

健康

提示

冬春防护第一 新年健康是福

目前全国整体新冠病毒感染疫情已进入低流行水平,但冬春季是呼吸道传染病高发季节,且春运期间人员流动性大、交往增多,复工开学后又人员聚集,因此,还是要做好健康防护。在此特别提醒:六点防护不能忘,持续做好保健康!

口罩该戴还要戴

戴口罩能预防各种呼吸道传染病。进入人群密集场所或相对密闭空间,应规范佩戴口罩,如乘坐公共交通工具、厢式电梯、进入商超等;同时,随身携带口罩,根据所处环境科学佩戴口罩。

清洗双手不能忘

勤洗手是预防传染病最简便有效的措施之一。外出归来、饭前便后、接触公共设施或物品后、接触快递包裹后,都要及时洗手。不便洗手时,可使用含酒精成分的免洗手消毒剂保持手卫生;但日常仍以洗手(流动水+洗手液/肥皂)作为主要预防手段。

社交距离要保持

保持社交距离不仅能降低呼吸道传染病传

播风险,也是文明礼仪的体现。与他人尽量保持一米以上安全社交距离,也要避免前往人多拥挤的场所。咳嗽或打喷嚏时避开他人,用纸巾或弯曲的手肘遮掩口鼻,不随地吐痰。

出现症状请重视

出现发热、咳嗽等状况时,做好自我监测,视情况及时就医,尽量避免与身边有基础疾病的老年人及孕妇、婴幼儿等人群接触,就医时戴好口罩。

提高免疫很关键

保持规律作息、合理膳食、适量运动、良好心态,健康生活方式有助提高自身免疫力。符合疫苗接种条件的人员,尽快完成全程接种和加强免疫。

“阳康”恢复多关爱

不少人“阳康”可能还未满月,要注意在恢复期放缓节奏、量力而行。如果仍有咳嗽气短、倦怠乏力、胸闷心悸等症状,可至社区卫生服务中心等医疗机构寻求新冠病毒感染后康复服务,帮助早日回归正常生活。

冬春防护第一,新年健康是福,大家身心安泰,才能大展宏“兔”!

上海市健康促进中心
供稿

节后,教你正确使用冰箱

节日期间,有些人家里的冰箱囤了不少货,但食物长时间放冰箱冷藏,会滋生细菌等有害物质,所以过完节,建议对冰箱做一次深度清洁。



如何清洁冰箱

步骤1:清空冰箱

清空冰箱中的剩余食物、容器、架子和抽屉。

注意:冰箱内取出的食品不要放在冰箱外超过2小时;把过了保质期的食物处理掉。

步骤2:清洗可拆卸部件

用加入洗洁精的热水清洗冰箱内的部件和盛放食物的容器,清洁后用干净的清水冲洗,并用干净的毛巾或厨房纸巾擦干。

步骤3:清洁消毒冰箱内部

用加入洗洁精的热水清洗

冰箱内部,然后用清水擦去洗洁精。按消毒液的使用方式对冰箱内部进行消毒,达到指定时间后,用清水再擦拭冰箱内部。

步骤4:把食物重新放回

用干净的毛巾或者厨房纸巾擦拭冰箱部件和内部,将拆卸的部件和取出的食物重新放回冰箱。

注意:清洁完成后,应对手部清洗消毒;用加入洗洁精的热水擦拭放置冰箱内取出物品的柜台或桌子。

正确使用冰箱

细菌可在4℃~60℃的环境下迅速繁殖,因此,使用冰箱时,应注意以下几点:

1. 将冰箱冷藏温度保持在4℃或以下,冷冻温度保持在-18℃或更低,如果冰箱内没有内置温度计,可放置一个家用温度计。

2. 冰箱不是储藏室,并不是所有食品都需存放在冰箱内。预包装食品根据包装要求进行存放,散装食品根据食品特性进行存放。例如,肉类、海鲜、奶制品、切好的水

果、一些蔬菜和煮熟的剩菜需在2小时内进行冷藏。

3. 在食物变质前将其及时清理掉,可用保鲜袋表面注明最佳食用期限等方式标识。

4. 温热食物可放进冰箱冷藏,也可将少许热的食物放进冷冻层,以便食物能更快冷却。

5. 冰箱不能装得太满,需留出空间让空气流通,并保持设定温度。如果冰箱已满,请取出不需冷藏的物品,例如未开封的软饮料或面包等。

建议

1. 在冰箱、冷水或微波炉中解冻冷冻食品。切勿在室温下解冻食物,因为细菌会在食物达到室温时迅速繁殖。解冻食物时,应确保完全解冻,因为部分解冻的食物可能无法均匀烹饪,这意味着有害细菌可在烹饪过程中存活下来。食物解冻后,请在24小时内煮熟,切勿再次冷冻,因此,冷冻前将食物小份包装,有利于多次取用。

2. 剩菜剩饭冷藏时间不得超过24小时,重新食用前需彻底加热。

虹口区疾病预防控制中心

丁波

本栏目由上海市预防医学会提供支持

专家

提醒

认识“睡眠剥夺” 远离卒中猝死

经常看到“因持续加班导致心脏病、猝死”的报道,引起人们对“猝死”的关注。但如果再深入追溯一下,可能会引发出另一个被人们忽视的重要健康问题:睡眠剥夺。

日益加快的生活节奏,让越来越多的人处于一种潜在的睡眠剥夺状态,这种状态会极大影响人们的身心健康,如熬夜看电视和玩游戏、连续深夜加班、长途车司机经常开夜车等。

何为“睡眠剥夺”

睡眠剥夺,起源于对持续工作导致的睡眠缺失的描述,后逐渐发展成为一个独立的概念。具体指人因环境或自身原因丧失所需睡眠量的一种过程和状态,一般24小时内的睡眠少于6~8小时,则认为发生了睡眠剥夺。

睡眠剥夺,可按照以下

分类:

1. 根据睡眠量,可分为完全和部分睡眠剥夺。

2. 根据内容,可分为快动和非快动眼睡眠剥夺。

3. 根据发生缓急,可分为急性和慢性睡眠剥夺。

急性睡眠剥夺:指快速的全部或部分剥夺睡眠,如持续24小时或几十小时。

慢性睡眠剥夺:指每日睡眠时间少于5小时,持续3个月以上。

4. 根据脑电图情况,可分为慢波睡眠剥夺和快波睡眠剥夺。

致病机制

长期睡眠剥夺可引起人体一系列学习记忆、情绪、免疫功能及体内激素、递质的变化,严重者可诱发心脏病、脑卒中甚至猝死。

一般认为,睡眠剥夺影响

机体固有的生物节律,使机体处于应激状态。

应激是机体对各种有害刺激的反应。应激早期,机体出现保护防御性的快速动员,并处于最佳状态,但持续时间短。应激后期,机体进入抵抗或适应阶段,持续强烈的有害刺激将耗竭机体的抵抗能力,机体内环境明显失衡,应激反应的负面效应陆续显现,出现应激相关的疾病、器官功能衰退甚至休克、死亡。

“睡眠剥夺”危害

通过查阅大鼠睡眠剥夺试验的相关文献,可看到睡眠剥夺后的大鼠表现为:精神状态会逐渐转差,反应变迟钝,食欲不振,身体逐渐消瘦、变得虚弱,皮毛变粗糙、蓬乱而没有光泽。随着睡眠剥夺时间的延长,直至死亡。解剖后可见的死亡原因主要包括:脑出血、脑梗死、心肌梗死、消化道出血、肌肉内出血、血

管内血栓形成等。

由此可见,睡眠剥夺给人体带来的客观伤害毋庸置疑。虽然不能像大鼠一样做有损人体健康的极端医学试验,但睡眠剥夺人群的外在表现和大鼠是类似的,唯一的区别是人体会有更多不舒适的主观表述,如头晕头痛、记忆力减退、头重脚轻、坐立不安、腰酸背痛、胸闷心悸、兴趣爱好减退、食欲和性欲下降等。

对于已存在睡眠剥夺的人群,建议尽早恢复健康的生活



方式,在专业医师指导下尽早恢复正常睡眠节律,必要时合理服用药物确保优质睡眠,一般3~7天后身体的诸多不适就会明显改善,脑卒中、心肌梗死、消化道出血、猝死等风险也会明显下降。

上海市第四人民医院
朱鑫璞 副主任医师