

小心,手足口病进入高发季!

进入4月份以来,我国手足口病报告病例呈上升趋势。目前,手足口病已进入夏季高发期,预计5~7月是全年发病主高峰,9~10月是次高峰,提醒市民及时接种疫苗,做好日常防护。



手足口病是一种儿童常见传染病,以发热、口腔黏膜疱疹或溃疡、手、足、臀等部位皮肤出疹为主要特征,少数患者会出现严重的并发症,如脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等。截至5月31日,全国累计报告手足口病病例579465例。

手足口病有哪些临床表现?

手足口病通常病情较轻,呈自限性,7~10天病程后可完全康复。患儿发病初期常出现发热、食欲不振、疲倦或咽喉痛。发热1~2天后,在舌头、牙龈和(或)两颊内侧等口腔部位出现水泡,痛感明显,这些水泡初期为细小红点,后形成溃疡。

另外,多数患儿手掌、脚底会出现皮疹,皮疹通常不痒,有些皮疹带有水泡,其他部位如臀部、膝盖、肘



部、躯干等也可能出现皮疹。部分病例无发热。

只有少数患者的病情会快速恶化,累及脑部、肺部和心脏出现严重的并发症,如脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等。

手足口病是怎么传播的?

手足口病主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被其污染的手、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。患者发病

后第一周传染性最强。

及时接种疫苗做好防护

疾控专家提醒,预防手足口的方法,除及时接种疫苗外,还需做好日常防护。其中,手部卫生很关键。要注意勤洗手,会洗手,习惯使用肥皂和洗手液;告诉宝宝在洗手前,不要用手揉眼睛、抠鼻子、抓东西吃;家长在处理完宝宝的尿片或其他秽物后也应该彻底洗手。

经常清洁和消毒(含氯消毒剂)常接触的物品或物体表面,如玩具、家具等,清洁后用含氯消毒液进行擦拭或浸泡消毒,作用30分钟后,用清水擦拭或冲洗干净。打喷嚏或咳嗽时用绢或纸巾遮住口鼻,随后将纸巾包裹好丢入有盖的垃圾桶。用一次性毛巾或纸巾清理患者的鼻咽分泌物、呕吐物、粪便等,并及时消毒被上述分泌物或排泄物污染的物体表面或环境。

(国家卫生健康委员会)



巧用生姜助健康

俗语说:“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。”进入苦夏后,气温逐渐走高,不少喜好养生的人会适量进食少量生姜,以助祛风解表、排汗降温、温经和胃等。其实,生姜不仅可以内服,还可以外用。

内服法

醋泡姜:补阳气。吃生姜最好的方式是醋泡姜,买上半斤姜,切成片,放在瓶中,然后用米醋没过生姜,泡上三天就可以吃了。之所以必须用醋泡,是因为酸味是收敛的,姜升发阳气力量变得平和而有效。夏日嚼点醋泡姜,升阳而又收敛,不会让阳气四下散开。建议在早饭时吃。

姜枣茶:祛湿热。夏天人体容易湿热加重,吹空调太多易让寒邪入侵,引起身体不适,建议大家可以在泡一杯姜枣茶。制作方法很简单,取生姜一块,切成细丝,与适量红枣一起放入锅中,加入适量清水煎。但需要强调的是,痰湿

重(应酬多、喝酒多的肥胖人群多是痰湿导致的肥胖)人群不适合吃太多姜。

外用法

生姜外敷:缓解疼痛。将生姜切成一厘米厚的姜片,放在浓盐水中煮熟,然后用热的生姜片外敷腰部和膝关节,反复数次。这样做能使肌肉由紧张变弛、舒筋活血,可大大缓解疼痛,是对付阴天下雨、天气骤冷导致的腰痛、膝关节痛的有力武器。

外擦姜片:祛斑痕。每天早晚用生姜片轻柔按摩斑痕处10分钟左右,按摩后不要立即清洗皮肤,待皮肤完全吸收后再清洗,需坚持两个月或以上。其功效是排毒滋润,可去除雀斑和痘痕。不过,生姜片有一定的刺激性,建议使用前一定要先咨询一下专业医师。

姜片泡脚:补肾护肝。生姜泡脚具有暖身驱寒、预防风寒感冒、温筋通络、改善血液循环、改善睡眠质量等效果。将一块拇指大的生姜切片,加水煮透,晾到适宜的温度(以40摄氏度为宜)后即可泡脚。另外,可加入适量的盐和100克左右的醋,增加补肾护肝的功效。以饭后1小时以上,泡脚15~30分钟为宜。如有不适应请立即停止。

(任民)



(中国反邪网)

“法轮功”夺走了她的生命

邻居刘建英(化名)到她家串门,神秘地对她说:“法轮功”很好的,只要坚持“练功”,便能百病不侵。”这对贾红燕的诱惑实在是太大了,于是她带着对治病的期盼,修炼起了“法轮功”。积极修炼的她,每天天不亮就出门“练功”,而且经常与功友聚会,晚上还要打坐。在心理暗示的作用下,一段时间后她感觉身体状况好了许多,贾红燕把这全归功于“练功”。从此,她愈发痴迷了。渐渐地,贾红燕的性格发生了变

化,过去热情好客的她,变得对亲情、友情看得很淡,家里的家务活也不管了,只顾追求她自己“上层次”。家人见她像鬼迷心窍一样,多次苦口婆心地劝她放弃,但她总是说:“等我的功力提高了,治好病后,就不再练了。”

国家依法取缔“法轮功”邪教组织后,家人们又纷纷劝贾红燕不要再信“法轮功”了,要相信科学,可她不顾亲人的劝阻,依然偷偷“练功”。2007年夏天,家人发现她精神状态不佳,而且身体乏力,伴有发热、腹泻等症状,想带她去

医院检查治疗,但她坚持说是在“消业”,不愿意去医院,没想到这一拖竟发展成了恶疾。2010年,贾红燕的身体一天不如一天,整个人瘦得没了样子,家人感到了事态的严重,于是连哄带骗地把她送到了医院,经医生检查,贾红燕已是肝癌晚期,必须立即住院治疗。面对一心痴迷“消业”的贾红燕,家人费了不少口舌才把她留在了医院。她

(中国反邪网)



贾红燕(化名),1948年11月出生。她是个吃苦耐劳的农家主妇,由于常年的劳作,贾红燕患有风湿、腰肌劳损等疾病,不是觉得这里疼,就是那里疼。身体的不适加上四处求医问药,沉重的经济负担让她苦不堪言。

1998年6月的一天,贾红燕的

农技协名优农产品展示

栏目协办:四川省农村专业技术协会



桃子

盐边县猛粮水果协会
销售电话:18982321626



长毛兔

洪雅县中保镇史华村长毛兔养殖协会
销售电话:13778877001



李子

筠连县腾达镇春风村李子协会
销售电话:13684194209



酸奶

红原县龙日村壤夺牦牛产品加工协会
销售电话:13778477278



跑山鸡

自贡市贡井区桥头土鸡养殖协会
销售电话:18990040326



脱毒马铃薯

叙永县永顺三高农业科学技术服务协会
销售电话:13079102673



花椒

富顺县锦鑫花椒种植协会
销售电话:13990087128



枣子

德阳市罗江区白马关镇大霍山枣子技术协会
销售电话:13881010570



辣椒

北川羌族自治县坝底蔬菜协会
销售电话:13990191697



金针菇

成都高新区石板凳镇食用菌种植协会
销售电话:13330849718



山羊

营山县双流镇森山种养业技术协会
销售电话:13219138105



青菜

广元市朝天区平溪蔬菜产业协会
销售电话:0839-8688062