

第26个世界防治结核病日即将到来,市疾控中心专家提醒——

防“核”千万条 口罩第一条

2021年3月24日是第26个世界防治结核病日,今年我国的宣传主题是“终结结核流行,自由健康呼吸”。肺结核与新冠肺炎同属呼吸道传染病,防控结核病传播,平时要戴好口罩。3月5日,市疾病预防控制中心主任助理、主任医师陈秀英提醒大家:防“核”千万条,口罩第一条。

据陈秀英介绍,去年经过举国上下的共同努力,取得了抗击新冠肺炎疫情的重大战略成果,对于结核病的防控,大家同样不能忽视,新冠肺炎毕竟是一种新发传染病,而结核病已存在了几千年,我国仍是全球结核病高负担国家,肺结核报告发病数常年位居法定报告甲、乙类传染病前列,防治形势十分严峻。

陈秀英告诉记者,要想阻止肺结核的传播,做好个人防护十分重要,新冠肺炎疫情

情暴发后,特别是随着疫情防控进入常态化,出门戴口罩的人越来越多,口罩已然成为我们生活的必需品,戴口罩也成了人们日常生活中的一种习惯,这样的生活习惯对防控肺结核也是十分有益的,因为口罩对阻挡结核菌感染有比较明确的效果。目前有防护作用的口罩大体分为三类:一次性普通医用口罩、医用外科口罩和N95口罩,对应不同的防护等级,根据感染风险可以选用不同的口罩,比如日常出行,可以佩戴普通医用口罩,去医院就诊或到其他人

流密集场所,可以佩戴医用外科口罩,如果是去探望肺结核患者或是家里有肺结核患者需要照顾,可以佩戴N95口罩。除了正确佩戴口罩,其他的防护措施也是必不可少的,如勤洗手、不随地吐痰、打喷嚏或咳嗽时

掩住口鼻等,只要大家坚持良好的卫

生习惯,就一定可以大大降低结核病的传播风险。

肺结核病人确诊后,我国执行的是费用减免政策,我国的基本卫生工作方针是预防为主,防治结合。治疗不是目的,不得病、治未病才是卫生工作的根本目标,为了保护自己和家人的健康,要学习和掌握相关知识,以便做到尽早预防、及时发现:

1、肺结核是长期严重危害人民健康的慢性传染病;2、肺结核主要通过呼吸道传播,人人都有可能被感染;3、咳嗽、咳痰2周以上或痰中带血,应怀疑得了肺结核,要及时就诊;4、不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播;5、规范全程治疗,绝大多数患者可以治愈,还可避免传染他人。

记者 马琳



医术精湛品德优 服务热忱如亲人

患者为牡丹区高庄镇中心卫生院表谢意

本报讯(通讯员 赵杰 记者 孟冰)日前,牡丹区高庄镇黄营村张先生家人将一面写有“医术精湛品德优,服务热忱如亲人”的锦旗送至牡丹区高庄镇中心卫生院,感谢医务人员精湛的医术为张先生送去了健康。

事情是这样的:2020年11月,患者张先生因突发性意识不清被送至高庄镇中心卫生院,当时患者因意识不清并伴有嗜睡症状,家人呼之不应,根据家人描述并结合临床症状,内二科吴德龙主任确诊为慢性阻塞性肺疾病,经医务人员的全力救治,患者张先生于2020年12月16日好转出院。

2021年2月,患者张先生再次出现胸闷、气短、胸前区疼痛不适等症状,进入内二科接受吴德龙主任治疗,经医务人员精心诊疗,患者张先生心力衰竭得到纠正,心绞痛症状得以缓解。感激之余,患者张先生家人特意制作了一面锦旗,感谢内二科吴德龙主任与医务人员的关心和护理,才让张先生逐步恢复了健康。



面对赞誉,牡丹区高庄镇中心卫生院有关负责人表示,围绕“红色引领、护佑健康”红色品牌的铸造,以及扎实开展“优质服务基层行”创建工作,该院运用精湛的医技和优质的服务正在赢得越来越多患者和家人的信任。

齐鲁名医工作站落户鄞城县人民医院



牡丹区中心医院:扬帆新征程

近日,在牡丹区中心医院多功能会议室内,2020年度先进科室工作人员被授予荣誉证书。过去的一年,牡丹区中心医院干部职工上下同心,攻坚克难,多措并举做好疫情防控,切实守住关乎人民群众身体健康的防线,与此同时,大力推进人才兴院、科技兴医战略,实现了经营、管理工作双丰收。

通讯员 高杰 记者 孟冰 摄



牡丹区精神病医院开展学雷锋志愿活动

为进一步弘扬雷锋精神,推进志愿服务工作,日前,牡丹区精神病医院组织开展“学雷锋我行动”志愿服务活动,志愿者们携带铁锹、镰刀、耙子清除院内滋生的杂草,志愿者们有除草的,有清运的,大家发挥团结协作精神,进一步美化了环境,也为患者提供了一个良好的卫生环境。当天3月5日是第58个“雷锋纪念日”和第22个“中国青年志愿者服务日”,牡丹区精神病医院党支部一班人充分发挥基层党组织团结和凝聚青年志愿者的作用,引导党团员青年从身边做起,从小事做起,将学习雷锋和弘扬雷锋精神融入到日常生活和工作中,争当学雷锋的示范者、传承者。

通讯员 黄蓓龙 记者 孟冰 摄

天气回暖,河边、郊区又多了挖野菜的身影。刘先生在手机里下载了一款植物识别软件,准备也去挖野菜。“不认识野菜不打紧,下载了这款植物识别软件,很快就能分辨出哪种野菜能吃。”不过,专家说,只靠软件来识别野菜是否能吃,这样的办法不可靠。

■ 挖回一袋野菜能吃的没几根

“这几天,眼看着野外的草越来越绿,去河边或郊外踏青,顺便还能挖些野菜尝尝鲜。”因为生活在城市里,刘先生认识的野菜并不多。于是他在朋友的介绍下,下载了一款可以识别植物的软件。只要用手机对着植物拍张照片,这款软件只用三五秒钟便能快速识别出植物的名称。刘先生觉得有了这款软件,寻找可以食用的野菜就没问题了。

实际情况果真如此吗?前几天,刘先生一位朋友去挖野菜,就是通过植物识别软件,采了满满一塑料袋拎回家。不过懂行的人仔细辨认后发现,这些挖来的野菜中,只有很少一部分是可以食用的野菜。

■ 软件把河边小草认成小麦

在太阳宫附近的坝河岸边,地上已经缀上了点点新绿。记者使用这款植物识别软件,对刚刚冒出地面的小草进行了拍照识别。3秒后,软件显示画面中的小草为小麦。当记者使用该软件对另一片类似的草地进行图片识别的时候,则显示图中的植物为狗牙根。

记者又使用该软件对水发杜鹃花进行了识别,花苞未展开时,软件显示该植物为牡丹;花苞完全绽放后,软件识别出这是杜鹃花。

■ 靠识图软件找野菜吃风险大

科普作家、中科院植物学博士史军说,使用植物识别软件时,如果缺乏水果等这些必要的信息,很可能会误判,如果仅仅依靠软件来识别可食用野菜,风险太大。如果误食毒芹、石蒜、白屈菜等有毒的野菜还会引发身体不适,甚至危及生命。据统计,2015年全国有89人因吃野菜中毒身亡。 据《北京晚报》



生活课堂

春季养生从梳头开始

春三月,经过隆冬的秘藏,阳气已由弱而旺,自然界阳气当令,催动万物复苏。春季养生,应当顺应自然界阳气生发、天地万物发芽生长的趋向,扶助机体阳气,调畅肝胆气机。

春季养生可以从梳头开始,《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下。”春天是大自然阳气萌生、升发的季节,人体表现为毛孔逐渐舒展,循环系统功能加强,代谢旺盛,生长迅速。故春天多梳头符合春季养生强身的要求,能通达阳气,疏通气血,起到滋养头发、健脑

聪耳、散风明目、防止头痛以及壮健身体的作用。

梳头时间以早晨最佳,因为早上是人的阳气升发之时。梳子则以牛角梳、玉梳、木梳为好。还有一种手指梳头法,有近似按摩头皮的功能,能使气血流畅,头皮光润,可防治脱发、白发。其方法是每日早、中、晚运动或练功后,以双手十指自额上发际开始由前向后梳拢头发至颈后发际,动作要缓慢柔和,边梳边揉搓头皮,每次10分钟左右。 据《老年生活报》

蔬菜这样焯水营养不“逃跑”

火力要旺、水量要足、时间要短。在沸水中短时焯水,蔬菜中的氧化酶很快失去活性,且沸水中几乎不含氧气,从而减少了维生素C等的氧化损失。由于维生素C不耐热,一般西兰花、花菜焯水2分钟左右,菠菜、香椿焯水1分钟左右即可。

放盐加油。在蔬菜投入沸水之前

加少量盐,其可溶性成分扩散到水中的速度会减慢。在投入蔬菜之后加一点油,油则会包裹在蔬菜周围,减少了水溶性物质的溢出,同时可防止氧化酶破坏叶绿素,保持蔬菜鲜亮颜色。

冷水降温。焯烫后的蔬菜若马上用来烹炒,可不用过凉水,若暂时放置,则要迅速用冷水降温。 方芳

挑菠菜选深绿叶厚的

叶色越绿越好。菠菜的叶色有浅绿、深绿、墨绿色,叶色越绿证明其生长过程中光照越充足,营养价值越高;如果菜叶颜色整体发黄,可能是由于生长条件不好或收割较晚,营养下降,尽量别买。

叶片大而肥厚。菠菜的叶子比较

厚、比较大,用手拖住菠菜根,叶子能够很好伸张开的,说明比较新鲜。

买回家的菠菜摊开、晾干表面的水分后,可装入透气袋中放在冷藏室储存7天左右。如果短时间吃不完,可以洗净焯烫10秒左右,晾干水分后放在冷冻室保存。 据《老年生活报》

