



对当前呼吸道疾病流行情况

怎么看? 怎么办?

老年人、孕妇与重点人群怎么防?

疫苗 是预防传染病有效、安全、便利、经济的措施

流感疫苗 新冠病毒疫苗

- 6月龄以上全人群** 都可用
- 重点推荐** 老年人、有基础疾病人群和婴幼儿等感染高风险人群接种
- 重点推荐** 60岁以上的老年人、18至59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群和感染高风险人群接种

老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群
要尽量少去人群密集的公共场所

一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状
应居家休息
如果症状较重,应做好个人防护
尽早前往医院就诊

- 冬季室内外温差和早晚温差较大,注意及时更换衣服
- 多吃温补食物,避免吃燥热油腻食物
- 在条件允许的情况下,家中要定期通风
- 采用中医药辅助疗法,如按摩足三里、肺俞穴,用紫苏叶、艾叶、生姜、桂枝泡脚
- 坚持锻炼,避免大汗淋漓

经常生气真的会长结节吗

说到体检报告上哪两个字最触动人心,“结节”一定榜上有名,肺结节、甲状腺结节、乳腺结节……身边总能听到有人讨论它们。那结节到底是什么呢?

结节并不是特指的某一类疾病,而是指我们通过B超、CT、X光或者MRI等影像学检查方法发现的、比周围组织密度更高的、与周围组织区别明显的一个图形。这些结节可能是正常的组织,也有可能是组织受伤后的疤痕,还有可能是新长出来的组织,肺上的结节还有可能是一些异物,比如灰尘。

生气会导致结节吗?

这些结节是怎么长出来的呢?是被气出来的吗?这里我分别讲一讲生活中常见的肺结节、甲状腺结节、乳腺结节的来源。

1.肺结节 由于胸部CT越来越精确,越来越多的肺小结节被扫描发现,而这些结节可能是以下情况:

- 恶性肿瘤:支气管肺癌、淋巴瘤、类癌、肉瘤、肺转移
- 良性肿瘤:错构瘤、软骨瘤、脂肪瘤、呼吸道乳头状瘤病、肺良性转移性平滑肌瘤
- 感染:分枝杆菌感染(比如结核)、真菌感染、球形肺炎、肺脓肿、化脓性栓子、诺卡氏菌、包虫囊虫、Q热
- 免疫介导的疾病:类风湿关节炎、韦格纳肉芽肿、结节病、组织性肺炎(隐源性或继发性)、淋巴瘤芽肿病、坏死性肉芽肿病
- 先天性异常:动静脉畸形、支气管囊肿、肺隔离症、肺静脉曲张、支气管闭锁伴支气管膨出
- 其他:圆形肺不张、实质内淋巴结、进行性肿块纤维化、炎性假瘤、淀粉样变性、类脂性肺炎

这些结节产生的原因也是多种多样,可能是先天发育造成的,也可能是细菌、病毒、真菌等感染引起,还有可能是吸烟、石棉等致癌因素引起,也有可能是外伤或者疾病留下的痕迹。

目前尚未发现生气等情绪可能导致肺结节,但是有很多人查出来肺结节后异常紧张。看到这里的朋友要放宽心,从前文不难看出,绝大多数的肺结节都不是恶性肿瘤。经过统计发现,恶性结节只占所有结节数的1%左右。

2.甲状腺结节 甲状腺结节是另一类常见的结节,常见的原因见下:

- 良性结节:胶体结节、桥本甲状腺炎、单纯性或出血性囊肿、滤泡性腺瘤和急性甲状腺炎
- 恶性肿瘤:甲状腺癌(乳头状癌、滤泡性癌、嗜酸细胞癌、未分化癌、髓样癌),甲状腺淋巴瘤

和转移瘤

这些结节以良性结节为主,恶性结节占5%~10%,看着比例很高,但是甲状腺癌中占比97.9%的乳头状癌属于惰性癌,15年生存率在国内都达到了90%以上,有的地区甚至可以达到99%。

目前也未发现生气等情绪可能导致甲状腺结节。

3.乳腺结节 乳腺结节也是非常常见的,同样代表多种情况:

- 恶性肿瘤:乳腺癌
- 良性肿瘤:纤维腺瘤、腺瘤、脂肪瘤、错构瘤、纤维瘤
- 感染:乳腺炎、结核、脓肿
- 先天性异常:乳腺发育不良
- 免疫介导的疾病:类风湿性结节
- 其他:囊肿、乳腺增生

乳腺结节产生的原因也是多种多样的,主要是良性结节,乳腺癌属于少见情况,不过暂无准确的数据统计。

而生气、压力等负面情绪被认为是乳腺结节的危险因素之一,据文献报道与没有或较少负面情绪的女性相比,有负面情绪的女性患乳腺癌的风险增加了59%。

总结一下:生气会增加乳腺结节的危险,但没有证据证明“生气”与肺结节和甲状腺结节有关系,但是频繁生气对我们的身体影响还是很大的,让我们远离那些惹我们生气的人和事,保持好心情吧。

发现结节了要怎么办?

最终,还是要回到这个终极问题:发现结节了,我要怎么办?

从前文我们就可以看出来,大多数结节都不是恶性的,因此我们也不必一上来就要大动干戈。

从现在开始从脑袋里去除“结节=癌症”的错误信息,一起来科学应对,保持重视,但不要过度焦虑和恐慌。



打疫苗应先走出认识误区

预防接种是防控传染病最有效、最具成本效益的手段,是保障人民健康的关键一环。如今,疫苗越来越受到人们的重视,但有些公众对于预防接种可能认识不足,以下关于孩子接种疫苗的认识误区,你知道吗?

有必要接种非免疫规划疫苗吗?

虽然非免疫规划疫苗是自费、自愿接种,但同样也是对孩子健康的一种保护。接种非免疫规划疫苗是对免疫规划疫苗的进一步补充,可以让孩子获得更完善的保护,预防更多疾病,从而提高孩子抵抗疾病的能力,使其健康茁壮地成长。

出现的不良反应严重吗?

疫苗的安全性要求和标准极高。一些人因自身原因和疫苗特性等,接种后可能会出现不良反应,但通常为发热、局部红肿、疼痛等一般反应,异常反应如急性严重过敏反应等罕见发生。

会增加儿童免疫系统负担吗?

国内外很多研究已证明,按照规定程序同时接种几种疫苗不会给儿童的免疫系统带来不良反应。一名儿童日常接触到的微生物抗原种类和数量远远超过疫苗接种的抗原种类和数量。一次接种几种疫苗或接种联合疫苗,不但不会增加幼儿免疫系统负担,有时还可以因抗原的协同作用而激发和增强免疫效果。



冷空气持续发力 如何应对气温骤降

冷风肆虐,身体不适,南北差异,我们该如何应对?

寒冷天气下出现身体不适怎么办呢?

寒潮期间,居民如果出现身体不适,特别是一些脆弱人群,如老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病患者若身体出现不适,应及时到医院就诊。

不同地区的居民如何应对寒冷天气?

南方地区由于没有集中供暖,容易出现冻伤,应注意关注天气预报,及时购置衣物及保暖用品和用具。

北方地区虽然有相关供暖设施,但寒潮来临

气温骤降时应进一步加强保暖防护,同时预防一氧化碳中毒。

极寒地区居民应关注天气预报,注意保暖,提前储备足够的保暖物品和食物,尽量不要外出。

还有哪些防护措施?

- (1)气温骤降时,要注意添衣保暖,特别是要注意手、脸的保暖。
- (2)关好门窗,固紧室外搭建物。
- (3)外出时,小心因路滑而跌倒。
- (4)老年人、孕产妇、婴幼儿,心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病患者应注意保暖,加强营养,适度锻炼,并减少外出。
- (5)注意休息,不要过度疲劳。
- (6)采用煤炉取暖时,要提防煤气中毒。
- (7)大风天气外出时,应注意高空坠物。
- (8)关注天气预报,关注相关部门发布的寒潮消息或警报,以采取必要的防护措施。

人体温度下降后 怎样避免失温症

专家提醒,要小心失温症,掌握一些急救知识,关键时刻能救命!

什么情况身体容易发生失温

失温症又称低体温症,描述当人体核心温度低于35.0℃时的现象(人体的正常体温是36℃~37℃)。失温症主要有两个原因,第一个最常见的原因是暴露在极低温的环境中;另外一个原因是处于任何一种抑制体内产热机制或增加失温速度的情况下。

失温分为几期

失温症根据其严重程度分为轻、中、重三期。

第一期 轻度失温

体温降至32℃~35℃。在这一阶段,人体会颤抖、双手麻木、无法完成复杂动作;远端肢体血管收缩,以减少热量散失;呼吸快而浅;皮肤上出现“鸡皮疙瘩”,它是尝试使毛发竖立起来形成隔热层。失温者可能感觉疲劳和腹部疼痛、视力困难,有反常的尿多。有时候失温者反而有温暖的感觉,但事实上这是失温症将要发展到第二期的信号。一种测试病情向第二期发展程度的方法是病人能否使拇指和小指接触,这是肌肉停止工作的第一阶段。

第二期 中度失温

体温降至28℃~32℃。肌肉不协调更明显,人的行动更迟缓、困难,伴有步伐不稳、方向感混乱。浅层皮肤血管继续收缩,以保持重要器官的温度。失温者面色苍白,唇、耳、手指和脚趾的颜色可能变蓝。出现反常脱衣现象,这是身体自身调节机制失衡,原来始终收缩的周围血管扩张,导致短暂“热起来”的错觉。

第三期 重度失温

体温降至28℃以下。肌肉颤抖通常已停止。说话困难,反应迟钝。暴露的皮肤变蓝,肌肉协调能力几乎完全丧失,不能行走,甚至昏迷。脉搏和呼吸显著减慢,可能发生心率过快或心房纤维性颤动,最终导致心肺衰竭。

如何应对失温

第一 去除导致失温的原因

遭遇失温时最关键的是,首先去除导致失温的原因,其次根据失温的不同阶段做不同处理。因为失温跟温度、湿度、风力都有关。所以应该尽快进入避风避雨场所,换上干燥衣物。有条件时保温转运至专业医疗救治场所。

第二 分级复温,循序渐进

复温的处理要遵循分级、温和、循序渐进的原则,不专业的施救反而可能加重对身体的危害。

1.轻度失温:将失温者转移到避风、避雨的安全地带,将人体与地面隔绝开来,更换干燥衣物。要避免对周围的肌肉(如手足)按摩,因为外周低温的血液回到内脏会带来更多伤害。可以烤火取暖,或者使用加热毯和室温加热,室温推荐在28℃。

2.中度及重度失温:需要对躯核核心区加热复苏,可在颈部、腋窝和腹股沟区给予保温袋加热,如在医疗场所可用温热等渗液体腹腔冲洗。在缺少这些条件时,应尝试可能的其它复温方法,同时尽快实施转运。现场救援主要是做好身体的包裹,用轻柔的手法担架转运。

需要特别注意的是,不要给中重度的失温者进行四肢加热或者喝热水,因为大量低温血液回到循环,会带来低血压和温度进一步降低,增加失温者死亡的风险。

另外,对于失温患者的抢救,不要轻易放弃。中重度失温对身体组织,尤其是大脑神经有一定的保护作用,可能会出现类似“假死”的状态:瞳孔放大、没有痛觉、心率和呼吸减慢,但实际上人还活着。只有当失温者的体温接近正常,仍没有生命体征的才可宣告死亡。

怎样避免失温

失温是严重的急性伤害事件,死亡率高,所以预防很关键。不要长时间待在寒冷环境中,确保穿着足够保暖的衣物,被雨打湿衣物后,要尽快换下湿衣服。

参加户外越野运动的人们,应当提前熟悉当地天气情况,根据天气状况做好合适的衣物准备;按照要求携带各种强制安全装备;了解赛道中途的补给点设置和呼叫救援方式;进食携带足够的高热量食物;遭遇突发恶劣天气,要及时躲避,及时撤离求救;不要侥幸一味坚持。

一旦遭遇失温,需要及时到急诊科或烧伤科紧急处理治疗。



一以贯之的初心和深情

(上接第1版)

一以贯之,彰显锲而不舍的自觉坚定。

总书记此次考察的上海科技创新成果展,位于张江科学城的未来公园。

一走进展厅,就能感受到扑面而来的科技感和未来感:介孔材料、环彤RNA、智能机器人、创新药械,还有“空天陆海能”的一个个大国重器,一张张上海科创名片熠熠生辉。

总书记这样形容参观感受:“上海取得的这些科技创新成果,让我感到很踏实,有了更大的信心、更足的底气。”

党的十八大以来,6次到上海考察和出席活动、5次参加十二届全国人大上海代表团审议,习近平总书记每次必谈科技创新,勉励上海把科技创新摆到更加重要位置,踢好“临门一脚”。

展厅里,掌声响起,朝气蓬勃,志气高昂。总书记同科研人员代表亲切交流。

他们中,既有精钻“从0到1”基础创新的代表,也有致力“从1到N”产业突破的代表。正好印证总书记赋予上海科技创新的方向:“成为科学规律的第一发现者、技术发明的第一创造者、创新产业的第一开拓者、创新理念的第一实践者”。

总书记勉励:“要着力造就大批胸怀使命感的尖端人才,为他们发挥聪明才智创造良好条件。”向着科技自立自强的目标持续冲锋,没有攀登不上的高峰。

一以贯之,饱含始终不渝的深厚情怀。

今年64岁的高爱珍,看到习近平总书记走进闵行区新时代城市建设者管理者之家的新闻画面,感到心里格外温暖。

“总书记一直关心着基层一线劳动者,把我们普通老百姓的安居乐业挂在心头。”高爱珍清楚记得,那是2007年8月2日下午,习近平同志来到上海彭浦新村街道第五社区,走进她家的公租房,仔细观察改造后的厨房和卫生间,亲切地同他们拉家常。

在上海工作期间,“旧区改造”是习近平同志高度关注的民生课题,他多次强调要将这项造福

百姓的实事工程办好,“我们的城市不能一边是高楼大厦,一边是脏乱差的棚户区”。

2019年,习近平总书记考察上海,黄浦江畔,一句“城市是人民的城市,人民城市为人民”,鲜明道出城市建设治理的价值依归。2022年,“坚持人民城市人民建、人民城市为人民”写入党的二十大报告。

从住宅型的两居室,到宿舍型的双人间、四人间,在闵行区新时代城市建设者管理者之家,总书记详细了解在此居住的城市一线工作者的生活状况,无微不至的关怀,让在场所有人感动。

养老工、快递小哥、环卫工人、物业服务人员……他们是城市的工作者、建设者,也是美好生活的创造者、守护者。

来自山东临沂的保安苏元宝,希望今后租个大点的房子,把孩子接到上海,能在附近上学;同为保安的安徽宿州小伙吴涛,想学习考取相关证书,再涨一下工资,还想找个女朋友,在这安家;老家江苏盐城的敬老院护理员钱丽丽,她的心愿就是努力工作多攒些钱,支持儿子买套房……

每个人都有梦想,每个人都了不起。

总书记深情地说:“看到来自五湖四海的建设者在这里安居乐业,感到很高兴。城市不仅要有高度,更要有温度。我们的社会主义就是要走共同富裕的路子。外来务工人员来上海作贡献,同样是城市的主人。”

上海,因何而称“大上海”?

“海不择水,故能成其大;山不辞土石,故能成其高。上海成其大,就在于它能包容”。

习近平总书记为上海总结凝练的“海纳百川、追求卓越、开明睿智、大气谦和”的城市精神和“开放、创新、包容”的城市品格,融入城市血脉。

一以贯之,是政贵有恒的恒心所在,也是人民至上的初心所在。

长江万里,奔腾入海,不舍昼夜。时间,在一笔一划中书写壮丽的东方史诗。

新华社上海电

(上接第1版)督导组指导新疆边检总站出台开通服务“一带一路”绿色通道、便利跨境商品出口等45项措施,指导湖北边检总站深入开展打击跨境违法犯罪专项整治,依法拦截劝阻涉赌涉诈人员等,努力在成果转化中督重点,在便民利民中求实效。

针对第二批主题教育点多面广、机构层次复杂的特点,各中央巡回指导组和省级巡回督导组深度调研,分类指导,统筹兼顾,“驻”“巡”结合,不断改进工作方法。

中央第15巡回指导组深入宁夏回族自治区、新疆维吾尔自治区和新疆生产建设兵团一线,先后调研指导40余次。指导组实地到黄河青铜峡段、塔里木河干流与地方共同探索生态保护与开发利用举措;围绕推进兵地融合,与兵团一起调研师团连队与紧邻乡村、基层党组织结对共建的方式途径等,共同破解难题。

新华社北京12月6日电

跳跃运动练习 促进筋膜健康

现代人的身体有多“硬”?脖子一转就咔咔响,做幅度大的动作闪到腰,久坐一天腰酸背痛……

以上表现可能都说明:你的筋膜正在老化。其实,跳跃运动是性价比很高的筋膜激活方式。跳跃是如何促进筋膜健康的,教你3种简便易行的跳跃练习。

激活筋膜首选“跳跃运动”

筋膜为肌肉周围的结缔组织,是机体重要组成部分。健康的筋膜富有弹性和强度,可承受相当程度的压力和牵张力,从而为肌肉提供保护和支撑。

同时,筋膜有较为丰富的神经末梢和痛觉感受器。很多职场人士整天坐在办公桌前,身体持续保持同一姿势,筋膜长时间缺乏锻炼,就会变得僵硬,和长久不锻炼的肌肉一样发生萎缩退化,便可能产生周身疼痛不适。

机械的、单侧的运动会使筋膜张力不均,容易引发筋膜损伤;过度运动则会让筋膜组织高度紧张,从而易发炎症和纤维粘连。因此,进行有效的筋膜锻炼非常重要。

医学书籍《筋膜、功能和医学应用》中,德国筋膜协会创始人、德国沃尔姆大学神经外科研究团队带头人罗伯特·施莱普博士表示,除了泡沫轴滚动、按摩、加压力量训练外,增强式运动也是促进筋膜健康的有效方法,其中跳跃尤为推荐。

跳跃可增强筋膜反应能力,对肌肉和关节起缓冲作用。波比跳、蹦床跳跃或ABC跑步训练(一种结合多种跳跃练习的跑步方法)等运动均能有效加强筋膜弹性,有利于维持筋膜健康。

3种简单“跳”各有要点

日常推荐通过以下几种简单跳跃运动锻炼筋膜,每周可在自行练习3次。

跳绳

双手握住跳绳两端把手,小臂平行于地面。手腕摇绳,双脚脚尖和前脚掌起跳落地,跳离地面的高度以刚好能使绳子通过为宜。

30秒为一组,共完成3组。

滑冰式跳跃

站直后双脚分开至与肩同宽,抬起右脚使身体呈左脚单脚站立状态。然后向右边水平跳跃,右脚着地的同时左脚抬起,落地后变成右脚单脚站立,再往左边水平跳跃,不断重复动作。

跳跃幅度可从小过渡到大,双臂自然摆动。30秒为一组,共完成3组。

俯卧撑跳

采取站姿,双脚站距与肩同宽。屈膝髋膝向下深蹲,蹲至接近最低点,上半身向前俯身,手臂伸直双掌撑地,掌距略宽于肩膀。

双腿向后方快速伸直,然后屈肘完成一个标准的俯卧撑。快速收回双腿,恢复到蹲姿,然后蹲起并顺势向上方起跳,双手可以向上摸高,落地后维持站姿。

每15个动作为一组,组间休息30秒,共完成3组。

关于跳跃运动,需要提醒以下几点:

- 做任何跳跃锻炼时都不要让身体处于过度紧绷状态,或动作幅度太大,应尽量平稳、柔和地完成练习。
- 运动前应进行热身,充分拉伸肌肉,以免损伤。
- 运动后可通过按摩提高筋膜恢复和再生功能,徒手和泡沫轴按摩均可。筋膜喜欢像挤压海绵一般的按摩动作,所以要施以恰到好处的力道,尽量轻柔、缓慢。
- 一般来说,运动与按摩恢复的时间比为2:1较为合适。

泡沫轴 vs 筋膜枪,选哪个放松?

泡沫轴和筋膜枪都能使筋膜放松,有助缓解疼痛,减少紧绷感,增加活动范围,还可将乳酸排出肌肉,改善血液流动,但是它们又有一些区别。

泡沫轴

依靠自身重量和手动滚动力,积极滚动疼痛肌肉群,可放松较大肌肉群和部位。

泡沫轴需要一个固定的地板空间,可躺下,用自身重量和某些姿势调动和按摩肌肉群。

筋膜枪

一般适合在四肢、腰背等大肌肉群部位使用。肌肉薄弱、血管神经丰富、内脏器官脆弱等地方,如眼鼻周围、颈侧中部、髌骨、肩峰以及腋窝、肘窝、肘窝等淋巴结较多的地方不宜使用。

一些特殊疾病患者,如出血性疾病、糖尿病、血管疾病(如静脉曲张、血管狭窄)、神经系统疾病等,要避免局部刺激过大,若导致皮肤、软组织破损或出血,则难以愈合。

来源:新华社·健康中国等

声明

朔州市通禄环保科技有限公司(统一社会信用代码:91140600MA0K0F0EH63)不慎将开户许可证丢失,核准号:J1690003298201,开户银行:中国银行股份有限公司朔州平朔七区支行,账号:146752909815,现声明作废。