

珍视生命

享受清洁空气

重返校园 做好疫情防护

我市学校各年级陆续错峰开学复课了,学生的学习状态和身体状态是家长和老师们最关心的事。如何做好学生的防护,对于学校来说,是不小的挑战。学生复课返校,日常防护需要注意哪些健康问题?围绕公众关心的系列问题,本刊进行了整理,希望能为复课开学做好准备,为开学后学生做好安全防护提供帮助。

重建校园学习模式

经历了这个超长寒假,再次回归校园,学生们为了尽快适应校园生活,首先需要进行心理调适,明确居家和学校学习的不同。其次是调整生物钟,减少电子设备使用,根据实际情况制订学习目标,用心沟通,适度恢复人际交往。新学期,新开始,迅速调整好身体状态,做好充分的准备,重新建立校园学习的模式,主要表现在以下几方面:

- 1.重建作息规律:网课学习时间规律与在校学习的作息有较大差异,网课学习强度与在校学习强度也难以相比,相对来说讲宽松很多。按照开学后的作息规律进行作息时间的调整,有利于适应开学后的校园生活。
- 2.重建学习目标:总结防疫期间已完成的网课学习任务,对已经达到的学习任务做出梳理,并进一步预先规划开学后的学习目标,梳理开学后可能面对的学习任务,做到心中有数,心态就会更安定。
- 3.重建学习模式:居家学习主要依靠电子设备、网络平台,与在校学习差异较大。开学之前,可逐步整理收起电子设备,

逐渐回归课本纸笔,实现学习模式平稳转化。

4.重建沟通方式:防疫期间与同学老师的沟通主要通过QQ、微信、电话等,是无接触交流。待开学的一段时间,要逐步回归当面交流、目光交流,适度恢复与人相处的常态。

复学准备要仔细

复课开学,学生应避免到人群聚集尤其是空气流通差的场所,减少不必要的外出;如果外出,应做好个人防护,到人员密集的公共场所,建议佩戴医用口罩。

提前准备好口罩、纸巾及一次性消毒湿巾或消毒液等,随身携带。自己准备带盖子的水杯。在乘公共交通工具上下学的途中,尽量避免用手触摸公共物品,避免用手直接接触嘴口、鼻、眼,保持良好卫生习惯,戴口罩。在校园内,学生可以进行适当的科学运动,增强自身免疫力。家长严格按照学校要求的时间接送学生,避免聚集。家长尽量不要进入学校或减少逗留校内时间。

公共物品勤消毒

复课开学后,学生应主动接受学校安

排的体温检测。无论在学习还是户外活动时,应尽量与同学保持距离,戴好口罩,一旦口罩出现湿润、脏污和变形,应及时更换。保持距离交谈。要注意勤洗手,特别是接触过门把手、扶手等公共物品后,一定要认真洗手。重视常用物品及公共物品的消毒,这些物品经常被触摸,如果接触者没有及时洗手,可能会有细菌或病毒残留。在公共卫生间内不乱触摸,遇到上厕所的人多时,建议学生们之间相隔1米,有序排队。

食堂就餐要注意

在食堂就餐时要确保单人单桌,或隔桌而坐,不要互相分享食物。注意饮食卫生,避免吃一些生的、半生半熟或者未熟透的食物。不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时使用纸巾或曲肘遮盖口鼻。饭便后、接触垃圾后,要用肥皂、洗手液和流水彻底洗手。建议采用“六步洗手法”,整个过程持续不少于30秒,揉搓时间不少于15秒。增强自我防护意识,关注自身健康状况,如有发热、乏力、咳嗽及其他呼吸道症状,应及时向学校报告健康状况并听从学校安排就医。

韩冰



眼睛经常干涩、红肿
您可能是患了干眼症

随着气温回升,万物复苏,大家都开始享受春暖花开后的美好时光。但是有些人却备受眼干、眼涩、畏光、视疲劳等症状的困扰。去医院检查,医生告诉是患了干眼症,今天我们就从中医的角度聊一聊干眼症。

什么是干眼症

中医将这种双目干涩、模糊、畏光、视疲劳等称为“白涩症”。此病最常见于中老年女性及用眼较多的人。中医认为,“目受血而能视”“女子以血为主”,中老年女性随着年龄的增长,逐渐出现肝肾精血不足,精血不能濡润双目,故出现此症。而“久视伤血”,现代人使用电子产品的时间较多,长时间用眼损伤肝血,加上熬夜等不良的生活习惯,日久精血耗伤,也会出现眼睛干涩等症状。

如何治疗干眼症

中医治疗干眼症主要就是纠正患者身体的失常状态,一般可以通过中药内服、中药外治及针刺、艾灸等多种方法,综合治疗、纠正失衡,从而改善状态、减轻症状,达到治疗疾病的效果。

中药内服,主要是根据患者的症状表现,四诊合参,辨证给予相应的汤药。主要治法为培补肝肾、清热利肺、滋补肺阴、清热利湿等。

外治方面,主要有熏蒸、湿敷等,熏蒸方面,可以将一些中药热水浸泡后熏眼,也可以配合内服一些清热明目药物。

生活调节进行干预

随着电子产品越来越普及,手机、电脑都成了我们离不开的工具,熬夜、长时间接触电子产品,都易耗伤气血,我们应避免熬夜与控制电子产品的使用时间;春天阳气生发,加上气候干燥,容易上火,饮食宜清淡,避免辛辣刺激食物,多进行户外运动,保持心情舒畅。

专家介绍

葛玉芬,市眼科医院(市第二人民医院)主治医师,硕士研究生学历,本科及研究生就读于北京中医药大学。研究生期间师从于首都国医大师王子瑜教授。曾于北京中医医院眼科进修,跟诊于该院多名眼科知名专家。

擅长项目:中医药物治疗黄斑水肿、视网膜血管病变、干眼症等眼科疾病。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24小时值班电话:8222167



妇幼保健

立夏过后宜养心
幼儿调理体质三原则

立夏节气已到,意味着这个令人难忘的春天即将过去。进入夏天,气温逐渐升高,我们脱掉了外套,穿上了短袖,打开了空调,生活的方方面面都会因高温而改变,照顾孩子更是如此。

古书《莲生八箴》中有言:“孟夏之日,天地始交,万物并秀。”立夏时节,是春与夏的过渡期,天地万物完成了由“生”到“长”的重要转折,才有了后面的秋收冬藏。在这一段时间里,孩子的身体在快速生长的同时,也要为即将到来的盛夏做好准备。夏气与心气相通,这段时间调理孩子的体质,要从心开始。

立夏过后调理孩子体质,家长要把握好3个基本原则,只要掌握好了,孩子生病的概率将会大大降低。

1.宜养心安神,忌躁动不安

在五脏中,心对应着夏,意思是说,夏天来了以后,心阳会逐渐旺盛起来。而小儿又是心常有余,一到了夏天,孩子就特别容易心火旺,情绪上容易烦躁不安。心主神,养心必先安神,心静自然凉,也就是说,不能让孩子的神志和情绪躁动,保持心态平静,这就需要家长做好下面2件事。

●让孩子养成睡午觉的习惯。让孩子心神安定下来的最好办法就是睡午觉。11点到13点,正是心经经过的时候。家长可以让孩子吃完午饭休息一下,小睡一会儿,下午才会精神饱满。

●不要让孩子看太多电视、电脑、手机。

目前大多数孩子还没开学,在家里时间很长,家长就要注意,除了必要地使用电子产品,就不能让孩子无节制、过多地打游戏、看动画片等。孩子是很难控制自己的,长时间看电子产品,容易损耗心神,晚上就睡不好,晚上睡不好便不利于生长发育。

2.宜温养阳气,宅在家不能不动
“春夏养阳,秋冬养阴。”从立夏开始,孩子的阳气耗散速度是很快的。但是今年的情况,大家反而要注意,在家里也要适当给孩子做些运动。

可以让孩子在家里跳绳、做操等,每天要保证孩子可以运动半个小时到一个小时,能出汗是最好的,把阳气调动起来,对于整体提高抗病能力都会有好处。

3.宜增酸减苦,忌生冷寒凉
天气一热,阳气发散,我们的脾胃能力就会随之而下降,所以夏天一到,我们就会没胃口,不想吃东西,孩子不想吃东西对于生长发育来说肯定是不好的。因此在日常的饮食上,就需要做出一些调整。

首先要增酸减苦,酸主收敛,防止耗散过多阳气,同时,酸味能够开胃,唤醒我们的食欲;苦味的食物大多是很寒凉的,不适合给孩子吃,比如苦瓜。同时,夏天气温高,孩子大多会喜欢雪糕、冰激凌,贪凉则冷,为了呵护好孩子的脾胃,家长一定要懂得合理拒绝孩子。

许尤佳

春夏之交须“三防”

在春夏季节交替之时,气温会从温和慢慢变成炎热,多风,多雨,多雷电,温差变化大等天气变化较为频繁。此时,人们要适应自然界的变化,适时根据气候变化,采取相应的防护措施,以保障身体健康。做到“三防”很重要。

一防湿邪困脾胃

春夏之交是多雨的季节,这会使得空气湿度增大,有利于致病微生物的繁殖与传播。潮湿的环境还会引起人体呼吸不畅而诱发加重心肺系统疾病。潮湿、阴雨天气会导致湿气过重,湿气困脾胃,脾胃失和,脾失运化。人们会出现诸如精神不振、头晕困倦、不思饮食、四肢沉重等症状。因此,饮食方面要多吃清淡、易消化、易吸收的食物,避免吃高热量、高脂肪、煎炸的食物。可用薏米和红豆熬粥服用,对祛湿有良好的作用。同时应加强体育锻炼,保持心情舒畅,合理安排好工作和生活。

二防风袭呼吸道

春夏之交多风且风力较大,空气干燥,容易引发多种呼吸系统疾病。必须到室外活动的人最好戴口罩等用品。由于气温升高,天气比较干燥,人们应多饮水,及时补充丢失的水分。还应注意饮食调理,适当多吃一些具有清肺润燥作用的食物,比如木耳、银耳、豆制品等。

三防暑湿致感冒

春末夏初,昼夜温差变化大,人体易感受暑湿病邪,如过度贪凉和食用过量冷饮,使体内的疏泄受阻,诱发发热、头身困重、胸闷、脾胃不调、口干等症状。预防暑湿感冒,平时饮食要清淡,避免生冷辛辣的食物,同时保持良好心态,增强自身抵抗力。体质较差的人,可服用板蓝根等中药预防感冒。大蒜、姜、葱、食醋也有防治暑湿感冒的功效。

王妍

防控高血压 知晓 治疗 达标

统计数据显示,我国高血压的知晓率仅为51.6%,其中仅有45.8%的人接受过治疗。其实,有几千万高血压患者,同样存在着高患病率、低知晓率、低治疗率、低达标率等特点。据了解,高血压分为原发性与继发性两大类。其中原发性高血压除了与遗传因素有关以外,很大一部分与后天的不良生活方式有关。

高血压的病因及自我管理

医学界对高血压的具体发病原因并不完全明确,总体来讲,有以下几方面原因:

- 1.遗传因素。多数高血压患者都有家族性遗传病史。
- 2.血管疾病。动脉硬化、动脉狭窄、动脉阻塞等疾病也容易引起高血压。
- 3.不良生活方式。吸烟、饮酒以及不健康的饮食方式,如高脂肪饮食、盐的

摄入量增加,这些因素和高血压的发生成正比相关。

4.情绪因素。紧张、焦虑等不良情绪也是高血压的诱因。

我国每年因心脑血管疾病导致的死亡占国民总死亡的40%以上,约80%的脑卒中患者和约50%的心肌梗死患者与高血压密切相关。

防控高血压,知晓、治疗、达标

降压药物需要连续服用一段时间,才能在体内维持稳定血药浓度并发挥稳定的降压作用。在开始治疗时,高血压患者应每日多次自行监测血压,1~2周后到医院复查,由医生根据血压控制情况做出药物种类、剂量调整的决定。经过一段时间的调整,患者才能确定一个相对固定的用药方案。

高血压患者不能放松对生活方式的适度干预,尤其是青年高血压患者,

坚持健康的生活方式可以大大减少服用药物的剂量和种类,甚至部分患者有逐渐减少药量、停药药物的可能。

建议18岁以上的群体,每年至少测量两次血压,一旦发现血压高于正常值,要及时到医院就诊。

关注血压的动态变化是找到适合自己血压的良方。成年之后,血压会稳定在一个水平,我们可以称之为“基础血压”。人与人之间存在诸多差异,有的人血压看着很理想,有的人血压却怎么也上不去(90毫米汞柱/60毫米汞柱)。多年之后,两者均可能出现相似的症状,甚至出现相似的高血压相关疾病。

如果高血压患者出现心慌、胸闷、胸痛、下肢水肿等症状,要尽早到医院做心电图、心脏彩超等检查,必要时还要做冠状动脉造影检查。

如果突然出现头晕、视物模糊、上

下肢运动障碍或麻木、言语不清等情况,应立即拨打120急救电话。

高血压患者尝试有氧运动

对于高血压患者来说,运动可以提高心肺耐力,增强血管弹性,调节自主神经,减轻体重,从而能够降低血压。

高血压患者的动态变化是找到适合自己的实际情况,比如年龄、体重、健康状况、疾病控制程度等,然后选择适合自己的运动方式。

建议以中等强度的有氧运动为主,在正式运动开始前,应该提前做好低强度的热身5分钟至10分钟;正式运动后可以自我判断运动强度,一般是能够一边运动一边说话,但是不能唱歌,并且微微出汗,这就说明达到了比较适宜的运动强度;运动结束前应该做5分钟至10分钟的拉伸,缓解疲劳。

卜庆萍

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000

