

宁波市疾病预防控制中心发布8月份防病提示： 重点预防蚊媒和蜱传染疾病

炎热的夏季,也是疾病高发的季节。8月4日,宁波市疾病预防控制中心发布了8月防病提示,提醒广大市民重点做好预防菌痢、沙门氏菌感染等肠道传染病和食物中毒,警惕媒介生物传播疾病,还应注意做好防暑降温和因游泳发生的溺水等意外伤害的预防。另外,我市是台风多发地区,8月份又是台风生成较为密集的时间段,要注意预防台风带来的次生灾害和健康损害。

谨防中暑发生

目前我市已经进入高温酷暑阶段,在室外工地和田间劳作的人员易发生中暑。对从事室外作业的人员应注意,在露天或高温环境下工作者,须加强通风降温设施,避免阳光直接照射,避免过度疲劳;减少产热,外出时宜穿宽松透气性好的浅色衣服,并戴防护眼镜和遮阳帽,随身带上必要的防暑药物如清凉油、人丹、十滴水、风油精等;

合理饮食,及时补充水分。饮食以清淡为好,多食富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物。

8月也是台风多发季,台风过后可能产生大量积水、垃圾,容易成为疾病蔓延的温床,为蚊、蝇、蟑螂、老鼠等的繁殖提供了良

好的条件。因此,应注意排干内涝积水,倾倒容器积水并倒置容器,清除周边淤泥、垃圾杂物以及动物尸体等,室内打开门窗,通风换气,彻底清洗污水浸泡过的地面、墙面以及家具用品表面,必要时部分环境表面和物品进行消毒,做好日常卫生管理,生活垃圾集中堆放并及时清运。

台风过后后还要注意饮用水卫生,不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;注意食品卫生,不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物;不吃剩饭剩菜,不吃生冷食物;不吃淹死、病死的禽畜和水产品;食物生熟要分开;碗筷要清洁消毒后使用;不要到无卫生许可证的摊档购买食品。

记者 孙美星 通讯员 王锋

警惕媒介生物传播疾病

夏季是蚊活动的高峰季节,蚊可以传播许多传染病,包括流行性乙型脑炎(简称乙脑)、疟疾、登革热等。

针对蚊媒介传播的传染源和传播途径以及易感人群,有效的预防措施包括:对病人进行及时治疗,做好家畜、家禽的管理;充分利用蚊帐和驱蚊剂、灭蚊剂,同时搞好动物圈棚的卫生,消除积水,填平洼地,消灭蚊的孳生地;进行乙脑等相关疫苗的免疫接种等。

夏天人们户外活动增加,也使被蚊叮咬的风险大大增加,蚊叮咬人后可引起过敏、溃疡或发炎等症状,一般均较轻微。蜱也可传播多种疾病。已知蜱可携带83种病毒、31种细菌、32种原虫,其中大多数是重要的自然疫源性疾和人兽共患病,如发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、蜱传出血热、莱姆病、人粒细胞无形体病、巴尔通体感染等,给人类健康及畜牧业带来很大危害。

蜱大多生活在草地、农田、森林等野外环境,活动高峰期5~8月,

因此在流行季节应当尽量避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。如需进入此类地区,应当注意做好个人防护,穿长袖衣服;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里;不要穿凉鞋。裸露的皮肤涂抹驱避剂,如避蚊胺(DEET,只推荐2岁以上年龄的人员使用),可维持数小时有效。衣服和帐篷等露营装备用杀虫剂浸泡或喷洒,如氯菊酯、含避蚊胺的驱避剂等。

蜱常附着在人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位,一旦发现蜱已叮咬皮肤,可用酒精涂在蜱身上,使蜱头部放松或死亡,再用尖头镊子取下蜱,或用烟头、香头轻轻烫蜱露在体外的部分,使其头部自行慢慢退出,不要生拉硬拽,以免拽伤皮肤,或将蜱的头部留在皮肤内。取出后,再用碘酒或酒精做局部消毒处理,并随时观察身体状况。不要用手直接接触蜱,甚至挤破,要用镊子或其他工具夹取后烧死;如不慎皮肤接触蜱,尤其是蜱挤破后的流出物,要用碘酒或酒精做局部消毒处理。

麦云参茸商行虫草燕窝低价风暴震撼来袭!

特优级西藏那曲虫草
直供价:148元/克
(买40克送同款20克)
无断草精品小草58元/克
(不参加赠送)

溯源码一盞一码精品燕窝
18.8元/克
特优燕窝
8.8元/克
(买100克送同款10克)

产地直供:五年生西洋参400元/斤,1级铁皮枫斗380元/斤,云南文山三七200元/斤(买2斤送同款1斤),破壁灵芝孢子粉198元/盒(买3盒送同款1盒)

本活动最终解释权依法归本店所有

产地 宁波店:海曙区镇明路611-613号(鼓楼正门对面200米) 81190227
直供 慈溪店:浒山青少年宫路144-146号(波斯曼酒店出口对面) 63041890

甲状腺结节 增生 囊肿 肌瘤 面对这些高发疾病,我们该怎么办?

随着工作和生活的压力不断增加,每年体检检查出甲状腺结节、增生、肌瘤、囊肿的情况非常多。

甲状腺结节为何呈现多发态势?当今科学还没有很好的解释。不过,我国的传统医学,对此有较为深刻的认识。传统医学将甲状腺疾病统称为“瘰疬”。黄帝内经《素问·金匱真言论》中有“东风生于春,病在肝,俞在颈项”的描述,所谓“俞在颈项”,指的就是肝气的出口在颈项的位置,也就是甲状腺(颈部)和颈椎(项部)这两个部位。很多肝脏的问题会引发颈部不适,譬如肝气盛的人容易梗脖子,肝气郁的人容易得颈椎病,各类甲状腺的疾病也大多和肝有直接关系。

传统医学上的肝,并不仅仅是西医说的肝脏,而是整个肝胆系统,肩负着人体代谢、解毒、免疫、疏泄等功能。一旦肝气郁结,情志不畅,还易引起失眠、脸色暗黄、雀斑、甲状腺结节、乳腺增生、子宫肌瘤、月经不调等众多问题。

记者 毛雷君



气结与肝的关系十分密切

不管是结节、增生、肌瘤还是囊肿,归根结底都是身体某一个部位出现了肿块。在中医看来,这种肿块的形成无非是气结、痰滞、血瘀这三种原因,也就是说,气、痰和血淤积在身体某处,久而久之就会形成肿块。尤其是气,气为百病之长,气行则血行,气滞则血瘀。痰也是如此,气机条达的话,痰就不易凝结淤积在某处。

气与我们的肝关系密切,肝主疏泄,即肝气具有疏展、升发的生理功能。肝气的疏泄关系到人体气机的升降与调畅,如肝气疏泄不畅,身体代谢受阻,痰和血也容易瘀滞下来,最后形成结节。

结节、增生等的调理, 保肝护肝、疏肝理气十分重要

市级名中医何红权主任中医师认为,结节人群的调理时要注重情绪舒畅,不要想太多,要睡子午觉,饮食要清淡,还有要适当运动,如果体质偏颇了,可以用中药调节到平衡状态。

日常生活中,尤其不要熬夜和过度劳累,要保障充足的睡眠。中医上有句话叫“人卧血归于肝”。人在睡觉的时候,对血液的需要量减少,因而就有部分血液贮藏到肝脏;当肝脏储存大量血液的时候,它的解毒功效才会发挥到最高。当睡眠质量差,特别是出现睡眠障碍时,肝脏也会受累,容易“积毒成疾”。这也是经常熬夜的人更容易得肝病的缘故。所以,经常失眠,或者长期睡眠质量不佳的人群,尤其要注意对肝的保护。灵芝孢子粉能补气安神,对睡眠好,而且能提升免疫力,非常适合结节人群调理服用。如果免疫功能强了,在初发的时候就可以被清理掉病灶。

第三代去壁灵芝孢子粉 保肝护肝之上品

省肿瘤医院中医主任陈友芝也表示:甲状腺结节是现代人多发性疾病,一般小于0.5cm不建议手术,可以采用中药调理、服用灵芝孢子粉的方法。灵芝孢子粉对结节有软坚散结的作用,对大部分甲状腺结节有效。

另外,现代研究证实,第三代去壁灵芝孢子粉具有保肝解毒,双向调节免疫的作用。一方面,对于健康人群而言,去壁灵芝孢子粉可以加强肝脏藏血、代谢、解毒、疏泄等功能,在减轻酒精、化学药物(毒物)等对肝脏的损伤上表现突出;另一方面,对于肝病人群,去壁灵芝孢子粉可显著增加患者对肝炎病毒的耐受性,提高肝脏细胞的解毒功能,改善头晕、乏力、恶心、肝区不适等症状,有效改善肝功能,可用于慢性肝炎、病毒性肝炎、肝硬化、肝腹水等。