

五一假期将至,中国疾控中心发布健康提示——

# 预防三“毒” 安享假期



春暖花开季叠加“五一”小长假,人们此前被压抑的出行娱乐等需求将迎来一次集中释放。12306官网上热门车票“秒没”,一些城市酒店和民宿的预订量不断攀升。据悉,今年五一假期出游人次有望突破2019年同期水平,达到2.5亿人次,成为疫情以来最火爆的假期。

对此,中国疾病预防控制中心发布健康提示,建议重点做好新型冠状病毒肺炎、诺如病毒肠炎和食物中毒的预防与防范。

## 新型冠状病毒肺炎

目前我国境内新冠肺炎疫情已得到了有效控制,大部分地区为低风险地区,但境外很多国家和地区新冠肺炎疫情仍

然持续流行。此外,目前全球绝大多数国家和地区的疫苗接种率仍然较低,短期内不会形成免疫屏障。2021年五一假期期间,境外疫情呈高强度流行态势的可能性大,我国境内面临的疫情输入风险依然较大。

新冠肺炎的传染源主要为患者和无症状感染者。主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,接触病毒污染的物品也可造成感染。临床表现以发热、干咳、乏力为主,部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失等为首发症状,少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。

## 主要预防措施:

1、根据各地防控政策,入境人员须提供严格的双阴性检测证明,入境后需集中隔离观察14天外加健康随访。

2、坚持“防疫三件套”,牢记“防护五还要”。要坚持佩戴口罩,注意社交距离、个人卫生;牢记口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要避、双手还要经常洗、窗户还要尽量开。

3、旅行期间,乘坐飞机、火车、汽车、轮船等交通工具时要遵守秩序和乘务人员管理要求,全程佩戴口罩,做好手卫生,妥善保存票据以便查询。

4、旅行归来应自我观察14天,一旦出现可疑症状,做好防范感染他人的措施,及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

## 诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎疫情主要发生在托幼机构或学校,但旅行团、游轮、度假中心也常有疫情发生。

人们通常经过以下途径感染:食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水、触摸被病毒污染的物体或表面后将手指放入口中、接触病毒感染者。

诺如病毒肠炎最常见临床症状为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛,多数患者症状持续2~3天后恢复。极少数病例可发生重症甚至死亡。发生重症的高危人群为高龄老人和低龄儿童。

## 主要预防措施:

1、注意经常洗手,尤其在如厕或更换

尿布后,以及每次进食、准备或加工食物前。

2、不喝生水、不吃未烧熟煮透的食物和未经消毒的奶、牡蛎等贝类海产品应深度加工后食用、水果和蔬菜食用前应认真清洗、不接触病人呕吐物和排泄物及其污染物品等。

3、诺如病毒感染者患病期至康复后3天内不能准备和加工食物或陪护其他患者。

4、被患者呕吐物或粪便污染的表面,应由经过培训的人员用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并在清洗后认真洗手。

## 食物中毒

5~10月为我国食物中毒高发月份。节假日期间聚餐和在外就餐机会增加,食物中毒风险也相应增加。我国内地以微生物所致食物中毒最为多见,野生菌、野生植物等其他中毒也时有发生。

食物中毒通常进食后短时间内急性发病,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状;腹痛以上、中腹部持续或者阵发性绞痛多见,呕吐物多为进食之食物;常先吐后泻。

## 主要预防措施:

- 1、注意食品安全。
- 2、外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。
- 3、不食用来历不明的食物,不采集、不食用不明野生菌及野生植物。
- 4、不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶。
- 5、不吃不干净的水果和蔬菜。
- 6、选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。(人民网)

## ●健康美食●

### 豆腐鱼头金不换

**主要功效:**芳香化湿  
**推荐人群:**湿气过重、不欲饮食者  
**材料:**豆腐2块,鱼头1个,金不换50g,生姜片2~3片(2~3人量)。

**烹调方法:**  
将金不换洗净,鱼头洗净切两半,用煎锅下油,把生姜煎香,下鱼头,煎至两面稍金黄,下滚水,煮至汤色发白后加入豆腐。滚至熟透后加入金不换,稍滚,加盐调味即可。

**汤品点评:**  
金不换在潮汕地区比较出名,在广州可在卖冰鲜海鲜的档口有搭送的。金不换香味独特,很能引起人的食欲。

春季湿气困脾,脾气更不能运化水湿,而金不换的芳香有很好的祛湿作用。鱼头汤想要有奶白色的汤,必先把鱼头两面煎香,再热水下锅。当然,如果不想汤太油腻的话,煎鱼头就要用不粘锅,鱼肉里面本身的脂肪也能形成这种奶白色的乳化剂。这款汤对于湿气较重影响食欲的人群有不错的芳香化湿、促进食欲的作用。(人民网)

### 番薯木瓜苹果汤

**推荐人群:**对于脾胃虚弱、胃口不好、营养不良以及平时便秘、血脂偏高的人群,推荐常喝番薯木瓜苹果汤

**材料:**番薯(地瓜)200克、木瓜1个(约150克)、苹果1~2个、猪肉片或肉碎100克,胡椒粉、食盐适量

**烹饪方法:**将番薯、苹果、木瓜等洗净切块,加适量清水入锅煮沸,放入番薯煮10分钟,再把木瓜及苹果放入锅内,继续煮10分钟,最后加入猪肉片或肉碎煮5分钟,胡椒粉、食盐调味即可。

**汤品点评:**番薯性平味甘,具有补中和血、益气生津的功效。它还富含膳食纤维,让肠道更加通畅,且比大米的热量低。木瓜性平味甘,含有多种蛋白酶,能促进消化,其中的齐墩果酸还能帮助护肝、降血脂、抗氧化。苹果性平,味甘、微酸,能生津止渴、清热除烦、健胃消食。三种食物搭配,汤甜味香,酸甘化阴,既能补益脾胃,又能消食化积,消补互用。(人民网)



### 消食解腻小汤方

**1、白萝卜排骨汤**  
**材料:**白萝卜一根,排骨200克,盐、姜片、陈皮各适量  
**做法:**排骨洗净,用开水焯一下;白萝卜去皮,切成滚刀块。上述材料大火煮沸,小火煲40分钟即可。

**2、山楂粥**  
**材料:**山楂干15克,大米50克,砂糖少许  
**做法:**将山楂放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮为稀粥,待熟时,调入少量砂糖,再煮一二沸即成。(人民网)



# 蹲久了站起来会头晕,是贫血吗?

很多人都有这样的经历:坐、蹲或者躺久了,猛一站起来,就觉得头晕目眩,但几分钟后就会恢复正常。这到底是怎么回事呢?有人说是贫血导致的,也有人说是低血糖造成的,其实还有可能是因为低血压。

## 低血压危害也不小

比于位列三高之一的高血压,人们对低血压很少谈及。其实,中国的低血压人群也并非少数,据统计,中国约10%的人存在低血压问题。由于低血压早期也没有什么严重的症状,很多人不重视、不积极治疗,但低血压的危害也是很大的,它会导致大脑以及其他器官供

血不足,使患者出现头晕眼花、全身无力等多种不适症状。

我们常说的一站起来就头晕就是因为姿势改变导致的,这种类型的低血压被称为体位性低血压或直立性低血压。

## 何谓体位性低血压

体位性低血压是指相比于平躺时,人在站起后的3分钟内,收缩压降低20mmHg及以上或者舒张压降低10mmHg及以上,导致大脑出现缺血的现象。这种低血压多见于老年体弱的人群。除了头晕目眩,体位性低血压还会使人感觉恶心、视力模糊、晕厥、心悸,以及头痛等不适症状。

这种低血压的出现,主要与交感神经受损、心脏输出量降低、静脉回心血量减少以及下肢静脉回流受损等有关。研究发现,脱水、血容量较低、神经,以及心血管系统紊乱、使用降压药以及镇静药等均是诱发体位性低血压的常见因素。

## 如何预防低血压

晚上睡觉将头部垫高,可减轻低血压症状。早上起床时,应当缓慢地改变体位,防止血压突然下降,起立时不能突然,要缓缓而起,肢体屈伸动作不要过猛过快,比如提起或举起重物、排便后起立动作都要慢一些。

洗澡水温度不宜过热、过冷,因为温度

过热可使血管扩张而降低血压,温度过冷会刺激血管而过快增高血压。常淋浴以加速血液循环,或以冷水、温水交替洗足。

对有下肢血管曲张的老人尤其宜穿有弹性的袜子、紧身裤,以加强静脉回流。体格瘦小者应每天多喝水以便增加血容量。不要在闷热或缺氧的环境中站立过久。

无症状性低血压不需要特殊处理,可以通过适当参加体力活动来增强体质,提高对血压变化的调节能力。

如果有类似症状,应尽快就医检查,平时要保证营养,多喝水少喝酒抽烟,避免久站、悲伤等诱发低血压的因素。(市中医院康复医学科 朱海花)

# 防癌体检不完全攻略

## 肺脏、腹部、甲状腺定期“看一看”

癌症是当前最可怕的一种疾病,因为到目前为止,还没有可以完全治愈癌症的特定疗法或特效药物,只能通过手术或化疗延长患者的生命。而且,癌症是越早发现越好治疗的,所以随着人们的健康意识越来越强,很多人都会定期去医院进行身体检查,以便能够及时发现癌症。那么,防癌体检应该怎么做?

## 肺

通常在体检过程中会进行胸部X光检查,因为这种检查过程简单,操作快速且价格适中,而且可以用作肺癌的初步筛查。但是,对于年龄超过45岁且有长期吸烟史和家族遗传史的人群,最好定期进行增强CT检查,这种检查分辨率极高,可以有效筛查小型肺癌。

在胸部X光检查期间如果发现肺部有结节,则需进一步增强CT检查,如果高度怀疑肺癌,则需进一步的穿刺活检以确诊诊断。

## 腹部

进行腹部彩超检查可以检测肝脏、胰腺、肾脏等部位中是否有癌变,还可以检查腹腔中是否存在实体的肿瘤。不过超声在检查胃肠道方面有一定的局限性,而且还容易受到胃肠道中气体的影响,如果有疑似癌变的现象,可能考虑用腹部增强CT进一步证实。

## 甲状腺

对颈部进行超声检查,可以了解甲状腺的大小以及是否有结节。如果检查结果怀疑结节癌变,则需要进一步的活检。

## 乳腺

通过进行乳房超声检查,可以检查患者是否有乳房肿块,而超声结合乳腺钼靶检查一般可以筛查乳腺癌。如果怀疑乳腺结节有恶变的情况,则需要增强MRI以确定癌细胞的大小和扩散情况,然后做进一步的穿刺活检以明确诊断。

## 抽血

例如妇科肿瘤、胃肠道肿瘤等肿瘤标志物,可以进行血液检查。但是肿瘤标志物仅起到提醒标识的作用,所以当存在明显异常情况时应该做进一步筛查。

## 肝

肝癌检测需要结合是否有病毒性肝炎病史,进行甲胎蛋白、肝超声检查,检测肝脏是否有异常。如果甲胎蛋白显著升

高,患者有病毒性肝炎病史,并且超声检查异常,则可以高度怀疑肝癌,并且在超声引导下做穿刺活检以诊断肝癌。

## 胃

胃癌的检测需要进行胃镜检查,可以明确患处病变的大小和形状。同时也可以进行活检然后做病理检查,以确定其性质。

如果患者怀疑自身有癌变的症状,可以根据自己的情况选择合适的检查项目,在检查时必须严格按照医生的指示进行。

例如在拍摄X光检查期间,应取下身上的所有金属物体,在腹部检查前禁食6~8个小时,在超声检查前则需禁食8~10小时。另外,在肠镜检查之前,可能还需要服用泻药以清洁肠道,以便更好地检查。(人民网)



讲文明 树新风 公益广告

# 垃圾不落地 文明在手中

