

流感高发季 避免近距离接触患者

寒冷的冬天来势汹汹,不少孩子反复感冒、咳嗽、发烧,此时,家长要让孩子做好各项预防措施。

接种疫苗。接种疫苗是预防流感的有效方法。流感疫苗通常适用于6个月及以上的儿童,这些疫苗包含经过弱化或无活性的病毒,能够训练免疫系统产生抗体,从而提高孩子的免疫力。

保持手部卫生。患上感冒和流感的主要原因之一是手部接触了传染源,因此,应引导孩子养成良好的卫生习惯,经常用肥皂洗手,特别是在进食前、如厕后以及与他人互动后。如果没有肥皂,使用含酒精的消毒液也可以有效降低疾病的传播,但这一方法不能替代洗手。

避免近距离接触患者。应尽量避免孩子与患感冒或流感的人近距离接触,特别是在这些人出现感冒或流感症状时。流感病毒通常经过飞沫传播,因此在咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾遮住口鼻,或用手肘进行遮挡。避免与感染者共用物品,如餐具、水杯或玩具。

保持充足的睡眠。良好的睡眠对于维持儿童的免

疫系统非常重要。确保孩子每天获得足够的休息,以帮助身体恢复并提高免疫力。

保持健康饮食。健康饮食对儿童免疫系统的正常运转起着至关重要的作用。食用富含维生素和矿物质的食物,如新鲜水果、蔬菜、全麦面包等,可以增强身体的免疫力。

注意保暖。寒冷的天气可能对儿童的健康产生不利影响,尤其是对皮肤和呼吸系统。确保孩子穿着足够厚的衣物,以维持正常体温。在户外活动时,要特别注意面部和手部的保暖,因为这些部位更容易受到寒冷的伤害。

保持室内空气质量良好。定期通风,减少室内空气中的有害物质,如细菌、霉菌和过敏原。

避免过度干燥。冬季的干燥空气可能会导致呼吸道不适和皮肤干燥,使用加湿器有助于保持室内湿度,减少这些问题的发生。此外,使用保湿霜有助于保持皮肤的水分平衡。

(据《大河健康报》)

教您如何 保养好膝关节

膝关节是让人行动自如的关键部位,然而,由于运动损伤、关节炎、骨关节炎等多种原因,膝关节会随着年龄的增长出现损伤。因此,了解膝关节的结构和功能,掌握膝关节的保养方法,对于维护我们的身体健康非常重要。本文介绍膝关节的结构和功能、膝关节的保养方法,以及如何判断膝关节是否需要进行治疗。希望大家保护好膝关节,避免不必要的疼痛和损伤,提高生活质量。

膝关节的结构和功能

膝关节是人体较大的关节之一,由股骨、胫骨和髌骨组成。股骨和胫骨之间形成的关节窝容纳髌骨,使膝关节可以任意弯曲和伸直。膝关节周围有韧带和肌肉附着,以维持其稳定性和灵活性。

膝关节的主要功能

膝关节承载身体的重量,支撑身体的活动。在走路、跑步、跳跃等过程中,膝关节承担了大部分的重力和冲击力,因此,需要强壮而灵活的肌肉和韧带来支撑、保护膝关节。

膝关节受伤的原因

膝关节受伤的原因很多,主要包括运动损伤、关节炎、骨关节炎等。运动损伤通常是由于运动过程中不当使用关节或运动姿势不正确所致。关节炎可能是过度使用关节或关节老化所致。骨关节炎则是一种常见的关节疾病,与年龄增长和遗传因素等有关。

预防膝关节损伤的措施

适当热身。进行运动前,应进行适当的热身活动,增加关节的灵活性和血液循环。

保持正确的运动姿势。运动过程中,应保持正确的姿势,避免不正确的姿势对关节造成压力。

适当锻炼。适当锻炼可增强肌肉和韧带的强度及灵活性,减少关节损伤的风险。

保持体重。身体过重会增加膝关节的负担,导致关节磨损和损伤。

佩戴护膝。佩戴护膝可为膝关节提供一定的支撑和稳定,减轻膝关节所承受的压力。

膝关节的保养方法

日常生活中,我们可以通过以下方法来保养膝关节。保持正确的坐姿和站姿,正确的坐姿和站姿可以减少膝关节承受的压力,避免关节过度弯曲或伸展;使用辅助工具,如拐杖、步行器等,可以分担膝关节承受的压力,减少其受损风险;注意保暖,寒冷的天气容易导致关节僵硬和疼痛,增加保暖措施可以减少膝关节的不适。

如何治疗膝关节损伤

在某些情况下,膝关节损伤需要手术治疗。以下是需要手术治疗的几种情况:

严重的关节疼痛。如果关节疼痛已严重影响到的生活质量,且通过保守治疗无法缓解疼痛,就需要手术治疗。

关节畸形。如果关节畸形导致步态异常或日常生活困难,也需要手术治疗。

严重的骨关节炎。如果严重的骨关节炎导致关节功能丧失或疼痛难以忍受,需要手术治疗。

运动损伤。如果运动损伤导致关节不稳定或功能受损,也需要手术治疗。

(据《医药卫生报》)



心梗急救

心梗起病急、危害大。临床数据显示,我国每年发生急性心梗的患者约100万人,45岁以下人群的心梗发病率呈上升趋势。
新华社发 朱慧卿 作

研究发现 久坐可能不利于心脏健康

一项发表在《欧洲心脏病学杂志》上的最新研究显示,久坐可能会对心脏健康产生不良影响。在一定条件下,中等强度的活动对心脏健康最有益,其次是低强度活动、站立和睡眠。

近年来,全球心血管疾病高发,造成众多病患死亡。为探明日常行为与心脏健康之间的关系,英国伦敦大学学院的研究人员分析了6项研究的数据,覆盖了来自5个国家超过1.5万名18岁至87岁的受试者,这些受试者中约一半为女性,平均年龄约为54岁。试验过程中,每名受试者在大腿上佩戴一个可穿戴设备,用于收集他们每天的行为数据,他们还接受了心脏健康评估。

研究人员首先确定样本人群每天的行为构成,即睡眠7.7小时、久坐10.4小时、站立3.1小时、低强度活动1.5小时及中等强度活动1.3小时。随后,研究人员分析这些受试者的身体质量指数(BMI)、腰围以及高密度脂蛋白胆固醇等心血管代谢相关指标,结果发现,中等强度的运动对心脏健康最有益,其次是轻度运动、站立和睡眠,而久坐对心脏健康的

不良影响最大。

为评估每种行为对心脏健康的影响,研究人员模拟估算受试者重新分配不同行为所用时间的效果发现,改变行为方式可对心脏健康产生积极影响。例如,对于一名身体质量指数为26.5的54岁女性来说,当用中等强度活动取代30分钟的久坐时,可使BMI下降0.64;用中等强度活动取代30分钟的久坐或睡眠时,可使腰围减少2.5厘米。

研究人员表示,虽然行为方式的小改变就能对心脏健康产生积极影响,但运动强度也很重要。对心脏健康最有益的,是用中度到高强度的活动代替久坐,如跑步、快走或爬楼梯等能提高心率和加快呼吸的活动。

研究人员还说,尽管本研究无法推断出行为习惯和心血管疾病之间的因果关系,但提供的证据表明,中度到高强度的体育锻炼,与改善体脂指标有关。未来可开展长期研究,更好地理解运动和心血管疾病之间的关系。

(据新华社北京11月13日电)