



# 5月份健康提示

**5月份健康提示:** 注意预防新型冠状病毒肺炎、手足口病、狂犬病、布鲁氏菌病、呼吸道传染病及户外出游安全等。

五月，春末夏初，不冷不热，阳光明媚，生机勃发。在这里提醒大家在享受大好时光的同时，应注意预防新型冠状病毒肺炎、手足口病、狂犬病、布鲁氏菌病、呼吸道传染病及户外出游安全等。

## 一、新型冠状病毒肺炎

目前全球疫情依然较为严峻，全国本土疫情仍呈现多点散发和点状暴发并存的态势。我省近期本土疫情平稳，省外输入风险较高，疫情防控压力仍较大，因此常态化防控工作不可懈怠。

### 健康提示

(1) 尽量减少不必要的出行和聚集，出行前了解目的地及途径地的疫情风险等级，尽量避免前往疫情流行及中高风险地区，配合做好“测温、验码、核酸检测”等防疫措施。

(2) 疫情流行及中高风险地区来陕返陕人员应主动配合“两站一场”疫情防控工作，及时开展核酸检测和健康监测。应及时主动向单位、属地社区报告，并配合相关部门做好隔离和健康管理等工作。

(3) 农贸市场、食品加工厂、肉联厂、机场货运等重点场所工作人员应注意场所通风消毒、健康监测等工作，严防带病上班。

(4) 时刻保持个人防护意识，科学佩戴好口罩，加强手卫生，咳嗽、打喷嚏时注意遮挡，室内多通风，保持一米以上社交距离，做好居家清洁消毒，养成良好卫生习惯。

(5) 接种新冠病毒疫苗是有效防护手段，符合条件、没有接种禁忌的人群，建议尽快完成新冠病毒疫苗全程接种；完成全程

接种半年后，尽快接种加强针。

(6) 加强个人健康管理。日常要密切留意家人和自己的健康状况，如果有发热、乏力、干咳等不适症状，尽早到就近医疗机构就诊（如有发热，需前往发热门诊），并主动告知医生14天活动轨迹及接触史等情况。就医途中要全程佩戴口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。

## 二、手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，每年的4月至7月是手足口病的主要流行季节，进入5月份以后，手足口病发病仍可能在高位运行，疫情形势需重视。

### 健康提示

(1) 接种EV71疫苗能有效预防EV71型病毒所引起的手足口病，可减少重症和死亡病例的发生。

(2) 注意个人卫生，尤其是在触摸口鼻前、饭前便后、接触呼吸道分泌物后应用清水、洗手液或肥皂洗手；不喝生水、吃生冷食物；不与他人共用毛巾或其他个人物品；指导儿童养成正确的洗手习惯，掌握“七步洗手法”。

(3) 注意室内外的环境卫生，每天定时开窗通风；勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥；奶瓶、奶嘴及孩子常用的餐具应经常彻底清洗消毒。

(4) 尽量少带孩子去拥挤的公共场所，特别是避免与有发热、出疹的儿童接触。

(5) 一旦出现发热、皮疹（特别是肛周皮疹）或口腔溃疡等，及时到医疗机构就诊，拖延治疗或误诊易使患儿发展成为重症病例，甚至导致死亡。

(6) 幼托机构应严格落实晨午检制度、因病缺课登记制度、疫情报告、通风消毒等措施，发现病儿及时隔离上报，做好聚集性

和暴发疫情的发现、应对和处置。

## 三、狂犬病

狂犬病是由狂犬病毒感染引起的一种动物源性传染病，主要通过破损的皮肤或粘膜侵入人体。被感染了狂犬病毒的狗、猫等动物咬伤、抓伤是最常见的感染途径，随着民众的外出活动增加及衣衫减少，犬伤人事件将进入高发期。

### 健康提示

(1) 科学管理宠物，饲养宠物的家庭应办理养犬登记证，及时主动给宠物接种疫苗，同时圈养好自己的宠物，不要随意遗弃。

(2) 在外出遛狗时，应使用犬链、嘴套、犬笼等，以便控制犬类的活动范围和行为，避免犬伤人事件的发生。

(3) 避免接触野生动物和流浪动物，不要挑逗、玩弄猫、狗等动物，不要打扰在进食、睡觉或看护幼崽的狗，不要让动物舔舐皮肤伤口。

(4) 被狗、猫等动物咬伤后应尽快到附近的规范犬伤处置门诊处理。

(5) 相比之下儿童被咬伤更为危险，被咬的伤口深而严重，部位越靠近头、颈、面、手部越危险，需要特别重视，必须严格冲洗伤口、注射免疫球蛋白和选用更高效的疫苗并按程序接种。

## 四、布鲁氏菌病

布鲁氏菌病（简称布病）又称懒汉病，是由布鲁氏菌引起的人畜共患传染病，主要临床表现为长期发热、多汗、乏力、关节疼痛、肝脾及淋巴结肿大。患布病的家畜是人类感染布病的主要传染源，我省布病的主要传染源是羊。

### 健康提示

(1) 要到正规、没有布病疫情的羊场购

买羊只，不要贪图一时便宜购买来路不明的羊只，同时定期对羊群进行检疫和免疫接种。

(2) 饲养家畜要圈养，人畜分居，避开水源，不要散养和混放。对饲养过牲畜的场所应进行消毒，特别是出现牲畜流产时，要避免直接接触流产产物和死胎，应立即对其进行彻底消毒处理。

(3) 饲养牛羊、接羔、挤奶、清洁圈舍时应做好个人防护，穿着工作服，佩戴口罩、橡胶手套等防护用品，并经常消毒、换洗。劳作后要彻底清洗手部，注意个人卫生。

(4) 注意饮食安全，不要喝生奶、不吃半生不熟的肉及内脏；牛奶、羊奶要煮沸后饮用；吃涮锅、烧烤时，要把肉煮熟了再吃；做饭做菜时砧板做到生熟分开。

(5) 从事牛羊饲养、收购、屠宰加工、兽医等行业的人员，在工作过程中要穿着防护服装，养成良好的个人卫生习惯，出现可疑症状及时医治。

## 五、呼吸道传染病

近期天气依然不稳定，部分学校出现呼吸道传染病暴发疫情，要警惕此类传染病的反复侵袭，常见的呼吸道传染病包括流行性感冒、流行性腮腺炎、猩红热、百日咳、水痘、风疹、麻疹等。

### 健康提示

(1) 对有疫苗预防的传染病如麻疹、水痘、流行性腮腺炎等，按相关接种要求及时和全程接种疫苗。

(2) 养成良好的呼吸道卫生习惯，饭前便后、接触脏东西后要洗手，勤洗、勤晒衣服和被褥，打喷嚏、咳嗽时注意用纸巾遮掩口鼻，避免脏手接触口、眼、鼻。

(3) 每天定时开窗通风次数，保持室内

空气新鲜。

(4) 尽量避免去人群密集的场所，特别是症状较轻的病人应及早到社区医院就诊，避免发生交叉感染。

(5) 学校及幼托机构应着重防范呼吸道传染病的小范围暴发，加强校内环境卫生和教室的通风消毒，落实晨午检、缺课登记、疫情报告等措施。

## 六、户外出游安全

五月适合外出游玩，应注意个人防护，避免交通事故及自然灾害等因素引起的伤害、食用野生植物中毒、花粉过敏、蜱虫和蚊虫叮咬等。

### 健康提示

(1) 出行前应提前了解气象信息，依气候变化增减衣服，恶劣天气应避免出行，同时提高个人安全意识，注意交通安全，防止意外伤害的发生。

(2) 外出郊游时不要采摘、购买、加工和食用不熟悉或来历不明的山野菜、野果及菌类；建议穿长衣长裤，袖口、领口、裤腿要扎紧。裸露的皮肤涂抹驱避剂，以防蚊虫叮咬。

(3) 注意饮食安全，不吃未彻底煮熟的食物，不喝不干净的生水。外出就餐时，一定要注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

(4) 有过敏史的人，尽量少去花草、树木茂盛的地方，不要随便去闻花草。外出郊游时最好带上抗过敏药品，戴上帽子、口罩和穿长袖的衣物，尽量避免与花粉直接接触。出现不适及时就医。

(5) 根据个人体质状况，随身携带一些必需或应急药品（如创可贴、防暑药、止泻药等），以便发生意外伤害时进行应急处理。

# 得了2型糖尿病会影响寿命吗？

# 0-36个月儿童中医药健康管理服务内容

## 高血压患者的运动秘籍

### 科学健身记住“三个三”

积极规律的运动可以降低高血压患病风险，增强体质和健康水平。高血压患者的运动秘籍：科学健身“三个三”。

#### 运动三要

要有一定强度：呼吸无过分急促为宜；  
要有一定时间：保持30分钟以上为宜；  
要有一定频次：每周3次以上为宜。

#### 练习三好

放松好：运动后拉伸、放松要保证；  
吃得好：膳食合理、营养补充要均衡；  
睡得好：休息、睡眠要充分。

#### 起床三不

晨脉不高：第二天起床时安静心跳不高于平常；  
全身不痛：起床后肌肉关节没有明显疼痛和发僵；  
精神不差：起床后无倦怠感、精神饱满、神清气爽。  
高血压患者什么时间运动较好？

高血压患者一天中血压最高的两个时间段是早晨6:00~10:00和下午16:00~18:00。尤其是清晨的时候，不建议高血压患者进行户外剧烈运动，比如跑步、游泳，有可能会造成心脑血管意外的发生。

正常情况下，从生理学的角度提倡下午16:00左右运动锻炼，最佳运动时间是晚饭后1~2小时，这个时间段血压比较稳定。

#### 高血压患者吃药前运动好，还是吃药后运动好？

运动后不宜立刻服降压药，一般建议服药后1小时左右进行运动为佳。

#### 常见的运动形式有哪些？

高血压患者应遵循适量运动、循序渐进的原则。适宜的运动方式包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习、综合功能练习。

有氧运动：常见运动形式有快走、慢跑、骑自行车、跳秧歌舞、做广播体操和有氧健身操、登山、爬楼梯。建议每周3~5天，每天累计30~60分钟中等强度的有氧运动。最好坚持每天都运动。

登山、爬楼梯虽然有利于心脑血管健康，但对膝关节的影响较大，需综合考量，老年人尤其要注意。

力量练习：生活中的推、拉、拽、举、压等动作都是力量练习的方式。建议每周进行2~3次力量练习，两次练习间隔2天以上。

可采用多种运动方式和器械设备，如俯卧撑、哑铃等，针对每一个主要肌群进行2~3组力量练习，每组力量练习以重复10~15次为宜。运动前需要热身，以免拉伤肌肉。不推荐老年人进行力量型运动，要量力而行。

柔韧性练习：伸展、牵伸等练习能够增大关节活动的范围，如压腿、运动健身器械上的牵拉等。建议每周进行2~3次柔韧性练习。

做柔韧性练习时，每次拉伸达到拉紧或轻微不适状态时应保持10~30秒；每一个部位的拉伸可以重复2~4次，累计60秒。

综合功能练习：也叫神经肌肉控制练习，包括平衡、协调、步态和本体感觉等控制技能的练习，对老年人尤为重要。例如闭眼单脚站、太极拳、舞蹈等。建议与有氧运动结合，每周2~3次，每次20~30分钟。

#### 专家提示

运动前须热身，运动后须进行整理和拉伸活动，以及遵循循序渐进、因人而宜的原则均可有效避免肌肉骨骼损伤。

糖尿病是一种比较常见的慢性疾病，分为1型和2型，1型多为遗传疾病，2型糖尿病大多数是因为生活方式不当导致的。

其中2型糖尿病最为常见，它是一种终身性疾病，人体内的胰岛素无法正常发挥作用，且2型糖尿病患者多出现胰岛素抵抗。2型糖尿病原名“成人发病型糖尿病”，中老年人易发病，儿童和青少年也会因肥胖患2型糖尿病。

经常有患者问：得了2型糖尿病会影响寿命吗？糖尿病患者如何实现长寿？要回答这个问题，我们首先得弄清楚，普通人长寿的条件是什么。

据有关研究表明，长寿因素中基因占25%。家族中患有慢性病或癌症的，其后代得此类疾病的风险更高，这也是影响人类长寿的重要因素。

就后天条件来说，只要生活习惯好也可能增长寿命，比如饮食健康，远离烟酒，注意锻炼的人，受精神紧张、心脏病、糖尿病、癌症等疾病困扰的风险更小，也自然能长寿。《自然》杂志发表的研究结果，尤其指出吸烟和体重过大都会减少寿命。

其实糖尿病本身并不可怕，可怕的是它的并发症。如果血糖控制不好，就易引发并发症，对生活质量与寿命都有影响。糖尿病患者体内持续的高血糖与长期代谢紊乱等可导致全身组织器官，特别是眼、肾、心血管及神经系统的损害及功能障碍。

#### 糖尿病并发症：

- ①糖尿病肾病
- ②糖尿病眼部并发症（视网膜病变、葡萄膜炎、白内障）
- ③糖尿病足
- ④糖尿病心血管并发症
- ⑤糖尿病性脑血管病
- ⑥糖尿病神经病变

糖尿病在发生后对寿命的影响并没有明确的说

法，主要是根据个人的身体状况来决定，如果在发生2型糖尿病后没有采取措施控制血糖，在5年内发生相关并发症的概率就会大大增高，而这些并发症对患者寿命势必会有影响。

但在发生2型糖尿病后，如果采取相关措施控制住血糖，就能较好的避免身体其他器官受到影响，这样可能二三十年后都不会发生并发症。

#### 1. 使用药物

在血糖严重失控的时候，要在医生的指导下服用降糖药物，通过降糖药在短时间内让血糖快速下降，达到正常范围。

#### 2. 控制饮食

在服用药物期间要控制饮食，达到营养均衡，不要过多摄入碳水化合物以及脂肪比较高的食物，但也要注意不要过度节食，过度节食很容易让身体能量不足而发生低血糖，这对身体来讲会有更大的伤害。

#### 3. 配合运动

配合运动是有效控制2型糖尿病的主要措施之一，大多数2型糖尿病人是因为身体的胰岛素敏感性降低以及身体的热量堆积过多导致，所以通过运动能提高胰岛素的敏感性，还能够帮助消耗脂肪，也就能有效降低血糖。

温馨提示：发生2型糖尿病后不要以为没有症状就可以不加理会，毕竟2型糖尿病在发生后很容易诱发各种并发症，这些并发症会让患者的生命缩短，所以要特别注意提高警惕。另外，除了血糖，患者还要注意监控体重、血脂、血压、尿酸，这几个因素只要一个高，都会让健康打折。

现代医学对糖尿病的认识已前进了一大步，糖尿病的治疗也更加规范化。糖尿病患者科学管理血糖，避免糖尿病并发症的发生和进展，完全可以达到与非糖尿病者相同的寿命，我们对此有足够的信心。

#### 配合诊治。

此外，二者由于成因不同在治疗上也有区别，更年期综合征常常采用补雌激素的疗法，而神经衰弱大都是对症治疗。

尽管如此，由于症状相似，二者也可以在治疗上有所重合，例如都可以进行心理疏导、对症治疗以及服用改善焦虑抑郁的药物等。

#### 神经衰弱都有哪些疗法？

神经衰弱的疗法包括：药物治疗、心理治疗、物理治疗、中医治疗等。目前药物治疗是最常使用的方法，主要包括抗焦虑药及抗抑郁药，对稳定病人焦虑烦躁或抑郁情绪具有明显效果，某些抗焦虑药物还有改善睡眠的效果。

常用药物有米氮平、帕罗西汀、草酸艾司西酞普兰、氟西汀等，可以同时辅助以小剂量阿普唑仑、劳拉西泮等。

其次可以心理治疗，引导其注意力从自身症状转移到其他事物上，也可以采用放松情绪的训练，有意识进行深度呼吸以及瑜伽等有助于身心放松的体育锻炼，使能进入全身放松状态，达到自我调节的目的。

长久以来，医学将那些查不出具体病变，却有明显症状的，诸如：失眠、头痛、心悸、乏力、胃肠功能紊乱、性功能障碍、焦虑、恐怖、记忆力减退、注意力难以集中等症候群统称为神经衰弱，有些医生又称之为“自主神经功能紊乱”。

我国精神病学者经过长期的调查研究认为，神经衰弱是一种常见的神经症障碍，主要表现为精神容易兴奋和脑力容易疲乏，情绪烦躁，入睡困难。有的病人还表现为头痛、头昏、眼花、耳鸣、心悸、气短、阳痿早泄、月经紊乱；是一种以大脑功能失调为表现的疾病，其原因是各种因素引起