



开栏语

九江市卫计局和镇内各医疗机构不断强化卫生、计生各项管理与服务,深化医药卫生体制改革,努力提升公共卫生和基层医疗服务,深入开展爱卫疾控工作,倡导健康文明生活方式,积极实施“健康九江”战略,努力打造卫生强镇。

创建广东省健康促进镇,构筑干净整洁人居环境

人禽流感季节性风险增加 市民应避免直接接触活禽

随着冬季的到来,天气渐凉,正是一些传染病的高发季节。日前,广东省疾控中心更是发布12月健康风险提示,提醒市民应重点提防人感染禽流感、流感、诺如病、流行性腮腺炎和水痘等5种传染病。其中,今冬明春,人感染H7N9、H5N6以及其他亚型禽流感季节性风险增加,市民应注意个人卫生,避免直接接触活禽,当出现发烧、咳嗽、呼吸急促、全身疼痛等症状时,应立即到医院就医。

冬春季易发 人感染禽流感

人感染禽流感,是由禽流感病毒引起的人类疾病。禽流感病毒,属于甲型流感病毒,分为高、中、低/非致病性三级。至今发现能直接感染人的禽流感病毒亚型有:H5N1、H7N1、H7N2、H7N3、H7N7、H9N2和H7N9亚型。其中,高致病性H5N1亚型和2013年3月在人体上首次发现的新禽流感H7N9亚型尤为引人关注,不仅造成了人类的伤亡,同时重创了家禽养殖业。

人禽流感多发生在冬、春二季,主要通过呼吸道传播,也可通过密切接触感染的禽类分泌物或排泄物等被感染,或经过眼结膜和破损皮肤引起感染。九江市社

卫中心防保科李志聪医生介绍,禽类从业人员以及在发病前1周内接触过禽类的人员是易感人群。此外,幼儿和年老体弱者也是容易感染该疾病的人群。

李医生提到,当患上人感染高致病性禽流感后,起病很急,早期表现类似普通型流感。主要表现为发热,体温大多在39℃以上,持续1~7天,一般为3~4天,可伴有流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适,部分患者可有恶心、腹痛、腹泻、稀水样便等消化道症状。

其中,重症患者病情发展迅速,多在5~7天出现重症肺炎,体温大多持续在39℃以上,呼吸困难,可伴有咯血痰;可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症血症、感染性休克,部

分患者可出现纵膈气肿、胸腔积液等。有相当比例的重症患者同时合并其他多个系统或器官的损伤或衰竭,如心肌损伤导致心力衰竭。个别患者也表现有消化道出血和应激性溃疡等消化系统症状,也有的重症患者发生昏迷和意识障碍。

“当市民出现发烧、咳嗽、呼吸急促、全身疼痛等症状时,应立即去医院就医。”李医生强调,与一般感冒症状不同的是,感染流感后会出现突然发烧的症状。因此,市民出现相关症状时,应戴上口罩立即到医院就诊,并告知医生近期是否曾接触禽类。(九江市医疗机构服务电话:九江医院:86583261;沙头分院:86910555;九江镇社



图文无关,图片来源网络,请作者联系支付稿酬。

区卫生服务中心:86919366)

避免直接 接触活禽

李医生提到,健康的生活方式对预防人感染禽流感非常重要。市民平时应加强体育锻炼,多休息,避免过度劳累。注意个人卫生,打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻。同时,保持室内清洁,使用可清洗的地垫,避免使用难以清理的地毯,保持地面、天花板、家具及墙壁清洁,确保排水道通畅。此外,市民应保持室内空气流通,应每天开窗换气两次,每次至少10分钟,或使用抽气扇保持空气

流通。

在饮食方面,市民进食禽肉、蛋类要彻底煮熟,加工、保存食物时要注意生、熟分开。养成良好的卫生习惯,搞好厨房卫生,不生食禽肉和内脏,解剖活(死)家禽、家畜及其制品后要彻底洗手。当发现疫情时,市民应尽量避免直接接触活禽,特别是儿童应避免密切接触家禽和野禽。

同时,不建议市民在家圈养鸡鸭,因为这样会增加接触禽类分泌物或排泄物和感染禽流感的风险。

撰文/邓泳雯 供稿 黄芷君

正确洗脸分三步 清洁皮肤有讲究

很多皮肤问题都源于清洁不当。那么该如何正确洗脸?如何选择适合自己的洁面产品?本期一起来聊聊关于洗脸的那些事儿。

1 当你洗脸时,洗掉的是什么?

我们的皮肤吸收外界营养,需要通过表层的角质层细胞膜、毛囊和汗腺开口,以及表皮细胞间隙。而脸上的皮肤是很容易脏的。每天代谢

的皮脂、汗液、黏膜,接触空气时附着的灰尘和污垢,化妆品残留混合物……如果皮肤表层被这些“垃圾”堵住了,营养精华没办法被吸收,用再大牌的

护肤品也是白费!

所以,洗脸就是要洗掉附着在面部皮肤表层的垃圾,保持皮肤毛囊开口、汗腺开口的通透性,从而增强皮肤的吸收能力。

2 用什么样的水洗脸最好?

很多人喜欢用比较烫的水洗脸,认为这样能洗得更干净些。其实不对!洗脸时最好用性质温和的水,比如自来

水、蒸馏水等。水的温度最好控制在34℃~38℃之间,温水对皮肤有镇静作用,便于清洁污垢。过冷的水,会让毛孔收

缩,不利于清洁皮肤表面的污垢,过热的水会过度去脂,破坏皮脂膜。如果是油性皮肤,用热冷水交替清洗最好。

3 怎么选择合适的洁面产品?

即使是作为基础款的洗面奶,也分很多品牌和种类,到底哪种才是最适合自己的呢?

你可能经常在各种网络平台被花式“种草”,或者仅凭经验和习惯固定使用某一款产品。不管是哪种方式,要

想买到最合适自己的,首先得了解自己皮肤的性质和需要。干性、中性皮肤可以选择性质温和的乳液状洁面乳,对皮肤刺激性小;油性、混合性皮肤应该选择清洁力度较好的泡沫洁面乳、膏状洁面乳、

喱状洁面乳等;敏感性皮肤应选择性质温和、滋润的乳液状洁面乳,不要用碱性的洁面产品。

当然,在具体的选购过程中还要参考产品的使用说明,使用前做好敏感测试。

4 正确洗脸分几步?

你知道吗?洗脸也要讲究步骤,正确方法分三步:涂抹洁面乳、打圈按摩、清水冲洗。

● 涂抹洁面乳

乳液状洁面乳要按照额部、两颊、鼻头、下颌五点法放置洁面乳,然后均匀涂抹于整个面部。

膏状洁面乳、啫喱状洁面乳应在手掌心打出丰富泡沫,然后将泡沫均匀地涂于整个面部。

泡沫状洁面乳直接挤压出丰富泡沫,涂于面部。

● 打圈按摩

洁面乳涂抹完毕后,立即按照额部、眼周、鼻部、面颊、口周、下颌、颈部这样的由上而下、由内至外的顺序轻柔打圈按摩。

在各部位的打圈按摩都要注意与面部肌肉走向平行,与肌肤纹理垂直。按摩力度不宜

过大,不要引起面部肌肉运动和皮肤位移。

一般而言,整个面部打圈按摩的时间不要超过1分钟。油性皮肤清洁时间稍长,中、干性皮肤清洁时间宜短,敏感性皮肤最短,混合性

皮肤需要注意加强“T区”的清洁。

● 清洗

最后一步是用清水将洁面乳彻底清洗干净,尤其注意鼻孔、耳边、发际、下颌等易忽略的部位,以免残留污垢伤害皮肤。

需要注意的是洗脸时间不宜过长,一般整个过程1~3分钟即可,避免时间过长而造成皮肤疲劳。

洗好后喷润(爽)肤水或搽保湿霜等,以恢复皮脂膜,维护正常的pH值。

撰文/整理 刘浩华(资料来源:健康时报)