

又到秋冬季流感高发期,接种疫苗正当时

医护人员教你几招预防感冒

随着秋冬季节的来临,早晚温差较大,寒意愈发明显,免疫力较低的儿童极易发生感冒、腹泻、发热等身体不适的症状。10月18日,记者走访了市区多家医院发现,连日来的降温天气,前来就诊的患者明显增多,大多数都是感冒患者。 新郑时报 邓春丽

9月到12月是接种流感疫苗的最佳时间

据新郑市疾控中心相关负责人介绍,流行性感冒简称流感,是冬春季节最常见的一种传染性疾病,是由流感病毒引起的急性呼吸道感染。流感可引起上呼吸道感染、肺炎及呼吸道外的各种病症。

每年的9月到12月是接种流感疫苗的最佳时间,在流感高发前或流行期间接种流感疫苗,是预防流感最有效的方

防止流感预防措施很重要

此外,在接种疫苗之前,应如实向预防接种医生告知身体健康状况。若有感冒、发热等症状,待恢复健康后进行补种。接种疫苗后,须在预防接种单位留观至少30分钟。若儿童出现轻度发热等一般反应,通常不需任何处理。若高烧不退或伴有其他并发症者,应及时到医院就诊。

由于流感是病毒性传染病,没有特效

法。全市各乡镇卫生院、各社区卫生服务中心和疾控中心预防接种门诊均可接种,市民可就近选择接种点接种。接种流感疫苗后,免疫力可持续一年。一年内,可减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状,因此及时接种流感疫苗尤为重要。体弱或有基础性疾病的重点人群应及时接种主动预防。

的治疗手段,因此预防措施非常重要。冷热交换季节,要注意保暖,以免着凉,此刻易感染流感,要养成良好的卫生习惯,双手接触呼吸道分泌物后,如打喷嚏用手遮挡等应立即洗手。不用脏手触摸口、鼻、眼睛等黏膜处。尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;不得已必须前往时,年老体弱者最好佩戴口罩。旅途中在候机、候车时,尽量在空气流通的地方等候。

健康小贴士

8条建议教你如何预防感冒

- 面对悄然来袭的感冒潮,预防是关键。记者通过采访医务工作者,总结出了以下8条建议,供大家参考。
- ①**勤洗手** 有些病毒可以在患者手摸过的地方存活3小时,因此,经常洗手的人能远离感冒。另外,不要养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯,这样很容易把手上的病毒带到最易被传染的部位。
 - ②**适度保暖** 根据天气变化,要及时给孩子增减衣物,衣服少容易感冒,衣服过多容易出汗,不及时擦干同样容易感冒,要注意适度保暖。
 - ③**不要在封闭的空间久留** 空气不流通的地方容易滋生感冒病毒,室内要经常通风换气。办公室是容易传染感冒的地方,如果避不开这些地方,可以用淡盐水使鼻子经常保持湿润。
 - ④**适度的有氧运动** 要坚持室外运动,冬季天气寒冷,室内外温差大,很多家长担心孩子冷,索性让孩子一直待在室内,这样反而会降低孩子的御寒能力,一旦到了室外,更易感冒。
 - ⑤**多喝水** 大量的水可以将病毒

从身体中带走,防止脱水症(脱水症是感冒的并发症之一)。

- ⑥**与感冒患者保持1米以上距离** 患者咳嗽、打喷嚏时,带病毒的唾液可飞溅到1米远,当你发现有人要打喷嚏或咳嗽时,应马上退到1米之外。如果是在电梯或公共汽车上遇到这种情况,可马上转过身去,因为人的眼睛和鼻子是最容易被传染的部位。
- ⑦**保证充足睡眠** 养成按时睡觉的好习惯,美国研究者曾进行过一项试验,让志愿者只睡后半夜,第二天,他们的免疫力下降了30%。接着,又让他们睡足8小时,结果发现,他们的免疫力完全恢复了。
- ⑧**鼻部按摩** 约有50%的感冒是由鼻病毒引起,由于鼻咽部是最初感染的部位,因此,鼻部按摩能有效预防感冒。

新郑市人民医院解放路院区肛肠科成为河南省中医院肛肠专科联盟成员

10月15日,在河南省中医院肛肠专科外科联盟成立大会上,新郑市人民医院解放路院区肛肠科正式成为其成员单位。

据了解,河南省中医院肛肠科在规模、处置疑难患者数量以及国内肛肠领域的影响力等在河南省内都是首屈一指的,其发展势头强劲,新郑市人民医院解放路院区此次加入河南省中医院肛肠专科联盟是新郑肛肠界的大事和喜事,充分显示了河南省中医院肛肠科

对该院肛肠诊疗技术和服务的认可。

未来,借助双方合作平台,资源共享优势,肛肠疾病患者来到新郑市人民医院解放路院区将享受到更多的医疗资源和更好的专家团队服务。现阶段,新郑市人民医院解放路院区肛肠外科特邀河南省中医院肛肠专家张龙江教授定期来院坐诊,使您足不出户即可享受省级专家待遇。

新郑时报 邓春丽
通讯员 杨东红 文/图



医生简介

张龙江:主任医师,现任中华中医药学会肛肠专业委员会常务理事,中华中医药学会外科分会委员,中国医师协会肛肠专业委员会委员,河南省中西医结合肛肠专业委员会委员兼学术委员会主任。

擅长常见肛门疾病:内痔、外痔、混合痔、肛裂、肛瘘、肛周脓肿、直肠脱垂等;大肠炎性疾病:溃疡性结肠炎、肠易激综合征、克罗恩病等;各类便秘:顽固性便秘、慢传输便秘、出口梗阻型便秘、混合型便秘等;结肠癌、直肠癌、先天性巨结肠症、直肠阴道瘘。

高伟:副主任医师,普外专业诊疗中心二病区主任。

擅长各种常见及复杂性肛肠疾病的诊治,如直肠肿瘤,骶尾部肿瘤,各种痔疮,复杂性肛瘘,肛周脓肿,直肠腺瘤,直肠脱垂等疾病的治疗及手术。胃肠道肿瘤(良性肿瘤及癌)的标准根治手术,各种腹外疝、阑尾炎、肠梗阻及各种急腹症的治疗及手术,开展腹腔镜下胃肠手术,创伤小、恢复快。



新郑市人民医院解放路院区肛肠外科简介

新郑市人民医院解放路院区肛肠外科作为该院重点建设学科,是新郑市拥有独立专科门诊与病房的学科,也是河南省中医、中西医结合肛肠病分会临床协作基地。肛肠外科从人才

培养到设备引进都走在全市同类专业前列,现有高级职称2人,中级职称3人,先后引进多尼尔电子肛肠检查系统,全自动熏蒸治疗机、微波治疗仪、红光治疗仪等国内前沿的肛肠诊疗设备。

门诊地址:新郑市人民医院解放路院区门诊中心二楼外科诊区肛肠门诊
科室地址:新郑市人民医院解放路院区住院中心11楼西
咨询电话:0371-85950881