

及时清积水 预防登革热

桂城开展下阶段灭蚊工作布署,将在全街道开展大规模消杀行动

夏季高温潮湿的天气,给蚊虫带来繁殖的良好环境,使桂城周边出现了登革热案例。近期,桂城将持续开展清理卫生死角、地毯式清积水、消杀大行动。桂城街道卫计局呼吁桂城街坊,及时清倒积水将蚊虫“赶出家门”。

开展大规模消杀行动

日前,桂城街道召开登革热防控工作会议。会上,桂城街道办事处副主任陈君燧、桂城街道卫计局局长潘岐国对下一阶段开展灭蚊工作任务进行了详细部署。接下来,桂城将在全街道范围内持续开展清理卫生死角、地毯式清积水、消杀大行动。

连日来,桂城各社区已陆续开展登革热防控工作。包括在人流密集的地方设摊或入户;向居民派发宣传单张及灭蚊烟片;动员居民清理垃圾杂物、翻盆倒罐清积水,并组织志愿者、对蚊虫孳生地,进行清理,倾倒积水,铲除废弃花盆、纸皮箱等垃圾杂物,灭蚊的同时亦为居民创



造一个舒适的居住环境。与此同时,专业消杀队将每月进行3次成蚊消杀,确保消杀工作到位。

登革热通过蚊虫传播

“无蚊就无登革热。”桂城街道卫计局相关工作人员表示,登革热登革热的传

播途径是通过伊蚊叮咬。街坊可以涂抹驱蚊液防蚊,在早晚较凉快时可以穿长袖衣、长裤,中午较热时打开空调,调低室温。避免在“花斑蚊”出没频繁时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。传播登革热的蚊子一般是白天活动,傍晚六七点时是其叮咬的高峰时间。

“伊蚊主要栖息在居民家中容器或积水中,水缸、盆养莲花、水养万年青等都是其孳生的场所,清积水成为居民预防登革热最重要手段之一。”桂城街道卫计局工作人员提醒居民,登革热疫情期间尽量不要养水生植物。若养水生植物,应每隔2至3天换一次水,并洗净根部和容器内壁,以防有残余的蚊幼和蚊卵粘附在水生植物根部和容器壁上。定时清除各种闲置容器积水并倒置容器,注意清理长期不用的厕所及其水箱、地漏,长期不用的中央空调冷凝塔等。另外,很多居民喜欢在空调房里放清水保持空气湿度,最好1到2天就换一次水。

链接

高热+三红+三痛 可能是登革热

患上登革热有什么特征?据了解,登革热发病较突然,一般患者会迅速发热伴畏寒现象,体温可在24~36小时内达39℃~40℃。同时患者会伴有“三红”和“三痛”:即面、颈、胸部潮红,甚至出现眼结膜充血、浅表淋巴结肿大、牙龈等无端出血等;以及较强烈的头痛、眼眶痛、肌肉关节和骨骼痛,整个人觉得疲惫,甚至有恶心呕吐。

如果发现你或家人朋友有以上特征,请及早就医治疗。

撰文/黄佩雯
通讯员 罗建贞

注意产后盆底修复 可预防“尿失禁”

肉和筋膜组成的。盆底就像吊床一样,在会阴肛门处托起膀胱、子宫、直肠等盆腔器官,维持我们的排尿、排便等多项生理功能。然而,正常人在妊娠、分娩的过程中,盆底肌肉受到胎儿的挤压和撕扯,不可避免地造成不同程度的损伤,导致盆底肌肉功能障碍。盆底肌肉的弹性一旦变差了、弹力不足了,盆腔内的器官就无法固定在正常位置上,从而出现相应功能障碍,如大小便失禁、盆底脏器脱垂等。

盆底损伤轻者表现为阴道松弛、性生活不满意或小腹坠胀、尿频、便秘等不适,重者可出现压力性尿失禁、子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠脱垂等疾病,造成难以言状的痛苦,甚至造成家庭不和谐。“盆底肌肉损伤带来的后果挺伤女性的自尊的,以前的女生生完小孩之后只关注孩子是否健康,

但却忽视了盆底肌修复,到了老年就容易出现尿失禁,非常尴尬。”省医南院产科主任庄小瑜表示,尿失禁又被称“社交癌”,会影响女性的心理健康和正常社交。相反,把损伤的盆底肌修复好,就能让女性更加自信、更加有尊严。

“玩游戏”评估修复盆底肌

修复盆底肌的方法有很多种,盆底肌锻炼Kegel操、生物反馈疗法及电刺激疗法和手术治疗等。盆底肌锻炼Kegel操妇女日常都可以做,但方法较难掌握,且难以坚持,生物反馈疗法及电刺激疗法是目前修复盆底肌较为有效的方法。

就在两个月前,省医南院产科引进了一台新型盆底康复治疗仪,妇女只需躺在床上并接触仪器,就可以通过进行

“挖金子”“抓钻石”等有趣游戏,评估了解自身盆底肌功能状态,并轻轻松松保养修复盆底肌。

“这台机器是最新型的盆底康复治疗仪,产后42天的妇女可以通过这台仪器进行常规的盆底肌肉训练,经过一定的疗程,就可以有效地修复盆底肌,且过程一点都不枯燥,还会感觉到很舒服。”庄小瑜介绍,肥胖、慢性咳嗽、便秘、雌激素下降、泌尿生殖感染等也是导致盆底功能障碍

的高危因素,30岁以上的妇女也可以来接受治疗。同时,这台机器还有催乳、收缩子宫、修复子宫内膜等功能,十分适合产后妇女使用。

撰文/邹韵斯
通讯员 王芸云

产后妈妈注意了,盆底修复这件事一定要做好,不然很容易落下盆腔器官脱垂和压力性尿失禁等一系列盆底功能障碍性疾病。近日,广东省人民医院南海医院(下称“省医南院”)产科就引进了一台新型盆底康复治疗仪,妇女只需躺在床上并接触仪器,就可以通过进行“挖金子”“抓钻石”等有趣游戏,评估了解自身盆底肌功能状态,并轻轻松松保养康复盆底肌。同时,这台机器还有催乳、收缩子宫、修复子宫内膜等功能,十分适合产后妇女使用。

盆底修复让女人更自信
女性的盆底主要是由肌

