

县疾控中心安排部署县“两会”期间疫情防控工作

本报讯 为切实做好我县“两会”期间疫情防控工作,4月17日,涇县疾控中心召开“两会”期间新冠肺炎疫情防控工作部署会议,中心全体人员参加会议。

会上,全体人员共同学习了中心制定的《涇县疾控中心“两会”期间新冠肺炎疫情防控工作应急预案》,《预案》成立疫情防控领导小组,下设疫情报告、消杀指导、健康教育、物资保障等工作组,明确工作目标及工作职责,切实做到快速反应,科学应对,果断处置,确保“两会”期间疫情防控工作顺利进行。学习了《涇县疾控中心新冠肺炎流行期间召开会议防控指南》、《涇县疾控中心宾馆、旅店业新冠肺炎防控指南》、《涇县疾控中心日常清洁

及预防性消毒方法》等一系列技术指导建议,同时安排将各防控建议、个人防护手册、疫情防控手提宣传版面等宣传资料交给两会代表入住宾馆相关负责人。

中心主任齐医变指出,2020年县“两会”召开在即,作为全县人民政治生活中的一件大事,意义重大。全体干部职工要强化责任意识,细化工作方案,在工作中要“抓细、抓小、抓落实”,把疫情防控责任落实到人头,严格履行监管责任。要切实做好应急值守和信息报送,做到保障期间“领导带班、有情要报、保障畅通、应急处置有力”,确保圆满完成县“两会”期间疫情防控保障任务。



警惕癌症危险信号, 身体出现 11 种症状应及时诊治



世界卫生组织提出:三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

我们可以通过三级预防来进行癌症的防控,一级预防是病因预防,减少外界不良因素的损害;二级预防是早期发现,早期诊断,早期治疗;三级预防是改善生活质量,延长生存时间。

国际先进经验表明,采取积极预防(如健康教育、控烟限酒、早期筛查等)、规范治疗等措施,对于降低癌症的发病和死亡具有显著效果。我国实施癌症综合防治策略较早的一些地区,癌症发病率和死亡

率已呈现下降趋势。

一、改变不健康生活方式可以预防癌症的发生

1、世界卫生组织认为癌症是一种生活方式疾病。

2、吸烟、肥胖、缺少运动、不合理膳食习惯、酗酒、压力过大、心理紧张等都是癌症发生的危险因素。

3、戒烟限酒、平衡膳食、适量运动、心情舒畅可以有效降低癌症的发生。

4、癌症的发生是人全生命周期相关危险因素累积的过程。癌症防控不只是中老年人的事情,要尽早关注癌症预防,从小养成健康的生活方式,避免接触烟草、酒精等致癌因素,降低癌症的发生风险。

二、规范的防癌体检能够早期发现癌症

1、防癌体检是在癌症风险评估的基础上,针对常见癌症进行的身体检查,其目的是让群众知晓自身患癌风险,发现早期癌症或癌前病变,进行早期干预。

2、目前的技术手段可以早期发现大部分的常见癌症。使用胸部低剂量螺旋CT可以检查肺癌,超声结合钼靶可以检查乳腺癌,胃肠镜可以检查消化道癌等。

3、要根据个体年龄、既往检查结果等选择合适的体检间隔时间。

4、防癌体检专业性较强,讲究个体化和有效性,应选择专业的体检机构进行。

三、早诊早治是提高癌症生存率的关键

(一) 癌症的治疗效果和生存时间与癌症发现的早晚密切相关,发现越早,治疗效果越好,生存时间越长。

(二) 关注身体出现的癌症危险信号,出现以下症状应及时到医院进行诊治。

1、身体浅表部位出现的异常肿块。

2、体表黑痣和疣等在短期内色泽加深或迅速增大。

3、身体出现的异常感觉:哽咽感、疼痛等。

4、皮肤或粘膜经久不愈的溃疡。

5、持续性消化不良和食欲减退。

6、大便习惯及性状改变或带血。

7、持久性声音嘶哑,干咳,痰中带血。

8、听力异常,鼻血,头痛。

9、阴道异常出血,特别是接触性出血。

10、无痛性血尿,排尿不畅。

11、不明原因的发热、乏力、进行性体重减轻。

为什么要春捂, 春天该如何去捂

中医上在春天一直有着这样的说法,那就是“春捂”,很多人不明白为什么春天要春捂?其实春捂是有一定的科学依据的,即便是到了春天,气温有所回升,但是我不知道大家有没有听说过“倒春寒”,倒春寒就意味着春天还有40天的冷天气,等这40天的冷天气完全过去,我们才能放肆的脱掉衣服,不再春捂了。

女人捂脚

我们在外边随处都可以看到,很多女性朋友爱美,要不穿高跟鞋不穿袜子,要不就穿低腰裤,露着脚踝在外边,感觉自己很时尚,其实不然,不要小瞧我们的脚部,脚上只要受寒,轻则会痛经、宫寒,患上骨关节炎、类风湿病,重则出现不孕不育症。因为脚部相当于我们人体的第二个心脏,而脚踝是连接的纽带,脚踝一旦出现问题,我们身上的气血更难运送到脚部,就容易出现气虚,脚部发凉的情况,

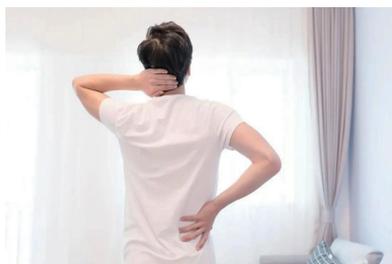
再加上目前正处于倒春寒期间,更应该注重脚部保暖。

要想缓解脚部发凉,如何保护好我们双脚呢?首先建议穿厚的鞋袜,只要你脚部不出汗就行;其次就是每晚泡脚,中午可以晒晒脚;每天可以多活动一下脚趾头,可以练习脚趾抓地;坐在床上时,可以用手去按摩我们的脚心,让其发热,出现酸、胀、麻、热的感觉,左右脚都去按摩,既能促进我们脚底的血液循环,又能强身健体。

男人捂背

男人的阳气一般要比女人充足,而背部是阳气的主要聚集地,如果男人的背部不注重保暖,就很容易导致寒邪入侵,从而出现腰膝酸软、肺心病、哮喘、阳痿早泄等毛病。所以说男人养背,才是重中之重,养好了背,相当于把肾也养好了。

我们可以遵循这几点,首先背部要穿



暖,可以穿一个保暖背心;其次天气好的时候,每天可以去晒太阳,晒一个小时左右,让阳光从我头顶的百会穴进入身体,赶走体内的寒邪。最后就是按摩背部,如果是在家中,可以让家人帮你按摩,捶打背部,促进背部的血液循环,如果是在外边,现在很多地方设置的都有健身器材,我们可以借助专门锻炼背部的健身器材去养背。

谷雨应注意这些

冷水搓鼻翼鼻子防过敏

古时有“走谷雨”的风俗,谷雨这天青年妇女走村串亲,或者到野外走走,寓意与自然相融合,强身健体。但是对于过敏体质的人而言,谷雨前后花粉、柳絮较多,又需要防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。除了特别要注意避免与过敏源接触,减少户外活动外。不妨每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼。发生鼻炎的主要原因是鼻黏膜敏感,鼻腔的免疫能力降低。每天早晚用冷水洗鼻有利于增强鼻黏膜的免疫能力,是防治鼻炎不错的办法。用冷水洗鼻子的时候,顺便揉搓鼻翼可

改善鼻黏膜的血液循环,有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

按揉祛湿穴关节防风湿

谷雨后天空气中的湿度逐渐加大,潮湿的环境,容易让湿邪侵入人体,造成胃口不佳、身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸痛等症状,对于各类关节疾病患者,如风湿性关节炎患者,更应引起足够重视。中医认为,湿气通于脾。祛湿要从健脾补脾入手。按揉阴陵泉穴就能起到健脾祛湿的功效。因为阴陵泉是脾经的合穴,也是祛湿要穴。该穴位于人体的小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,取该穴道的时候,应采用正坐或仰卧的取穴姿势。每次左右腿穴位各按摩60下,每日早晚各按摩一次即可,以穴位感到酸胀为适度。

茶水洗把脸除斑美容颜

目前正值春茶上市的季节,虽然价格稍高,但是由于此时的茶口感最好、最养人,因此还是吸引了不少爱茶之人。但是,喝剩下的茶叶水倒掉是不是很可惜呢?医生建议大家不妨用喝剩下的茶叶水洗把脸,不但能减少皮肤病的发生,而且可以使脸部皮肤光泽、滑润、柔软。用纱布蘸茶水敷在眼部黑圈处,每日1—2次,每次20—30分钟,有助于消除黑眼圈。茶叶中含有茶多酚,有抗氧化作用,可防止肌肤衰老。茶叶还能抗辐射,尤其适合长期用电脑的女性,可抑制皮肤色素沉着,减少过敏反应的发生。此外,茶叶的鞣酸作用可以缓解皮肤干燥。