

春节临近如何健康返乡?

中大五院全科专家送上攻略

本报讯(记者刘雅玲)时至年关,春节将近。回家途中,难免有人流密集的场所,如何健康返乡安心过春节呢?近日,中大五院全科专家为您送上这份健康返乡攻略。

做好旅途防护

进入客运场站和乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时,要佩戴口罩,及时洗手、消毒,做好手卫生;对于呼吸道传染病患者或出现相关症状者,在佩戴口罩的同时,要减少与他人接触。

做好健康监测

出现发热、咳嗽、腹泻

等不适症状应密切关注,症状加重时,要及时到正规医疗机构就诊。

重点人群尤其要注意

65岁以上老年人、孕妇、儿童、严重慢性基础性疾病患者等重点人群,要尽量减少到人群聚集、空气流通不畅的公共场所,注意休息,避免过度劳累。

注意饮食安全

注意饮食、饮水卫生。选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开;不吃未烧熟煮透的食物,不吃不干净的水果和蔬菜,不吃来历不明的食物;饮用开水或未开封的预包

装水、饮料;外出就餐时,注意选择正规、卫生条件较好的餐厅。

春节期间,人与人接触机会增多,容易感染呼吸道感染病,并且冬春季,诺如病毒感染性腹泻、轮状病毒腹泻等肠道传染病易高发,再加上节假日期间,聚餐和在外就餐的机会增多。对此,中大五院全科医学部主任薛青提醒,市民一定要注意出行安全,做好个人防护,从而预防疾病传播;同时,春节期间也应保持良好的生活习惯,作息规律、注意休息、合理饮食,忌大吃大喝、过量饮酒,适当锻炼,提高自身免疫力。

“刀片嗓”回来了?

医生提醒近期留心咽喉炎



新华社发

“医生,我喉咙痛了半个月了,像刀片割一样”“我喉咙特别干痒,一咳嗽就停不下来”“除了嗓子难受,流鼻涕、发烧、犯困都没有,应该不是流感吧?”记者从浙江多家医院的呼吸科、耳鼻喉科临床医生处获悉,近日因喉咙不舒服就医的病人增多。

而在公共场合,时常能听到咳嗽声,清嗓子的人也多起来,医生提醒喉咙不舒服要警惕咽喉炎,症状严重要及时就医。

据了解,咽喉炎是一种常见的咽喉部疾病,指发生在咽喉黏膜及周围淋巴组织的炎症反应。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院耳鼻咽喉头颈

外科医生周国金介绍,70%至80%的咽喉炎由病毒引起,比如流感、新冠病毒感染、链球菌感染等都是比较常见的咽痛原因。除了病毒,咽喉炎还可由细菌或粉尘、烟雾等物质刺激,或过敏性鼻炎、胃食管反流病等引发。

医生解释,秋冬季节气候干冷、空气湿度低,当冷空气来袭,鼻黏膜受到刺激,抵抗外界病菌侵袭的能力降低,病原菌更易侵入呼吸道,诱发呼吸系统疾病。

“急性咽喉炎起病急,表现为咽部干痒、灼热或轻度疼痛,且可迅速出现声音粗糙或嘶哑,并常伴有发热、干咳或有少量黏痰咳出。”周国金说,慢性咽喉炎

则主要表现为咽部有黏液吐不净,时不时干咳和清嗓子,咽喉干燥难以缓解,喉咙有异物堵塞感等。

专家表示,虽然重度咽喉炎比较罕见,但其有气道梗阻风险,严重可危及生命,因此学会识别危险信号非常重要。当出现持续高热、嗓子疼超过7天且没有任何改善、呼吸窘迫、喉咙肿胀等情况时,意味着引起嗓子的疾病可能存在一些风险,需要及时就医。

对于如何缓解咽喉疼痛,医生支招口服止痛药、吃点冰的或润嗓子的食物、多喝水、改善空气湿度、远离二手烟等,这些都能起到一定缓解效果。

据新华社电

遇到电梯故障或者突然坠落怎么办? 迅速按下每一层楼的按键

本报讯(记者康振华)日前,由梅华街道鸿业社区党委主办,珠海市乐家社会工作服务中心承办的“感受生命的奥秘”生命体验馆研学活动吸引辖区20多名青少年参加。

活动现场,项目社工向青少年们详细地讲解在发生地震、火灾、校园践踏等危险情况时应如何自护自救的方法,并通过示范和指导实践的形式,组织青少年模拟体验电梯自救、高楼逃生、火灾逃生、校园自护等一系列情景,帮助青少年树立和强化安全意识。并教孩子们遇到电梯故障或者突然坠落时,应该如何应对。

一、电梯突然坠落的自救措施:

- 1.(不论有几层楼)赶快把每一层楼的按键都按下。当紧急电源启动时,电梯可以马上停止继续下坠。
- 2.如果电梯内有手把,请一只手紧握手把。
- 3.整个背部跟头部紧贴电梯内墙,呈一直线。要运用电梯墙壁作为脊椎的防护。
- 4.膝盖呈弯曲姿势,借用膝盖弯曲来承受重击压力。
- 5.要把脚跟提起,就是垫脚。电梯中人少的话最好要把两臂展开握住扶手或贴电梯壁。

二、被困电梯的自救措施:

- 1.保持镇定,并且安慰困在一起的人,向大家解释不会有危险,电梯不会掉下电梯槽。电梯槽有防坠安全装置,会牢牢夹住电梯两旁的钢轨,安全装置也不会失灵。
 - 2.利用警钟或对讲机、手机求援,如无警钟或对讲机,手机又失灵时,可拍门叫喊,或脱下鞋子敲打,请求立刻找人来营救。
 - 3.如不能立刻找到电梯技工,可请外面的人打电话叫消防员。消防员通常会把电梯绞上或绞下到最接近的一层楼,然后打开门。就算停电,消防员也能用手动器,把电梯绞上绞下。
 - 4.千万不要尝试强行推开电梯内门,即使能打开,也未必够得着外门。
 - 5.电梯天花板若有紧急出口,也不要爬出去。出口板一旦打开,安全开关就使电梯煞住不动。但如果出口板意外关上,电梯就可能突然开动令人失去平衡,在漆黑的电梯槽里,可能被电梯的缆索绊倒。
- 电梯故障急救口诀:电梯突停莫害怕,电话急救门拍打。配合救援要听话,层层按键快按下。头背紧贴电梯壁,手抱脖颈半蹲下。

指标升高就是患癌?

科学认知“肿瘤标志物”

在医院的血液检查中有一项为“肿瘤标志物”,不少群众疑惑是否肿瘤标志物升高,就意味着得了肿瘤?肿瘤标志物指标正常,就能排除患癌?专家表示,临床中肿瘤标志物只是一个监测指标,并不意味着跟肿瘤划等号。

据了解,不同的肿瘤标志物所对应的肿瘤位置和类型是不一样的。比如,癌胚抗原(CEA)与胃肠道肿瘤以及肺腺癌等恶性肿瘤相关,糖类抗原125(CA125)与妇科肿瘤、糖类抗原199(CA199)与胆道或胰腺肿瘤、甲胎蛋白(AFP)与肝癌、前列腺特异性抗原(PSA)与前列腺癌等存在关联。

“但这并不意味着相应肿瘤标志物升高就对应患上了相应肿瘤。”浙江大学医学院附属第二医院肿瘤内科副主任医师陈佳琦说。

专家介绍,肿瘤标志物的升高影响因素非常多,大部分良性疾病甚至生理情况都会引发肿瘤标志物升高的情况。

陈佳琦解释,肿瘤标志物升高需要重视但没必要恐慌,听取肿瘤专科医生的意见,后续进行随访观察或进一步的诊断,明确原因,解决问题。

从另一个角度看,肿瘤标志物正常也并不意味可以排除肿瘤。专家提到,很多早期肿瘤并

不会造成肿瘤标志物的升高,而且部分肿瘤也没有对应的肿瘤标志物。比如恶性黑色素瘤,常用体检的肿瘤标志物就没有筛查的意义。

“在肿瘤科医生的心目中,比肿瘤标志物升高更重要的,是肿瘤的规范化筛查。”陈佳琦说,随着社会老龄化和居民生活习惯改变,肿瘤的发病率确实逐步提升,因此,肿瘤的早期筛查至关重要,特别是40周岁以上人群要进行相应的筛查。

例如针对胃肠癌,建议40周岁开始做第一次胃肠镜,筛查有没有胃肠道息肉或者溃疡;针对肺癌,2至3年一次的胸部高分辨CT筛查也很重要;与性别相关的女性乳腺癌和妇科肿瘤,需要通过年度乳腺彩超和妇科彩超进行筛查;男性的前列腺癌可以通过前列腺彩超加以筛查。完善这一系列的早癌筛查,能最大程度实现癌症早筛早诊早治。

与此同时,生活方式在肿瘤的筛查中也有较高位置。比如吸烟人群的肺癌筛查就更加重要;有乙肝或者大量饮酒的人群,对肝癌的筛查就需要更加积极。

专家提醒,肿瘤的筛查并不是肿瘤标志物那么简单,养成良好的生活习惯,进行定期完善的肿瘤筛查,才是健康防癌的最佳选择。

据新华社电