



春节出境游如何防范传染病

本报全媒体记者 陈沐妍

近日,省卫生健康委、省疾控中心邀请省疾控中心主任医师张义围绕相关话题进行健康提示,提醒广大出境游市民注意防范传染病。

出境前:健康信息需了解

“出境前,旅客应先通过互联网等途径了解目的地国家或地区的传染病流行情况、公共卫生状况及气候特点等信息。”张义说,还可以向所在地海关或国际旅行卫生保健中心咨询,获取更专业的健康建议。

如有需要,还可以前往陕西国际旅行卫生保健中心(西安海关口岸门诊部)进行相应的预防接种。特别是前往非洲和中美洲等世卫组织公布的黄热病流行

国家或地区的旅客,需至少提前10日接种黄热病疫苗。

对于存在慢性基础疾病的旅行者,张义建议提前足量准备常用药物,并携带其他可能用到的药物和防护用品,如退烧药、晕车药、抗过敏药、驱蚊剂、防晒霜、消毒液、口罩和手套等,以确保旅途中的健康安全。

旅行中:个人防护要加强

在境外旅行期间,市民应注意个人卫生和防护。保持良好的卫生习惯,勤洗手,户外活动时避免用手直接接触口眼鼻,尽量避免与有传染病症状人员接触,在必要场合戴好口罩和手套。

在蚊媒疾病高发地区,旅客应穿长袖、长裤,外露皮肤涂抹蚊虫驱避剂,居住房间安装蚊帐、纱门、纱窗等防蚊设备,以防被蚊、蝇等病媒生物叮咬。

“饮食安全不容忽视。”张义说,应选择正规餐厅就餐,避免在路边摊等不卫生场所用餐。不吃未煮熟的食物和未削皮的水果,不喝未消毒的奶和生水等。同时,要远离可能染疫的动物,如猪、羊、骆驼、蝙蝠等家畜和野生动物,避免接触来历不明的动物及其产品,不要直接接触野鸟和禽类,不要从活禽市场、农贸市场活禽摊档或流动摊贩处购买活禽。

张义还提醒市民,旅行期间要密切关注自身健康状况,如出现发热、皮疹、肌肉

痛、关节痛、呼吸困难等症状时,应及时就医并告知医生近期旅行史,也可向我国驻当地使领馆寻求帮助。

回国时:健康监测不可少

归国途中,旅客应密切关注自身健康状况。如果出现传染病症状,应及时、如实告知交通工具上的乘务人员,并配合做好自我隔离和个人防护,以减少疾病传播的风险。

入境时,如出现发热、头痛、咳嗽、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、皮疹、黄疸、肌肉痛、关节痛、呼吸困难等传染病症状,应主动向海关工作人员进行申报,配合做好流行病学调查、医学排查工作。

警惕餐桌上的美食刺客

高明 周华

一桌丰盛的年夜饭必不可少,但小心那些潜藏在节日餐桌上的“美食刺客”。

有壳带刺的海鲜

海鲜、海鲜美味又营养,是年夜饭餐桌上必不可少的美食,但是这类食物有一个共同的特点,那就是多会有锋利的刺或是坚硬的光。与之相似的食物还有锋利的骨头碎片、尖锐的枣核等等。

这些异物如果卡在食管中,可能会导致食管的损伤、破裂,而食管与胸腔毗邻,如果锋利的异物穿透食管,进一步穿透胸腔,就可能出现脓胸、气胸等。

此时,你可能会感到胸闷、憋气、呼吸困难,重要的血管受到损伤甚至可能会出现咳血。如果异物顺利地通过食管,下一步就会进入胃和肠道,这可能会导致胃和肠道穿孔。胃内含有大量胃酸,一旦穿孔,胃酸就会进入腹腔,化学性的刺激可能会导致剧烈的腹痛。而肠道内含有大量菌群,肠穿孔后腹腔感染的概率大大增加。

【见招拆招】如果吞咽了坚硬异物一定不要用一些“土办法”自救,比如吞咽馒头等固体食物或是喝醋软化等。因为不断吞咽的动作可能让原本卡在浅部的异物越进越深,甚至穿透消化道进而进入胸腔、腹腔,而醋的酸度对于想要软化的鱼刺、蟹壳更是微乎其微。

如果你被坚硬或是较为锋利的食物卡喉或划伤喉咙,正确做法是尽快就医。喉部的异物经过喉镜等简单的处理即可取出,进入胃部或是肠道的异物可能需要胃镜的辅助,甚至需要手术治疗。而如果吞咽的是较为坚硬但光滑的食物,此时,您需要严密观察腹部的情况,有没有腹痛、腹胀、排气排便停止等梗阻的表现,如果出现上述症状,一定及时就医。

富含鞣酸的水果

春节走亲访友,喝茶聊天,冰冰甜甜的糖葫芦和软糯香甜的柿饼绝对是美味又应景的吃食。不过,山楂、柿子这些人们日常非常喜欢吃的水果同样隐藏着一些隐患,在这些食物中含有大量的鞣酸和不可消化的纤维。

鞣酸与胃酸反应的同时与食物中的果胶、纤维素等结合,就会形成不溶于水的沉淀物。由于这些沉淀物不能被胃肠道吸收,如果卡在胃肠道之中就会形成肠梗阻,更严重

的可能会导致胃肠道溃疡、穿孔。

此外,很多便秘的人通常会吃香蕉通便,其实促进胃肠道蠕动的并不是香蕉本身而是纤维素,而未成熟的香蕉中同样含有大量鞣酸,进食过多反而可能适得其反,不但不能通便反而导致便秘的发生。

【见招拆招】柿子、山楂虽美味,食用需有度,特别不要在空腹的情况下吃。当然,除了特殊的饮食习惯外,还有一些其他的原因,如曾经做过腹部的手术、胃肠道蠕动缓慢、糖尿病导致胃轻瘫等。对于这些人,由于食物在消化道内滞留的时间较长,从而增加了梗阻的风险。

因此,如果您有以上的危险因素,近期吃了大量的柿子、山楂,或是未成熟的香蕉等富含鞣酸的水果,并且出现了腹胀、腹痛、呕吐,特别是出现呕吐、排气、排便减少等表现,那么就需要注意了。这个时候很有可能出现了胃肠道的梗阻,不要耽搁,一定及时就医。

过夜的凉菜冷食

节日的餐桌难免出现剩菜剩饭,为了避免浪费,大家往往会选择打包放入冰箱。此时,你需要注意“冰箱杀手”——李斯特菌。李斯特菌广泛存在于自然界中,与其他细菌不同,李斯特菌耐低温,在0℃-4℃的低温下仍可以缓慢生长。受其污染的食物如果没有经过充分加热就吃下肚,很可能被感染。因此,大家特别需要注意一些开袋即食的冷藏食品,如果一次性未食用完毕放回冰箱,一定要注意密封保存。李斯特菌感染一般会出现胃肠道症状,但更糟糕的是对于免疫力低下的人群,它可以侵入血液导致菌血症,甚至通过血脑屏障导致脑膜炎、脑炎。

此外,李斯特菌可以通过胎盘传染胎儿,有些孕妇自己症状虽然不重,但胎儿却受到极大威胁,出现早产,甚至流产。

【见招拆招】光盘行动也是节俭的好习惯。此外,冰箱里冷藏食物时间不要过长,一定要充分加热后再享用美味。如果你吃完冰箱冷藏食物(尤其是即食食物)后出现腹痛、腹泻、呕吐、发热等表现,一定及时就医。特别是免疫力低下的人群,如老年人、小儿或是糖尿病患者以及孕妇,因为早期的抗感染治疗对于李斯特菌导致的感染尤为重要。



用健身开启新春之旅

春节即将来临,若能巧妙安排,春节也是健身的好时机,让人们在享受假期的同时保持健康和活力,避免“每逢佳节胖三斤”。

室内锻炼

八段锦:八段锦动作刚柔并济,能有效疏通经络、调和气血。春节假期里,每日练习一会八段锦,可在一招一式间,让身体的疲惫与心灵的紧绷得以舒缓,有效消解走亲访友、宴饮欢聚后的劳顿之感。

瑜伽:瑜伽各种体式能够有效锻炼身体的柔韧性、平衡力和核心肌群。春节期间,每天安排30分钟至60分钟的瑜伽练习,可以帮助放松心情,缓解疲劳。

家庭健身操:它能使全身得到锻炼,包括手臂、腹部、臀部和腿部等。可以跟着视

频教程,在客厅进行锻炼,每次20分钟至30分钟,就能达到很好的健身效果。

户外运动

慢跑:天气晴朗时,不妨前往公园慢跑。慢跑益处多多,既能提升心肺功能,又可增强耐力与免疫力。起跑时先以舒缓的速度跑几分钟热身,接着循序渐进加快步伐,稳稳保持节奏跑20分钟至30分钟,最后再用几分钟慢跑或步行来放松身心。

骑行:骑自行车,穿梭在城市的大街小巷或乡村的田野间,感受春节的热闹氛围和大自然的美好。可以选择一条风景优美的路线,骑行30分钟左右,既能锻炼身体,又能享受骑行的乐趣,切记注意交通安全,佩戴好头盔等防护装备。

过年啦! 注意布病防控

范锁平

为隐蔽,要数周或数月才出现症状和体征。布病临床表现多样且非特异,包括发热、出汗、乏力、萎靡、厌食、头痛、肌肉和关节疼痛等,还可伴有肝、脾或淋巴结肿大等体征。

春节期间,为了保障您的健康,请您务必关注和牢记以下健康建议:

旅游期间应远离野生动物,拒绝野味,教育孩子不跟牛羊玩耍或者直接身体接触。

在宰杀家畜的过程中,应做好个人防护,佩戴手套、口罩等防护用品,避免直接接触到病菌。

通过正规渠道购买经过检疫安全合格的肉类食品,加工处理要做到生熟分开,避免交

叉污染。

不购买和饮用现挤或桶装的生鲜奶,如果是自己家里的牛羊奶,饮用之前也一定要“煮三沸”!

接触完家畜或畜产品后,一定要及时认真地洗手,特别是在处理肉、奶制品时,绝对不能马虎。

涮牛羊肉、烤串一定要煮熟、烤透。一旦出现发热、盗汗、全身乏力、关节疼痛等症状,特别是在春节期间接触过可能的传染源后出现这些症状,应立即就医并告知医生自己的饮食和接触史。早期诊断和治疗对于布病患者的康复至关重要。

饺子升糖快? 是你没吃对

袁 悱

GI值(血糖生成指数),又增加了膳食纤维,有利于血糖的控制。

饺子馅首选素馅

饺子馅要首选GI值相对低的食物加工制作,如黄瓜虾仁馅、韭菜鸡蛋馅等。少吃纯肉馅,多吃素菜馅或荤素搭配的馅料,馅料里的肉避免用纯肥肉。

还有一个控糖的小技巧,那就是剥饺子馅的时候尽量剥得大一点,因为食物颗粒越大,其中的膳食纤维保存率越高,对升糖的影响就越小。

蒸煮为佳少吃煎炸

在饺子的烹调加工方式上,应尽量选择少油的烹调方式,比如煮饺子、蒸饺子等。尽量避免选用煎炸的方式加工饺子,比如煎饺子、油炸饺子。摄入过量油脂不仅会增加超重、肥胖的风险,还会导致胰岛素抵抗,血糖升高。

控制吃饺子的量

饺子皮主要成分是碳水化合物,如果在短时间内过多进食饺子,会导致摄入的碳水化合物超标,引起血糖波动,不利于糖尿病患者控制血糖。因此,建议吃饺子要合理控制总量,并且要计算到全日碳水化合物总量当中。避免暴饮暴食,应细嚼慢咽,建议每次吃饺子的数量最好不要超过10个,如果饺子个头较大,5个左右可能就比较合适。

少喝饺子汤

很多人在吃饺子之后喜欢喝饺子汤,认为“原汤化原食”,但其实对于糖尿病患者来说并不建议喝饺子汤。饺子汤里含有大量的精淀粉和馅料漏掉的油脂,这些成分人体吸收较快,会使血糖快速升高。

此外,吃饺子的同时还可以搭配醋或一些蔬菜,如芹菜、白菜、土豆、黄瓜等,增加饱腹感的同时,不会导致血糖出现明显的波动。

