

预防德尔塔 5件小事要做好

传播能力强、传播速度快、病毒载量高、更容易发展成重症……与我们此前遇到的毒株相比,德尔塔毒株因新特点,使其成为全球优势流行毒株之一。近期全国多地又出现德尔塔毒株疫情,并迅速蔓延扩散。面对具有更强传染力的德尔塔变异毒株,公众应如何进一步做好个人防护?多地疾控中心及专家传授防控方法。

■安全出行 尽量不出门 非必要少旅游

黑龙江省疾控中心食品安全与学校卫生所所长高飞建议,大家尽量避开国内疫情高峰的这段时期,合理安排出行计划,如果不是非常必要,不要出境,不要去中高风险地区 and 旅游热点地区旅行。如果有出行打算,建议在出行前,关注官方公布的中高风险地区的最新信息,外出尽量到一些人员较少的空旷地带、郊外公园等游玩,最好以家庭游为主。中高风险地区的人,非必要最好少出门。另外,以往的经典个人防护方法,如科学佩戴医用口罩仍要坚持,尤其是在人员密集的、封闭的公共场所,像乘坐公共交通工具和去商场、超市这些地方,要做到规范佩戴口罩;养成勤洗手的习惯,特别是刚回到家后和拿取食物前要做到规范洗手;尽量做到不扎堆、

不聚集,保持安全的社交距离;减少聚餐或采用分餐制,这些都是预防德尔塔毒株的有效手段。

提醒:流调电话需辨真假。近日,“同行密接人员自查”小程序在微信群和朋友圈广泛转发,还有部分市民接到了流行病学调查的电话。太原市反诈骗中心介绍,市民一定要通过微信搜索“国家政务服务平台”,进入小程序点击“同行密接人员自查”进行查询,或通过“国家政务服务平台”官网查询。切记不要轻信他人转发的不明链接和网页,谨防仿冒软件或钓鱼网站。警方指出,流调工作人员在表明身份后会询问个人信息、健康状况、疫区旅游史等相关问题,但不会询问财产等与疾病传播不相关的问题。如在电话中,对方以任何理由让流调对象转账和进行所谓的“资金核查”等,均可以判定为诈骗,市民可以拨打110报警。

■居家消毒 勤洗手 但不建议频繁使用消毒剂

江苏省疾控中心党委副书记、主任医师徐燕指出,南京此次疫情的病毒毒株为德尔塔毒株,这个毒株有一些新的特点,传播速度比较快,病毒载量比较高。预防感染,居家消毒很重要。

首先就是勤洗手,用流动的水,配上普通洗手

液或肥皂就可以了,不建议频繁使用手消毒剂。一般情况下,家庭以保持清洁卫生为主,不用频繁消毒,更要避免过度消毒。平时要做好室内通风换气,每日打开门窗通风2~3次,每次不少于半小时。

对家里的物品,也是做好清洁最重要,必要时再进行消毒。消毒的方法有很多,像餐饮具,可以采用物理消毒,煮沸10分钟;也可用微波炉微波消毒;有家用消毒柜的,按照说明书使用。如果使用含氯类消毒剂,像84消毒液,消毒完后,一定要用清水冲洗干净。

要注意的是,化学消毒剂对人体有刺激性,对物品有一定腐蚀性。使用时,要做好个人防护,还要注意把消毒剂放在儿童接触不到的地方。另外,酒精是易燃易爆物品,一定要注意安全。

■提升正气 睡足觉 防感冒

夏季高温雷雨天气多,暑湿交加,若人体正气不足,外邪极易侵袭人体。《黄帝内经》记载:“正气存内,邪不可干。”新冠疫情当前,首先要提高自身免疫力。如何“强正气”?江苏省卫生健康委新冠肺炎救治专家组中医组组长奚肇庆有如下建议。

1.起居有常。当下,是一年里阳气最盛的季节,昼长夜短,人体要顺应自然

界阳盛阴虚的变化,将睡眠习惯改成晚睡早起,晚上可以适当晚睡,但不宜超过23点。早上不要睡懒觉,5~6点天亮后起床,保证良好的睡眠。应养成午睡的习惯以缓解疲劳,一般以半小时到1小时为宜。

2.心态平和。面对疫情,我们应该科学调适心理,重视情志养生。建议大家清晨起来在住所附近的林荫处散散步,晒晒太阳,颐养心神。还应重视“静养”,使自己养成急事不惊、烦事不急的心态。

3.适当运动。最好在早晚时散步、慢跑或打八段锦、太极拳,增强体质。

4.中药调理,未病先防。如中药方剂玉屏风散,有益气固表之功效,提高肺的功能。此外,还建议大家服用防感茶饮。

5.科学饮食。饮食既要注意营养丰富、荤素搭配、脂肪与蛋白质的平衡,同时也要清淡,科学合理。

6.穴位保健。对足三里、气海、关元等重要强身壮体的保健穴位,经常施灸、按摩等,可以增强人体的正气,以达到防病的目的。

■中药预防 不同人群各有防护药方

普通人群:芦根30g、金银花10g、荷叶10g、牛蒡子10g、薄荷10g(后下)、炒白术10g、藿香10g(后下)。煎法:上药用冷水浸泡30分钟后,非后下药先煎煮5

分钟加入后下药,煮沸后改用小火继续煮5分钟,连续熬2次,将2次所熬药液混匀约450mL,每次约150mL,一日3次,一日一剂。

体弱人群:黄芪15g、防风10g、金银花10g、荷叶10g、薄荷10g(后下)、藿香10g(后下)、炒白术10g。煎法:上药用冷水浸泡30分钟后,非后下药先煎煮5分钟加入后下药,煮沸后改用小火继续煮5分钟,连续熬2次,将2次所熬药液混匀约450mL,每次约150mL,一日3次,一日一剂。

儿童:金银花5g、菊花5g、薄荷5g、芦根10g、藿香5g(后下)、炒白术5g。煎法:上药用冷水浸泡30分钟后,非后下药先煎煮5分钟加入后下药,煎至香气大出,即取服,勿过煮。一日一剂,每剂根据年龄大小每天服50—100mL。推荐中成药:抗病毒颗粒、小儿豉翘颗粒。

7月28日,四川省中医药管理局印发了《四川省新冠肺炎中医药预防建议方案》。要求以方案为基础,向人民群众提供中药“大锅汤”、中药香囊等中医药预防服务。对国内中高风险地区来返人员、入境人员等集中隔离、居家隔离人员,封闭区、封控区和风险区周边区域人员,做到中药预防汤剂“应服尽服”“愿服尽服”。注意:预防方仅供参考。由于地域和体质有别,个人服用前最好遵医嘱。

■疫苗接种 并非“有病就不能打疫苗”

预防新冠肺炎最有效的办法就是接种疫苗。近日,国家卫生健康委疾控局一级巡视员贺青华表示,60岁以上老年人的接种工作,已全部纳入到接种范围,截至7月28日,全国已有1.5亿60岁以上老人接种了疫苗,希望老年人能积极主动及早地接种疫苗。

很多老年人犹豫是否接种疫苗,最主要的因素就是疾病。以下列举了一些常见病,大家可根据自身情况,初步判断自己能否接种。①高血压控制稳定,收缩压<160mmHg且舒张压<100mmHg,可接种。②糖尿病控制稳定,空腹血糖≤13.9mmol/L,可接种。用于治疗糖尿病的各种药物(包括注射胰岛素),均不作为疫苗接种的禁忌。③痛风近期没有发作,尿酸控制稳定,可接种。④甲亢和甲减,服用稳定剂量药物,甲功正常,可接种。⑤心脏病病情稳定,不是急性发作期,可接种。⑥慢性皮肤病如慢性湿疹、慢性荨麻疹,没有明显发作,可接种。银屑病非脓疱型等急性类型,可接种。⑦慢性肝炎病情稳定,肝功正常,可接种。⑧肺结核不是活动期,可接种。⑨慢阻肺非急性发作期,无明显咳嗽,可接种。⑩抑郁症药物控制良好,生活如常,可接种。(据《快乐老人报》)

吃了7年的钙,骨密度咋还降了?

“这7年来,我一天不落地吃钙片,为什么骨密度还在直线下降?”58岁的王女士最近体检时,发现骨密度持续下降,T值为-2.1,腰椎骨密度已接近骨质疏松(T值为-2.5)。

7年前,王女士自然绝经,当时曾做过双能X线骨密度检查,发现腰椎已出现骨量减少(T值为-1.5),医生建议其接受绝经激素治疗或服用双膦酸盐类药物来预防骨质继续丢失,但她觉得“吃钙片即可”。

对此,浙江省人民医

院干部二科主任医师边平达表示,绝经后女性单靠服钙片来预防骨质丢失远远不够,关键是要尽早使用抑制破骨细胞活性的药物。检查发现,王女士破骨细胞活性很高,需在服用钙片的基础上加服阿仑膦酸钠片。

那么,什么情况下只需要补钙即可?1.女性进入围绝经期前的阶段。一般来说,女性在进入围绝经期前,体内雌激素尚未明显下降,骨质丢失较慢,此时坚持服用钙片有助于维护其骨骼健康。2.



随着双膦酸盐类药物使用时间的延长,患者的骨密度不再增高,而其严重不良反应(如不典型骨折和下颌骨坏死)的发生率

有所增加,因此一般在连续使用双膦酸盐类药物3~5年后应暂停,其间仍需坚持补钙。

(据《都市快报》)

走路腿打软勤练两处肌肉

部分中老年人在日常行走时,常因下肢髋、膝、踝关节疼痛或供血不足等原因,发生猝不及防的腿脚打软情况,很多人因此会发出“不得不服老”的感叹。

为了避免和减少出现这种不适,建议平时勤练臀大肌和小腿肌肉。强健的肌肉会扮演抱紧下肢的角色,让你在行进过程中腿脚有力,突然停住时也能稳稳站住。

练臀大肌 推荐臀桥运动。取仰卧位,背部和脚底放在床上,颈部放松,双手掌放平;呼气,抬起骨盆,直到上半身与大腿接近呈一条直线,收紧腹部和背部;吸气,臀肌逐渐放松,身体逐渐下降,回到起始位置。一般来说,用2秒的时间缓慢抬起骨盆,在最高点保持3秒,再用2秒的时间缓慢回到起始位。

练小腿三头肌 推荐提踵运动。取站位,双手自然下垂,双腿分开与肩同宽;躯干挺直,双脚尖点地,脚跟抬起5厘米,感受小腿肌肉收缩紧张,然后慢慢回到起始位。注意用2秒的时间缓慢抬起脚跟,在最高点保持3秒,用2秒的时间缓慢回到起始位。(据《西宁晚报》《钱江晚报》)