

预防呼吸道传染病和一氧化碳中毒

1月小心这几种疾病



本报讯 1月份正值隆冬时节,气温低、气候干燥,节日拜访、聚餐、外出旅游等活动频繁。市疾控中心日前发布1月份健康提醒,市民需注意呼吸道传染病,使用煤火或土暖气取暖时谨防一氧化碳中毒。

● 呼吸道传染病

流感、水痘等呼吸道传染病在人群聚集的地方尤易发生,且没有特效治疗手段。

流行性感冒

简称流感,其潜伏期约为1至3天,急性起病。

主要表现:为高热、头痛、肌痛、乏力等中毒症状,可伴有咽痛、流涕、干咳、胃肠不适等症状。

水痘

冬春两季多发,其传染力强,接触或飞沫均可传染,易感儿发病率可达95%以上,学龄前儿童多见。

主要表现:传染期从病人出疹前2天到全部疱疹结痂干燥为止,但时间一般不少于发病后14天。以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。临床以皮肤黏膜分批出现斑丘疹、水疱和结痂,而且各期皮疹同时存在为特点。

一氧化碳中毒,是指人吸入过量一氧化碳后产生的中毒现象。

早期表现:剧烈头痛、头晕、心慌、面部潮

● 一氧化碳中毒

如何预防

1.燃气热水器或煤气、燃煤、燃油设备等不应放置于家人居住的房间或通风不良处,应经常通风,保持室内空气状况良好。

2.使用取暖煤炉时,睡觉前要将煤炭烧尽,不要闷盖,煤炉要安装烟筒并经常检查防止堵塞或漏烟。

3.自动点火的煤气具在连续未点燃时,应稍等片刻,让已流出的煤气消散后再点火,注意定期检查连接煤气具的橡皮管是否松脱、老化、

如何预防

1.在疾病高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。

2.患者在家或外出时佩戴口罩,打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。

3.保持良好的个人卫生,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即用肥皂或洗手液以流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手,保持好环境卫生。

4.均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。

5.学校和托幼机构要加强晨检和健康观察,如发现有关不适症状者应及时送医院诊治。

6.居室应注意定时开窗通风(冬天要避免穿堂风),保持室内空气新鲜。

7.可通过接种疫苗有效预防此类疾病。

红、口唇呈现樱桃红色、全身乏力、恶心、呕吐、嗜睡、意识模糊、视物不清、感觉迟钝、幻觉等症状,严重者可出现昏迷甚至危及生命。

破裂、虫咬。

4.不要在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉,车在停驶时开空调切不可将车窗全部关闭。

5.火锅店、烧烤店等场所和加工场所都应做好通风换气工作。一旦发现类似一氧化碳中毒患者,应及时关闭煤气、打开门窗,将患者移离中毒现场至通风处,松开衣领后及时送医院抢救治疗。

(苏茜茜 通讯员 鲁希茜 报道)

新闻 1+1

天冷不想动,小心这8种疾病找上你

一到冬天,大多数人便放弃了健身,尤其是女性更容易因为寒冷而畏首畏脚。但是,天冷了,不想动了,小心招惹这些疾病。

● 畏寒怕冷

人体热量可以随着血液运输至手脚,越是畏寒不想运动,血液循环便越慢,处于肢体末端的手脚更容易冰冷,也容易发生冻疮、冻伤问题。

● 颈椎病、腰椎病

冬季久坐不动、长期伏案,加之肌肉容易僵硬、血管收缩,破坏了颈椎部位正常的生理弯曲,以及增加了腰椎压力,容易引起颈椎病、腰肌劳损、腰间盘突出等。

● 心脏病

因为气温的降低,造成心脏病在冬季高发,主要以心梗、心绞痛、冠心病为主。首先,寒冷刺激血管收缩,血容量大,引起血压上升、心脏负荷重,以及血液粘度增高,易形成血栓,增加了心脏病的发病率。而运动少,血液流动缓慢,脂肪酸更容易沉积在血管壁,阻碍心脏血管。

● 下肢血栓

冬季,下股本就因为血液循环慢、血液粘度高而容易发生血栓,而不运动则会令腿部的肌肉收缩减少,血液流动减缓,增加了发生血栓的几率。

● 痔疮、便秘

运动少、久坐,会令腹部、下肢血液流动减缓,下肢静脉血不能及时回流,直肠静脉容易发生曲张而出现痔疮。另外,冬季,因为大补特补、干燥空气,更容易发生便秘、痔疮等。

● 腹部肥胖

天冷,大多数人会通过吃来“御寒”,如冬季的骨头汤、牛羊肉、零食等。而这些无形中增加了体重与脂肪。如果再因为冷而不运动,更容易发生肥胖,尤其是腹部。

● 泌尿系统问题

贪恋暖被窝、久坐,容易导致憋尿现象。而冬季喝水少,排尿次数少,身体代谢产生的废水长时间停留在膀胱,容易发生尿道炎、膀胱炎等。

所谓流水不腐,排尿不仅仅排出代谢废物,同时也是泌尿系统的自净行为。

● 精神压抑

冬季会因为气温、天气的变化而扰乱植物神经系统,出现抑郁、低落问题,而应对方法是多做有氧运动与晒太阳。(综合)

冬季海鲜市场价格走高

预计未来仍有上涨空间



城区冷冻海鲜价格普遍平稳

本报讯 入冬之后,随着气温持续走低,城区市场上的海鲜价格开始上涨。昨日,记者探访城区部分农贸市场及超市了解到,目前,冷冻海鲜的价格较为平稳,但鲜活海鲜的价格上涨较快,部分鲜活海鲜的价格已较两个月前翻倍上涨。对此,有商家表示,冬季海鲜的价格普遍偏高,尤其是鲜活海鲜的价格上涨比较厉害,预计随着节日临近,价格仍有上涨空间。

基围虾价格比中秋翻番

昨日,记者探访城区海鲜市场了解到,自入冬之后,鲜活海鲜的价格直线上涨。“鲜活的螃蟹价格都涨了,至少比中秋时上涨了五成。”据城区秦庄农贸市场海鲜销售商周老板介绍,虽然在今年中秋节当天,多数海鲜的价格曾涨到一个小高峰,但那个高峰价格还是比不上当前的价格。“基围虾现在卖到每斤180多元,普通的梭子蟹每斤60多元,满黄的梭子蟹每斤80元,爬虾也涨到了60元左右。”周老板告诉记者,今年中秋节前后,基围虾的价格多数在每斤90元左右,梭子蟹的价格在每斤45元上下,爬虾也差不多在每斤45元左右,当前的价格比两个多月前上涨了不止一点。

随后,记者在城区解放农贸市场注意到,上午10时左右在海鲜水产品销售区显得比较冷清。记者通过询问价格了解到,当前黄花鱼的价格在每斤16元至20元不等,冷冻带鱼的价格也稳定在每斤18元至22元不等,价格都较中秋节前后波动不大。“冷冻海鲜的价格基本一年到头变动不大,销量也比较稳定。而由于当前鲜活海鲜的价格较高,市民的消费量明显变少了。”刘老板告诉记者,冬季并不是吃海鲜的最佳季节,售价又高,市民消费量少在情理之中。

商家期待年节拉动销量

“价格没涨前,市民自家买上一次只需花费几十元,现在想买同样的海产品,至少得上百元。”城区秦庄农贸市场海鲜销售商周老板告诉记者,海鲜和其他食品不同,海鲜不是餐桌必备,价格涨了之后,部分市民就不买了或者减少购买了。但随着年节的临近,不少市民在走亲访友的过程中选择鲜活海产品作为礼品,届时有望拉动海鲜销量。

对于未来几个月海鲜价格的走向,不少销售商表示,受未来节日效应的影响,海鲜价格仍有上涨空间。“按照往年的情况来看,未来一两个月海鲜价格上涨的幅度应该不会太大。”周老板告诉记者,以基围虾为例来说,去年春节前后基围虾的价格在每斤200元左右,但并不是一年中价格最高的时候,“海鲜的价格除了受季节性影响外,还受本身的质量决定,春季是基围虾最肥的时候,往年春季基围虾的价格会涨到每斤240元左右。”周老板说。

此外,据业内人士分析,入冬后随着气温下降,海上捕捞量大幅下降,螃蟹等海鲜捕捞季慢慢进入尾声,市场上梭子蟹的价格将继续震荡上浮。而鱼类以及部分贝类价格,受天气影响以及经销商节日备货,预计后期价格也会出现一定涨幅。(杨柳 报道)