

百科知识

有一种疼很“难挨” 老年人快躲开

都说最美不过夕阳红，而最疼，可能不过“缠腰龙”。老年人面对带状疱疹的“偷袭”，应该如何应对，快来了解一下。

一种病毒“牵出”两种疾病

说到带状疱疹，很多人都不陌生，尤其是上了年纪的人，可能不仅听过，还曾经被它折磨过。带状疱疹俗称“缠腰火丹”“串腰龙”“缠腰龙”，是水痘-带状疱疹病毒在体内再激活所引起的感染性皮肤病。

水痘-带状疱疹病毒既可以让人得水痘，也可以让人得带状疱疹。两种病其实是由同一种病毒引起。人群对水痘-带状疱疹病毒普遍易感，病毒可通过飞沫和接触传播，由呼吸道黏膜进入人体。

水痘-带状疱疹病毒的第一次感染往往发生在儿童时期，引起水痘。水痘痊愈后，病毒并未清退，而是在人体神经节内长期潜伏。

当然，也有些人感染后并不出现水痘，只是隐性感染，甚至根本不知道体内已经有了水痘-带状疱疹病毒。

在年龄、免疫力低下、外伤、劳累等因素的“刺激”下，体内潜伏的水痘-带状疱疹病毒可能会被再次“激活”，引发带状疱疹。

比疱疹更可怕的是疼痛

一旦带状疱疹“偷袭”，身体会出现哪些“信号”呢？

教你一招

疱疹真正“冒”出来之前，患者通常会有身体不适，比如乏力、低烧、头痛、食欲不振、恶心呕吐、皮肤疼痛或有灼烧感等，通常，这些前驱症状会持续1至5天。

渐渐地，在感觉疼痛或灼烧感的部位，密集的小水疱们纷纷“冒头”，通常沿神经走行的特定区域单侧、带状分布，最常见的是在胸部，此外也可见于腰背部、头面部、四肢等部位。我们甚至可以在皮肤表面看到呈片状分布的、内部晶莹剔透的“水泡群”。严重时可能并发周围性面瘫、听力障碍及疱疹性脑膜炎等。

虽然是一种感染性皮肤病，但相对于疱疹本身，它们带来的疼痛更加让人“刻骨铭心”。有人形容，带状疱疹的疼像灼烧、电击、刀刺。包括急性期的疼痛及带状疱疹后神经痛，后者可能持续数月甚至数年，会对患者的生活造成多方面的影响。

年龄越大越易“中招”

无论是小朋友，还是老年人，都可能“中招”带状疱疹。不过，50岁以上人群是带状疱疹的主要“攻击目标”，年龄越大越易患病，而且病情也更加严重。

老年人往往患有一种甚至多种基础性疾病，如糖尿病、慢阻肺、心血管疾病等。慢性病患者一旦得带状疱疹，病情会更严重，发生带状疱疹后神经痛的风险也更高。

因此，对于老年人而言，带状疱疹的早预防、早诊断、早治疗非常重要。

专家提示

还没接种疫苗的老人，这样对抗新冠病毒

专家提示，目前，接种新冠病毒疫苗仍是预防感染后发生重症和死亡最好的一项措施。

第一，接种疫苗的有效性。我们看到，疫苗在预防重症和死亡方面的效果还是非常显著的。

第二，接种疫苗其实相比其他措施更简单易行。

第三，提高老年人的特异性免疫力，接种疫苗是最佳的途径。

对于一些特殊情况不能接种或者暂时不能接种新冠病毒疫苗的老年人，可以采取以下防护措施。

第一，在疫情流行期间或有疫情的时候，老年人尽量不要去人群密集场所，减少与陌生人或外来人员的接触。

第二，假如去室内的公共场所，或者乘坐公共交通工具，或者与陌生人接触时，一定要戴好口罩。

第三，保持手卫生，包括勤洗手，或者用消毒剂做好手卫生。如果手上沾染了病毒，然后摸了口、鼻或者眼睛，很容易感染，所以做好手卫生非常关键。

第四，如果有条件，建议每天开窗通风，保持空气的流动清新。

第五，要保护好老年人，老年人周围的人做好个人防护也非常重要，尤其是家人和其他接触老年人的人要接种新冠病毒疫苗。

第六，如果你的健康码、行程码发生异常，建议不要去接触老年人，一旦感染新冠病毒，传染给老年人，风险是非常大的。

专家提示，接种疫苗获得的免疫力是针对新冠病毒的特异性免疫，建议60岁以上的老年人，只要没有禁忌，不是缓冲的对象，要尽快接种疫苗，并按照规定的间隔接种加强针，让老年朋友产生抵御新冠病毒侵袭的特异性免疫力。

因此，没有接种新冠病毒疫苗的老年人请注意，如果符合疫苗接种要求，请尽快接种、全程接种、接种加强针，提高免疫力，对抗新冠病毒。

此外，老年人和家人共同做好健康防护，也是保护自己，对抗新冠病毒的重要手段。

来源：健康中国

当岁月流逝、年华不再时，我们会惧怕老去。其实，真正的老去不在年华，而在心理。心若年轻，何惧岁月？

老年人若要建立积极、健康的老龄观，需要注意以下心理问题。

夕阳境界

自卑心理

案例：王大妈一退休就从老家来到北京帮着儿子带孩子。尽管以前来过几次，但都是小住。这次是常住，出行、购物、买菜做饭，都和老家不一样。王大妈总担心用不好门禁卡，怕自己的家乡话不被人理解……原本就不自信的王大妈显得很自卑，一言一行总是小心翼翼，生怕做错什么。

点评：很多老年人退休之后会来到异地生活，这些地方有他们从未接触过的新鲜事，让人既新奇又紧张。在适应异地生活的过程中，老年人容易出现自卑心理。对于新生事物，老年朋友要乐于接受和勇于尝试，尝试成功后获得的成就感有助于消除自卑心理。特别是电子产品，开始学习时会有一定难度，可一旦掌握了，还是会带来很多便利的。儿女们也要帮助老年人多尝试、多学习。

无价值感

案例：张老师是个老专家，退休返聘几年后出国去陪了孩子两年，再回来时已经年近七十，欲继续返聘，却被原单位婉拒。张老师觉得难以接受，觉得自己没有价值了，甚至产生了被抛弃的感觉。

点评：当退休真正到来时，老年人虽有心理准备，但也难免会有失落感。退休意味着社会身份的丧失，此时，老年人需要接纳自己、接受现实。从积极的角度来看，老年人退休后虽然不能继续在职场创造价值，但是时间完全属于自己了。这份自由是非常宝贵的，可谓有失有得。老年人可试着将生活重心从工作转移到自身。工作只是定义人生价值的方式之一，而不是全部。

黄昏心理

案例：葛奶奶在七十一岁的时候，就开始担心自己，一遇到感冒发烧，就会说“我快完了，这是要叫我‘走’呢”。虽然每一次都化“险”为夷，但葛奶奶还是过得提心吊胆。

点评：有的高龄老人或身体状况不佳的老人常有消极心理，认为自己的生命进入了尾声，有一种日薄西山、人生迟暮的惆怅感。特别是到了“七十三”“八十四”这种所谓的“坎”，就更担心自己会过不去。如果这种心理状态已经严重影响到了生活，就应尝试去改变，让积极的心态带给自己快乐的生活。

来源：健康中国



一直以来，北碚区市场监管局严格落实“四个最严”要求，针对群众反映强烈、社会舆论关注的突出问题，精准重拳出击，依法严打涉及知识产权、食品药品安全等领域的失信违法行为，切实维护消费者和市场主体的合法权益，努力营造良好市场秩序。现对2022年3月依法查处的失信违法典型案例予以集中曝光。

序号	行政处罚决定书编号	案件名称	立案时间	罚没金额(万元)
1	渝北碚市监处字(2022)78号	重庆弘睿聚力工程机械有限公司涉嫌使用未经定期检验或检验不合格特种设备案	2022-01-04	5
2	渝北碚市监处字(2022)81号	重庆市睿祺餐饮有限责任公司涉嫌用超过保质期的食品原料、食品添加剂生产食品，或者经营上述食品、食品添加剂案	2021-12-28	1
3	渝北碚市监处字(2022)83号	周海坚涉嫌用超过保质期的食品原料、食品添加剂生产食品，或者经营上述食品、食品添加剂案	2021-12-28	1
4	渝北碚市监处字(2022)70号	北碚区英珍餐饮店涉嫌未定期检查库存食品、未及时清理变质或者超过保质期的食品案	2021-12-28	0
5	渝北碚市监处字(2022)77号	雷长成涉嫌生产经营腐败变质、油脂酸败、霉变生虫、污秽不洁、混有异物、掺假掺杂或者感官性状异常的食品、食品添加剂案	2021-12-04	0.5
6	渝北碚市监处字(2022)72号	重庆渝百家超市连锁有限责任公司两江名居店涉嫌生产、销售不符合保障人体健康和人身、财产安全的国家标准、行业标准违法案	2021-10-30	0.3558
7	渝北碚市监处字(2022)71号	重庆顺海油脂有限公司涉嫌未取得食品生产许可从事食品生产活动案	2022-01-19	3.353
8	渝北碚市监处字(2022)79号	江桂云涉嫌经营未按规定进行检疫或者检疫不合格的肉类，或者生产经营未经检验或者检验不合格的肉类制品案	2022-01-04	2.03135
9	渝北碚市监处字(2022)82号	屈显丰涉嫌生产、销售不符合保障人体健康和人身、财产安全的国家标准、行业标准的产品案	2022-01-25	0.2819
10	渝北碚市监处字(2022)69号	重庆一樛家居用品有限公司涉嫌违反《广告法》第四条案	2022-01-11	0.4
11	渝北碚市监处字(2022)76号	北碚区永盛酒类批发部涉嫌销售侵犯注册商标专用权的商品案	2022-02-14	2
12	渝北碚市监处字(2022)75号	重庆环驰科技有限公司涉嫌违反《广告法》第二十八条规定案	2021-12-20	0.5
13	渝北碚市监处字(2022)73号	曾玉财涉嫌其他违反登记管理的行为案	2022-01-10	0.1
14	渝北碚市监处字(2022)80号	邓吉配涉嫌经营超过保质期的食品案	2022-02-08	0.35
15	渝北碚市监处字(2022)67号	袁浦森涉嫌未取得食品经营许可证从事食品经营活动案	2021-09-24	0.3096
16	渝北碚市监处字(2022)68号	重庆缙和工程质量检测有限公司涉嫌实验室违法案	2021-09-14	3
17	渝北碚市监处字(2022)84号	重庆桐君阁大药房连锁有限责任公司北碚区十八店涉嫌销售劣药案	2022-02-28	1
18	渝北碚市监处字(2022)74号	重庆市北碚区鹏康机械厂涉嫌使用未经定期检验或检验不合格特种设备案	2021-04-15	3

《国家安全法》

2015年7月1日，第十二届全国人大常委会第十五次会议通过《中华人民共和国国家安全法》，其中规定，每年4月15日为全民国家安全教育日。

国家安全的内涵：

国家安全是指国家政权、主权、统一和领土完整、人民福祉、经济社会可持续发展和国家其他重大利益相对处于没有危险和不受内外威胁的状态，以及保障持续安全状态的能力。

国家安全工作应坚持总体国家安全观：以人民安全为宗旨；以政治安全为根本；以经济安全为基础；以军事、文化、社会安全为保障；以促进国际安全为依托；维护各领域国家安全；构建国家安全体系；走中国特色国家安全道路；维护国家安全的职责。

全国人大：决定战争和和平的问题；行使宪法规定的涉及国家安全的其他职权。

全国人大常委会：决定战争状态的宣布；决定全国总动员或者局部动员；决定全国或者个别省、自治区、直辖市进入紧急状态；行使宪法规定的和全国人大授予的涉及国家安全的其他职权。

中华人民共和国主席：宣布进入紧急状态；宣布战争状态；发布动员令；行使宪法规定的涉及国家安全的其他职权。

国务院：制定涉及国家安全的行政法规，规定有关行政措施，发布有关决定和命令；实施国家安全法律法规和政策；依照法律规定决定紧急状态；行使宪法法律规定的和全国人大及其常委会授予的涉及国家安全的其他职权。

中央军委：领导全国武装力量；决定军事战略和武装力量的作战方针；统一指挥维护国家安全的军事行动；制定涉及国家安全的军事法规；

发布有关决定和命令。

中央国家机关各部门：

贯彻执行国家安全方针政策和法律法规；管理指导本系统、本领域国家安全工作。

地方各级人大和县级以上地方各级人大常委会：

在本行政区域内，保证国家安全法律法规的遵守和执行。

地方各级人民政府：

管理本行政区域内的国家安全工作。

香港特别行政区、澳门特别行政区：

行使审判权、检察权，惩治危害国家安全的犯罪。

国家安全机关、公安机关：

依法搜集涉及国家安全的情报信息；依法行使侦查、拘留、预审和执行逮捕以及法律规定的其他职权。

有关军事机关：

在国家安全工作中依法行使相关职权。

国家机关及其工作人员：

在履行职责时，应贯彻维护国家安全的原则。

公民和组织应履行下列义务：

遵守宪法、法律法规关于国家安全的有关规定；及时报告危害国家安全活动的线索；如实提供所知悉的涉及危害国家安全活动的证据；为国家安全工作提供便利条件或者其他协助；向国家安全机关、公安机关和有关军事机关提供必要的支持和协助；保守所知悉的国家秘密；法律、行政法规规定的其他义务；不得有危害国家安全的行为，不得向危害国家安全的个人或者组织提供任何资助或者协助。

机关、人民团体、企业事业组织和其他社会组织应对本单位人员进行维护国家安全的教育，动员、组织本单位人员防范、制止危害国家安全的行为。企业事业组织应配合有关部门采取相关安全措施。

提高全民科学素质专栏

—— 北碚区科协 主办 ——

遗失启事

▲赵学万遗失残疾证，证件号码：51021519390121391971，声明作废。
▲孙道成遗失残疾证，证件号码：51021519551122191243，声明作废。
▲唐云亮遗失残疾证，证件号码：50010919860902661222，声明作废。