

手足口病高发季来临 这份预防指南快收好

春季来临,气温回升,即将进入手足口病高发季节,学校和托幼机构等人员密集场所发生聚集性疫情的风险升高。中国疾控中心温馨提示,家长和老师要关注孩子手、足、口等部位的症状表现,发现异常应及时就诊。

什么是手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染病。全年均可发病,4至7月为春夏季高峰,9至11月为秋季高峰。主要致病血清型包括柯萨奇病毒A组4~7、9、10、16型(CVA4~7、9、10、16)和B组1~3、5型(CVB1~3、5),埃可病毒的部分血清型和肠道病毒71型(EV-A71)等。

既往以EV-A71和CVA16为主,目前CVA6已成为继CVA16、EV-A71之后的又一个主要常见病原。感染CVA6与感染传统

病毒引起的手足口病皮疹表现不同,部分患者皮损累及范围较大。EV-A71仍是引起手足病重症和死亡的主要病原。

手足口病的症状表现

从感染到出现症状约为2至10天,平均3至5天。临床表现多以发热,口腔黏膜出现疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主,可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。

患儿通常病情症状较轻,呈自限性,一般预后良好,7至10天病程后可完全康复。少数重症患儿的病情会快速恶化,出现神经系统并发症和多器官衰竭,严重者可能导致死亡。感染CVA6、CVA10的少部分患者在病后2至4周可能会出现脱甲症状。

手足口病的传播

患儿和隐性感染者为手足口病传染源,

隐性感染比例较大。患儿发病前具有传染性,通常以发病后1周内传染性最强。

传播途径多样且容易实现,主要的传播方式为密切接触传播,通过直接接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等物品或环境而感染;还可通过呼吸道飞沫传播,如咳嗽、打喷嚏等;饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染。

如何预防手足口病

(1)避免接触患儿。尽量不要与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具、洗浴用品等,防止交叉感染。

(2)保持手卫生。良好的手卫生是预防手足口病的有效措施。儿童在触摸公共物品后、外出游玩回家后、进食前、如厕后,以及家长和看护人在回家后、加工食品前、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,应用七步

洗手法清洁双手。平常可用肥皂水或洗手液洗手,接触患儿及污染物后,应选择合适浓度的含氯消毒剂洗手。

(3)减少聚集。人群聚集、接触频繁,容易传播手足口病,建议手足口病流行期间尽量不要带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。

(4)环境通风。密闭公共场所和居室要经常通风,保持空气流通。

(5)清洁消毒。接触频繁部位、日常用品和儿童玩具定期清洁和消毒;奶具、餐具等要煮沸消毒;衣物、被褥经常在太阳下晾晒或用紫外线灯照射消毒。

(6)接种疫苗。虽然接种EV-A71疫苗不能预防其他肠道病毒感染,但可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病,减少手足口病重症和死亡的发生。为尽早发挥保护作用,鼓励儿童在12月龄前完成全程接种。5岁以上儿童不推荐接种。

来源:中国疾控中心

吃动两平衡 保持健康体重

吃动平衡是保持健康体重的关键。如何达到平衡,我们要先清楚几个概念,知道天平左右两端的砝码都是什么。我们想象天平的左边砝码是摄入,即一天中所有食物的摄入,也就是“吃”;天平的右边是消耗,即一天中所有的消耗,也就是“动”。

“吃”大家很容易理解,“动”包括多方面的内容:

1.第一是基础代谢(基础消耗),也就是身体最基本的消耗,包括人体的呼吸、血液循环、消化、排泄、蛋白质分解合成等,这部分消耗占“动”的比重最大;

2.第二是身体活动,各种活动都包括在内,如家务劳动、走路、上下楼及各种体育活动等,这部分消耗占“动”的比重较小,但这是我们唯一可以自主控制的“动”;

3.第三是食物热效应,是指由于进食而引起能量消耗增加的现象。营养学家把这种因为摄食而引起的能量的额外消耗称为食物热效应。这部分消耗占“动”的比重最小。

明白了天平左右两端的砝码,理解吃动平衡就简单了,有一个简易公式帮助大家记忆:吃=基础代谢+身体活动+食物热效应。

如果,吃>基础代谢+身体活动+食物热效应,身体会慢慢积攒未消耗的能量,使之变成脂肪存储起来;如果,吃<基础代谢+身体活动+食物热效应时,那么,身体会消耗自身存储的糖原、脂肪,甚至自身的蛋白质,以供身体所必需的能量消耗。

一个人一天所吃的食物量是根据能量需要量计算出来的,而一个人的能量需要量取决于年龄、性别、身高、体重、身体活动水平等诸多因素。另外,减肥、维持体重或增加体重的需求也会影响能量需要量。“食不过量”就是每天摄入的各类食物所提供的能量,不超过也不低于能量需要量。

要想食不过量,保持健康体重,重要的还是饮食要有节制,合理搭配。这里介绍几个小技巧:

◎按时定量进餐,避免过度饥饿导致进食过量。

◎吃饭时细嚼慢咽,减缓进食速度,避免无意识的过量进食。

◎不论在家或在外就餐,最好分餐,这样更容易掌握自己的进食量。

◎减少高能量加工食品的摄入,如油饼、油条、炸鸡、炸薯条等,学会看食品标签上的营养成分表,少选择高能量、高脂肪、高糖的食品。

◎减少在外就餐或点外卖的次数;如果在外就餐或点外卖,不过量点餐,多选择用蒸、炖、煮等方法烹调的菜肴,避免食用油炸、油煎食物和脂肪含量高的菜肴。

来源:中国疾控中心营养所

劝你多吃点胡萝卜 好处都在这里了

提起胡萝卜,很多人会想到它对眼睛有好处。如果以为胡萝卜只有这一种好处,那就小瞧它了。有研究显示,常吃胡萝卜可以预防癌症、延长寿命,胡萝卜还有哪些意想不到的好处?一起来看看吧。

①降低癌症发病风险

2023年12月,国际期刊《食品科学与营养学评论》发表了一项重要研究。研究发现:每天吃点胡萝卜,可以有效降低癌症发

病风险。与不吃胡萝卜的人相比,每周吃400克胡萝卜,可将癌症风险降低20%;就算每周仅吃60克,也能将癌症风险降低4%。

②保护眼睛

胡萝卜富含β-胡萝卜素,这种成分可以在体内转化为维生素A,维生素A有补肝明目的作用,可以治疗夜盲症。

③防治心血管疾病

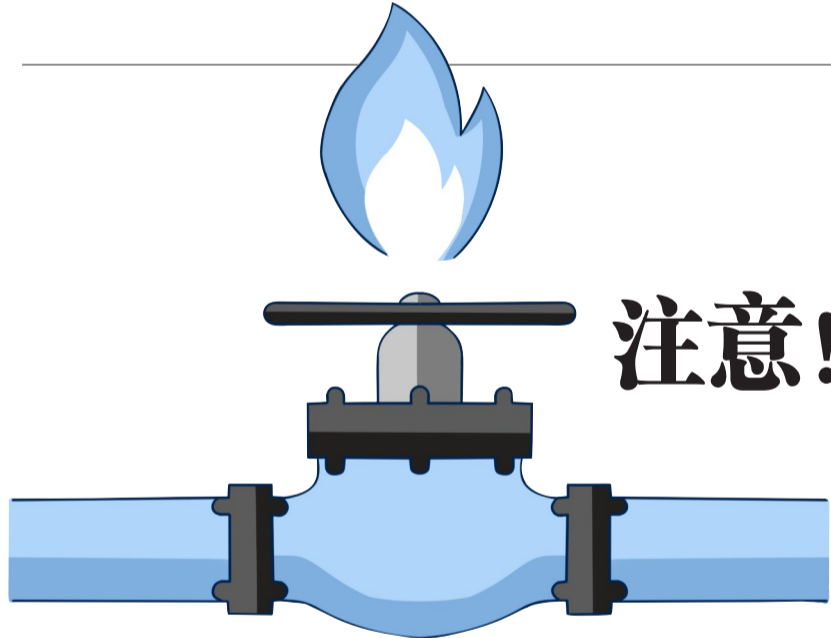
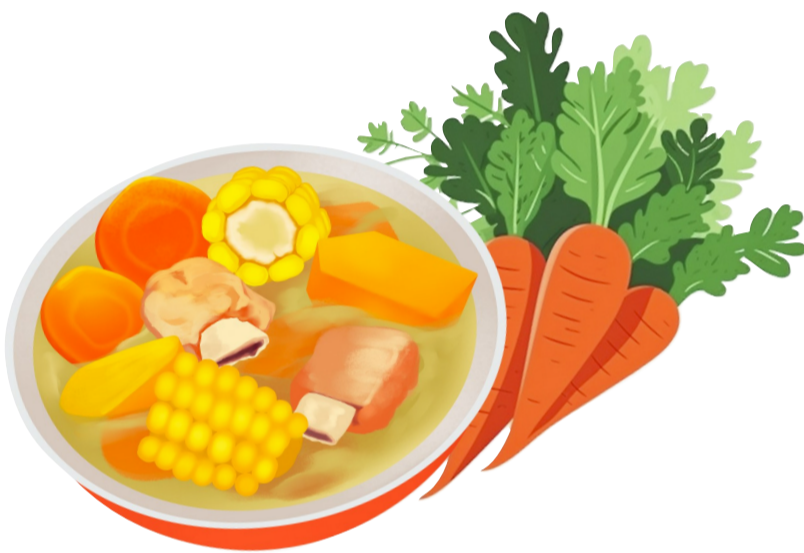
胡萝卜富含β-胡萝卜素,

β-胡萝卜素可以清除人体血液中的自由基,具有防治心血管疾病的作用。

④预防便秘

胡萝卜膳食纤维含量比较丰富,膳食纤维的摄入不仅有助于增强饱腹感,还能促进胃肠蠕动,辅助预防、缓解便秘。同时,膳食纤维也是肠道益生菌的“口粮”,对平衡肠道菌群、预防肠道疾病等都有一定好处。

来源:CCTV生活圈



“勿、关、紧、要”

注意!使用燃气记住这4个字

个要素。

1.燃气泄漏

燃气泄漏主要发生在三个部位:连接处泄漏、燃气软管泄漏、阀门泄漏。当然,使用不当,也会造成泄漏,比如汤水外溢浇灭燃气灶火焰时,燃气有可能泄漏。

2.达到爆炸浓度

人工煤气、天然气主要成分是甲烷,空气中的甲烷浓度过高或过低一般不会引起爆炸,但当介于两者之间时,就可能引起爆炸。

3.遇到引火源

当处于爆炸浓度范围时,触控开关产生小火花、静电产生小火花、未熄灭的烟头等情形,都可能引发爆炸。

如何判断燃气泄漏

闻——用鼻子闻

来源:央视一套微信公众号

有人说,甘油虽然便宜,却是护肤界的“万金油”,润肤、舒缓、卸妆、润唇等,都不在话下。真有这么多功能吗?一起了解一下。

保湿、卸妆 甘油都“在行”

甘油的功效和用途都非常广泛,皮肤科经常将它添加到各种护肤品中。一些外用软膏中也常有甘油。

甘油的吸水保湿性非常强,将甘油涂抹在皮肤上,一是能形成保湿层,锁住皮肤中的水分,阻止其流失;二是甘油可以将空气中的水分吸过来,给皮肤补水。

大家平时用的乳液、面霜、身体乳、唇膏等产品中,很多都添加了甘油。换句话说,用来擦脸、擦身体、润唇,甘油都不在话下。忘记卸妆产品时,也可以用甘油,“以油溶油”,溶解掉皮肤上的彩妆。

油皮不宜厚涂 容易堵塞毛孔

油性皮肤薄涂一层甘油,轻轻按摩至吸收即可。否则可能造成毛孔堵塞,进而引起闭口、脂肪粒,甚至痤疮等皮肤问题。

在比较干燥的季节,甘油无法从空气中吸取到足够的水分,就可能倒吸皮肤中的水分,反而让皮肤更干燥。换句话说,秋冬干燥季节,或是在北方等空气干燥的地方,甘油就不太适合单独擦,要么选择甘油与其他成分复配的护肤品,要么跟一些面霜等搭配使用,滋润保湿效果才好。

使用甘油的3个小贴士

1.擦甘油后脸变黑了,怎么回事?

甘油具有感光性,会吸收阳光中的紫外线,从而导致皮肤变黑。白天用甘油擦脸后,最好要擦防晒霜,或通过戴帽子、打伞等方式做好防晒。

2.甘油擦脸上后很黏腻,怎么办?

浓度比较高的甘油,不建议涂太多。薄涂也觉得肤感太黏腻的话,可用清水进行稀释,再用化妆棉涂到脸上。

3.甘油跟凡士林,哪一种好?

二者各有千秋。凡士林具有不易变质、易保存、温和的特点,在护肤品中主要作为封闭剂使用,通过成膜防止水分蒸发。相对来说,凡士林更加稳定,但是不如甘油可携带水分深入表皮深层。

来源:健康时报



快收好!超实用的洗衣机清洁大全

洗衣机是家庭洗衣的好帮手,洗涤过程中,带着污垢的水流会不断经过内外筒之间的夹层,久而久之,残留污渍(比如人体皮屑、头发、泥沙),洗涤剂和水垢都会附着在上面。加上洗衣机内部长期处于潮湿状态,很容易滋生各种细菌。因此,洗衣机的清洁十分重要,正确清洗洗衣机,试试下面的方法——

第一步:选择合适的方法和程序,进行滚筒清洁。

保持1~2个月清洁一次洗衣机习惯的朋友,直接用筒自洁功能,打开水龙头,按下筒自洁即可。如果是自动投放功能的洗衣机,记得提前关闭自动投放,否则洗衣液会被自动冲到筒内。

没有筒自洁模式或洗衣机比较脏,用含有氯化化合物的洗衣机清洁剂,按产品说明剂量倒入洗衣机,使用不超过40℃的水温,按下正常洗涤程序。

注意,不建议将清洁剂和其它酸性产品(比如柔顺剂、彩漂、食醋)混用,可能会产生有害气体。洗涤程序结束,如果发现筒内残留污渍,用抹

布清理擦拭掉或再用清水洗涤一遍。

第二步:除了内筒,有3个地方水流冲刷不到,需要额外清洁——橡胶圈夹层、加料盒、排污口。

打开加料盒,一般中间会有个指示按钮,向下按,再往外推就能取出来,擦拭干净即可。

将洗衣机右下角的小门打开,这是洗衣机的排污口:左边是紧急排污管,右边是过滤口。洗衣机使用时间一长,里面会堆积不少污水和脏垢。建议大家先在地上垫毛巾或放个盆,再打开按钮,让脏东西排出。至于橡胶圈夹层,用抹布沾取稀释的清洁剂多擦拭几遍就好。

洗衣机洗净后,最好把洗衣机门开着,让内部保持通风干燥,防止细菌滋生。

除了定期清洁,日常保持好习惯,也能减少污垢和细菌滋生,比如洗衣机用完后不要立刻关闭;衣服洗完,随手擦拭橡胶圈夹层;衣服洗后及时晾晒,不要闷在洗衣机里。

来源:丁香生活研究所

