

小心! 一波感冒来袭

“感觉这次感冒的症状比往常更特殊一些,反复干咳、咽喉发痒,按时吃药就是不见好。”近半个月来,不少市民都像孙女士(化名)一样中了招。记者从市内各医院门诊处了解到,近期呼吸道疾病患者数量明显增加,尤其是老年人、年轻人、婴幼儿和慢病患者,在季节交替和天气变化时感冒频发。

近期感冒频繁来袭,咋回事?

7月末,王女士就出现感冒症状,之后又出现咽喉不适等症状。病症已持续了几天,为了让病情快些好转,她来到医院就诊。“开始只是晚上睡觉感觉咽喉干痒,两三天后就开始流鼻涕了,可能是晚上睡觉吹空调凉着了。除了她以外,周围多个朋友都出现流鼻涕、咳嗽、咽喉干痒等症状。”长春市中医门诊办主任、治未病中心主任张春玲表示,夏季患感冒的病因多属暑湿,高热、潮湿造成暑湿相交,暑多挟湿,而人们采取的多种纳凉方法,常使人既受暑热又受寒湿。白天天气燥热,人们长时间处在低温空调环境中或用电扇直吹后,致发病者数量增多。

最近感冒的患者普遍以发热、头痛、乏力、恶心、咽喉发炎、呕吐或胸闷、腹胀、腹泻等症状为主,需要注意的是,此时遇到发热患者,必须与中暑、中枢神经系统感染、急性胃肠炎、菌痢相鉴别。

立秋后,人们要随着气温变化增减衣物,使用空调的时间、频次、温度也应进行相应调整。眼下时令,还应注意暑湿感冒与中暑的区别,对症治疗,治疗暑湿感冒既要祛暑热,还需疏解表邪。

立秋过后,注意饮食滋补

虽然已经立秋,但目前仍处于伏天,炎热天气里,如果贪食冷饮,或到阴凉地方乘凉,骤然汗止,会使水湿之气停在体内经络、筋骨、肌肉等处,引起周身困重、四肢酸沉等不适症状。贪食生冷食物,还会影响脾胃运化和气机升降功能,水湿就会停在胃肠。

夏、秋季降雨较多,热蒸湿动,湿气会弥漫于空间,此时人体最容易被暑湿侵袭,甚至罹患暑湿病。同时,老年人、患有糖尿病及高血压等慢性病抵抗力

较弱人群,在此时期要注意补充高蛋白食物,适当锻炼,有助于提高免疫机能。

中医认为,立秋之后养生新斂阳,可以适量多吃一些清补的食物,如雪耳、沙参、玉竹、莲子等,既可滋阴清润,又不至于大补过度,为秋冬寒冷季节进补打好基础。立秋后昼夜温差逐渐加大,宜早卧早起。

长春市中医治未病中心专家推荐两个立秋养生食谱,市民可以根据实际情况食用。

1、百合杏仁粥

功效:润肺止咳,安神清心
材料:新百合50g,甜杏仁30g,粳米100g,冰糖少许。

做法:去皮杏仁和粳米同煮至熟烂,加入新鲜百合再煮10分钟,出锅前加入冰糖即可。

2、雪梨百合汁

功效:燥热咳嗽,滋阴止咳

材料:雪梨1个,百合30g,杏仁10g,冰糖适量

做法:将雪梨洗净,去皮、核,切成小块。百合、杏仁洗净。雪梨、百合、杏仁一起放入锅中,加水煮沸,放入冰糖,炖40分钟即成。

城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

我省癌症防治行动工作推进会在长举行

8月7日,由吉林省卫生健康委主办、省癌症中心、省肿瘤医院和省疾控中心承办的“吉林省癌症防治行动工作推进会”在吉林省肿瘤医院新址举行。

记者了解到,为贯彻落实《国务院关于实施健康中国行动的意见》《健康中国行动(2019—2030年)》对癌症防治工作的有关部署要求,推动《健康中国行动—癌症防治实施方案(2019—2022年)》《吉林省落实癌症防治实施方案(2019—2022年)》任务台账落地见效,省卫生健康委举办了癌症防治行动工作推进会。参加会议的有承担癌症防治任务的10家成员单位领导、委相关处室、癌症防治专家组专家、各市(州)卫生健康委主管领导、疾控中心主任和承担区域内癌症防治医院负责人,共100多人参加了会议。

省卫生健康委副主任张艳强调



了落实健康中国行动癌症防治行动工作的重要性,对落实癌症防治台账工作进行了具体部署。“癌症防治,要抓关键环节,整体推进,要做好六个坚持。”张艳强调,一要坚持预防为主,努力使群众不生大病少生病;二要坚持早诊早治,促进癌症的早发现早干预;三要坚持科技支撑,推进科技创新对接防治需求;四要坚持部门联动,营造良好防控政策

环境;五要坚持统一战线,推进全社会共同行动;六要坚持自律,每个人做自己健康的第一责任人。

会上,省肿瘤医院启动了癌症防治科普信息平台,省疾控中心向全省发出了HPV疫苗、乙肝感染高风险人群建议接种疫苗等倡议。癌症防治专家组从不同角度对癌症与健康进行培训授课。城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道 省卫健委供图

通化实行卫生监督信用“红黑名单”

8月5日,记者从通化市卫健委获悉,该市近日发布《关于开展公共场所“信用+综合监管”试点工作方案》、《通化市公共场所卫生监督信用“红黑名单”管理制度(试行)》、《关于做好行政处罚信息信用修复工作的通知》,启动公共场所“信用+综合监管”试点工作,综合运用行政、法律、信息化等手段,探索推进以信用为基础的新型监管机制在卫生健康领域落地见效。截至目前,已引导通化市市场主体签署信用承诺书721份,全部通过信用中国(吉林通化)网站予以公示。

记者了解到,为加强全市公共场所经营单位卫生诚信体系建设,提高公共场所责任主体的信用意识和信用水平,通化市卫健委制定印发了《关于开展公共场所“信用+综合监管”试点工作方案》,成立了由委主要领导任组长的工作领导小组,建立了分级负责、层层落实的工作机制。根据权责清单及时归集公

共场所经营者在办理行政审批、日常监管、行政处罚等行政管理中产生的信用信息,并对国家卫生监督信息报告系统公共场所被监督单位信息进行及时更新补录。

截至目前,共整理完善公共场所卫生监督档案320余份,更新卫生监督信息报告系统被监督单位信息90余条,评定公共场所卫生监督量化分级管理评分表260余张。重新制作了公共场所卫生监督公示板500张,由卫生监督执法人员逐一进行张贴,对公共场所卫生许可、检测报告、卫生管理组织、卫生制度等情况进行全面公开,方便公众查询与监督。

通化市卫健委将根据《通化市公共场所卫生监督信用“红黑名单”管理制度(试行)》,对通化市行政区域内纳入吉林省公共场所卫生监督范围内的公共场所经营单位实施“红黑名单”制度管理。对严格按照相关法律、法规、规章开展经营活

动,积极主动支持配合卫生健康行政部门及卫生监督机构开展卫生监督检查,卫生管理良好、在行业中表率作用突出的等情形的经营主体纳入“红名单”管理;对年度内因违法行为被卫生健康行政部门处罚两次以上(含两次)等六种情形之一的经营主体纳入“黑名单”管理。

为保障失信主体权益,通化市卫健委制定印发《关于做好行政处罚信息信用修复工作的通知》,按照失信行为造成后果的严重程度,将行政处罚信息划分为涉及严重失信行为的行政处罚信息和涉及一般失信行为的行政处罚信息。明确规范开展行政处罚信息信用修复程序和有关事项,并在向当事人送达行政处罚决定书时书面告知信用修复的渠道、途径等有关事项,详细指导其进行信用修复。

城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

8岁女孩竟得了卵巢囊肿

近日,长春市儿童医院儿童妇科接待了一名小患者,今年刚8岁的女宝悠悠(化名)因为乳房发育前来就诊,没想到却是卵巢囊肿在作怪!这么大的孩子,怎么得了卵巢囊肿呢?

经过记者了解,事情原来是这样。8岁女宝悠悠最近总是觉得乳房疼痛,家人发现孩子的乳房提前发育,立刻到医院就诊。儿童妇科主治医师所楠在查体中发现,悠悠的乳房发育其实并不大。但凭借经验,所楠医生觉得有必要检查一下悠悠的外阴。结果发现,处女膜环增厚,水肿,白带特别多。外阴状态与乳房发育状态不符。所楠让悠悠做妇科彩超进一步检查,以明确病因,同时加查一项骨龄,因患儿刚吃完午餐不是空腹状态,未查性激素。骨龄监测结果显示,悠悠右侧卵巢可见4cm X 2.5cm无回声包块,边界清楚,未见明显血流信号。

还有1.9cm盆腔积液。

“这种情况并不多见,上半年儿童妇科也只接诊了4例,卵巢囊肿一般无症状,很多患儿都是因为乳房过早发育来就诊,在诊疗过程中筛查出来的。”所楠医生提醒家长,女童卵巢囊肿一般与环境污染、遗传因素、不良饮食结构(养殖的肉类、垃圾食品、保健品等摄入过多)和过度心理压力导致内分泌等因素异常有关。鉴于悠悠的卵巢囊肿较大,所楠医生建议家长到成人妇科进一步检查治疗。

所楠医生建议家有女宝的家长,预防卵巢囊肿从这几方面入手:避免接触含激素类的避孕药、保健品、化妆品等;少进食养殖的家禽、反季节蔬菜、水果、各类补品;少食用膨化、油炸类及高热量、高脂肪、高蛋白类食物;保持充足的睡眠和良好的精神状态;定期体检,早发现,早诊断,早治疗。

城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

宝宝经常塞牙,能用牙线吗?

“妈妈,我牙齿里有东西。”正在长牙齿的宝宝,经常会遇到吃东西塞牙的问题。如何帮助宝宝把牙缝里嵌塞的食物清除干净,成为很多新手爸妈的困扰。孩子老是塞牙,怎么刷都刷不干净,怎么办?能用牙线吗?听听长春市口腔医院专家怎么说。

因为牙刷的刷毛并不能深入两牙相邻的牙间隙中,所以无法彻底清洁牙齿的邻面,那么对于塞牙的儿童来说,牙线才是清除嵌塞食物的利器。很多小朋友吃肉类和蔬菜时常常塞牙,如果不及时清理会使牙齿邻面堆积牙菌斑,这也是导致乳牙邻面龋坏和牙龈发炎的主要原因。

只有牙线才能清除牙缝间的食物残渣、软垢和牙菌斑。刷牙并辅助使用牙线,才称得上一次完整的口腔清洁。

很多父母担心,牙线在牙缝中活动,时间长了,会使小朋友牙缝变大!合格的牙线

其形状应该是扁宽带状的,厚度低于0.15mm,远小于最窄牙缝宽度,所以牙线是不会让牙缝变大的。

那么小朋友怎样使用牙线呢?一端绕在中指的第二节约两圈,距离约20公分处再绕两圈于另一手中指之第二节。手指头一握紧掌心,即可把牙线绷紧。翻转两手,使掌心向外,同时伸直两手拇指与食指,使它们呈一直角方形,同时拇指轻轻接触并与牙线平行,这便是牙线在两中指间的适当长度,同时这也是操作牙线的基本手势。牙线越过一手食指与另一手拇指头上多肉的地方。两指间保持1公分长的牙线。把牙线带进牙缝,把牙线绷紧牙齿的邻接面使其略成C形上下刮,使牙线的接触面积能涵盖整个邻接面。想要宝宝牙齿健康,牙线用起来吧!城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

幼儿园陆续开学 要不要送孩子上学别纠结

经历了一个超长寒假后,幼儿园终于陆续开学了。要不要让孩子返校,很多家长犯了难?返校担心孩子健康,不返校又担心孩子跟不上同龄人的进度。送还是不送?长春市第六医院儿童青少年门诊主治医师杨威,讲述孩子去幼儿园的那些事儿。

受疫情影响,4岁的嘟嘟(化名)已经半年没去幼儿园了。幼儿园开学后,嘟嘟的妈妈迟迟没把她送去,一方面担心很久没去幼儿园孩子因不适应而上火,一方面也担心疫情反复。但是看着同事们的孩子纷纷回到幼儿园,嘟嘟的同学也都上学了,她又着急了,矛盾的心理下她不知该如何选择。“孩子应该回归幼儿园,因为幼儿园的优势是家人不能给予的。”杨威医生认为,

第一,幼儿园可以培养孩子良好的习惯,让他们今后更好地发展;第二,孩子的自理能力会在幼儿园得到提升;第三,幼儿园可以培养孩子的社交能力,让孩子能学会处理人际关系;第四,幼儿园有科学的饮食搭配,可以让孩子的营养更加均衡。

“0-6岁是幼儿大脑发育的黄金期,也是培养逻辑思维和专注力的关键年纪,幼儿园有系统的学习方式,可以让孩子们拥有健康的作息,更适合孩子的成长。”杨威医生表示,如果这些优势仍然无法说服自己,家长可以在孩子入园前去幼儿园做充分调查,了解幼儿园的防护措施和管理情况,有助于缓解自己的焦虑,尽早送孩子去幼儿园上学。城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道