

健康

大讲堂

青春爱“童”行 情暖福利院

区疾控中心联合天坛医院走进区儿童福利院开展志愿服务活动

为了提升福利院儿童健康素养水平，近日，区疾控中心联合天坛医院在营养宣传周、控烟宣传月之际，组织团员青年走进丰台区儿童福利院，开展“青春爱‘童’行 情暖福利院”志愿服务活动，普及健康知识，贯彻健康理念，提升健康水平。

区疾控中心工作人员分别围绕“营养膳食、传染病防控、烟草危害”等主题为孩子们进行讲解。重点介绍膳食平衡的重要性，倡导食物多样、合理搭配以及挑食的危害，引导孩子们不挑食、不偏食，拒绝浪费，树立健康饮食观念。分享传染病相关知识，如流感

病毒、诺如病毒的预防，以生动的方式向孩子们讲述了传染病防控的主要原则和具体措施，提倡勤洗手、讲卫生等健康的生活习惯。宣传控烟健康科普知识，让青少年充分认识到烟草对健康的危害，消除烟草对青少年的“吸引力”，争做无烟的下一代。

根据福利院针对部分儿童饮食特殊性的需求，天坛医院李振水主任医师为福利院的工作人员讲解适用于流食、半流食等饮食适配的相关知识，有利于工作人员能够更好地合理搭配孩子们的膳食。

青少年时期正是身体成长的关键时期，也是对

这个世界充满好奇的重要时期。此次志愿活动，青年团员们发挥自身专业特长，引导孩子们树立正确的健康意识。孩子们学习到了不挑食、不偏食、远离烟草的健康知识，树立了节约粮食的饮食观念，掌握了勤洗手、讲卫生的好习惯。工作人员掌握了饮食搭配的营养知识。

据了解，区疾控中心下一步计划与福利院建立长期合作，通过志愿服务活动为孩子们架起与外面世界的桥梁，也为孩子们的健康成长保驾护航。

如何预防支气管哮喘

哮喘是一种常见的呼吸系统疾病，全球约有3亿人患有哮喘。全球哮喘的发病率不断上升，同时，哮喘在不同年龄段都有可能发生，包括儿童、青少年和成人。

支气管哮喘的病因

慢性炎症导致气管过分敏感，当受到各种因素的刺激时，过分敏感的气管发生反应，就出现哮喘症状。

引起支气管哮喘的病因多种多样。病因一，遗传因素。哮喘是一种具多基因遗传倾向的疾病；病因二，变应原，哮喘最重要的激发因素可能是吸入变应原。常见过敏原如室内尘螨、某些药物、食物添加剂，如阿司匹林和一些非皮质激素类抗炎药是药物所致哮喘的主要变应原；水杨酸酯、防腐剂及染色剂等食物添加剂也可引起哮喘急性发作；病因三，促发因素。包括大气污染、吸烟（包括被动吸烟）、呼吸道感染、围生期胎儿的环境、剧烈运动、气候转变及多种非特异性刺激以及精神因素等。

支气管哮喘的预防

支气管哮喘可以预防。首先，避免接触过敏性物质：如食物、吸入性物质和药物等，为预防支气管哮喘首要措施，建议患者进行过敏原检查；防治变应性鼻炎：变应性鼻炎与哮喘的关系很密切。

避免感染。感染也是诱发哮喘急性发作非常重要、常见的原因。感染一般包括病毒、细菌甚至寄生虫等，建议注射相关疫苗或口服相关药物控制感染，也可预防哮喘急性发作。

日常生活注意室内外温差，及时增减衣物，尤其春、秋季昼夜温差较大，更应注意；随身携带急救药物；保持舒畅心情；锻炼身体，增强抵抗力。

过敏原检测。一般没有作为常规病人推荐。但是如果检测出来很明确哪种物质过敏、引起哮喘，建议还是可以试一试。

西药的药物预防。目前推荐在预计哮喘发作前半个月左右使用皮质激素吸入剂比如氟替卡松、布地奈德，或者倍氯米松等中的一种，气道吸入可以减少或者一定程度上减轻哮喘的发生发作。孟鲁司特钠也作为一种预防哮喘发作药物使用。

饮食也需注意。尽量少吃或不吃刺激性饮食，比如辣椒、腌卤制品，当然烟酒更应该禁忌。饮食以富营养、易消化为主。如果已经明确某种食物过敏引起哮喘则应该绝对避免。

适当进行一些锻炼。比如跑步、游泳等，但是要根据个人具体情况来定。游泳的水质也是一个需要注意的问题。

酌情使用一些中药。比如黄芪、炒白术等，但最好在医生指导下使用。但中药的效果暂时没有证据支持。

清洁卫生。哮喘病人家中最好不要养狗、猫等宠物；不铺地毯；定期清洗被褥、床单、沙发坐垫等。定期对房屋全面大扫除，因为除屋尘螨外，老鼠、蟑螂等的分泌物也是引起哮喘的危险因素。

要规律性地去医院就诊。医生或护士在复诊时会帮助患者衡量病情及确定药物和剂量；检查气雾剂及准纳器的使用方法是否正确；检查肺功能以判断哮喘是否受到控制；检查儿童患者是否发育正常；自我评估哮喘水平。

■文/云岗社区卫生服务中心 刘玉霜



世界无烟日 让我们自由呼吸

编者按：世界无烟日，是世界卫生组织在1987年定立的，现在每年的5月31日是世界无烟日。第一个世界无烟日是1988年4月7日。世界无烟日的意义是宣扬不吸烟的理念。而每年皆会有一个中心主题，表示一个在该年关于烟草和不吸烟方面特别值得关注的话题。世界各地都会为响应而在当日举办不同类型的宣传活动。

吸烟有害，不仅仅危害人体健康，还会对社会产生不良的影响。不吸烟的人，每天都能吸入大量的新鲜空气；而经常吸烟的人，却享受不到大自然的恩惠，吸入的不是新鲜空气，而是被烟雾污染的有毒气体。

吸烟对人体有什么危害

吸烟对人体最大的危害是肺癌，尤其是中心型肺癌。烟草既有“化学武器”（含有3000余种化学成分），又有“放射武器”，一般地说，香烟中放射性物质含量是粮食中的20倍，是蔬菜和水果中的30倍。香烟中所含的放射性物质，可释放出高能量射线，直接杀伤人体组织细胞。每天吸一包半香烟的人，其肺部一年所受到的放射线量，累积起来相当于接受300次胸部X线透视。

世界医学界经过大规模的调查研究，从流行病学的角度，无可辩驳地证实了吸烟是引起肺癌的罪魁祸首。每天吸入别人喷出的烟雾，达15分钟以上叫吸二手烟或被动吸烟。

被动吸烟者的危险

被动吸烟吸入的是主动吸烟者呼出的一手烟和香烟燃烧产生的二手烟；被动吸烟者所吸入的有害物质浓度并不比主动吸烟者低，主动吸烟者吐出的冷烟雾中，焦油含量比吸烟者吸入的热烟雾中的多1倍，苯并芘多2倍，一氧化碳多4倍。

据国际性的抽样调查证实，吸烟致癌患者中的50%是被动吸烟者。吸烟家庭儿童患呼吸道疾



病的比不吸烟家庭为多。

吸入许多有毒物质，如苯、烟碱、甲醛等，可以引起鼻、咽喉和胸部的刺激以及呼吸困难、咳嗽、打喷嚏、红眼和流泪、鼻涕、头疼、头晕、恶心和注意力不集中；儿童更容易发生婴儿猝死综合征、慢性呼吸系统疾病，影响儿童的身高发育和智力发育。

戒烟有哪些好处

一般停止吸烟6小时后，心率会下降，血压也会轻微降低；12小时后，尼古丁将被排出体外；24小时后，一氧化碳将从肺部排出，使呼吸功能得到改善。此时也许会有咳嗽，因为通过咳嗽可以清除堵塞在气管和肺部的堵塞物；2天之后，尼古丁所致不良反应就会消失；2个月左右，手部和脚部的血液循环就增加；戒烟1年之后，患心脏病的危险会显著降低；戒烟10年后，患病的危险性将变得和不吸烟者一样。

另外，吸烟者戒烟后，可以成为儿女的好榜样。摆脱烟瘾的控制，找回自由与尊严，除去身上的烟臭，爱自己，也是爱家人。

如何科学戒烟

多掌握一些吸烟严重危害健康方面的知识，

明确戒烟的好处，如戒烟后数周内，呼吸道咳嗽和有痰的症状就会明显减少或消除；结合个人实际情况制定戒烟计划，并付诸行动，在戒烟过程中要掌握对吸烟行为的抵抗技巧。

把吸入体内的尼古丁排出来大约需要两周左右的时间，所以，把戒烟计划延长到2—3周的时间是最理想的。

早晨起床后，用毛巾蘸湿冷水后擦拭皮肤，增加血液循环。

当想抽烟的时候，就喝一大杯水，多吃水果，这些水和水果会帮助戒烟者不断排出蓄积在体内和大脑里的尼古丁。

每天多做几次有节奏的深呼吸。因为大脑细胞需要的氧供应量是其他器官的5倍，通过深呼吸进入到大脑中的氧气会帮助戒烟者镇定神经，降低对吸烟的兴趣。

吃完饭后，立即离开饭桌，到外面去散步。保证充足的睡眠，心情放松。

不要喝酒，因为酒精会抑制人的前脑，削弱人的意志、理智和判断力。不要喝含咖啡因的饮料，如咖啡、可乐和浓茶，因为咖啡因的某些作用类似尼古丁。

戒烟后感觉有些头痛，这说明你正在逐渐摆脱烟瘾的束缚，头痛是烟瘾消退时可能出现的一种自然现象，持续几天后，这种脱瘾症状就会消失。

创卫进行时

养成个人卫生习惯。注意手卫生，饭前便后、外出回家后要立即洗手。洗手要用流动水，使用肥皂或洗手液充分揉搓双手。

正确洗手

这些情况下应该洗手

清洁操作前要洗手：饮食前；加工制作食品、饮料前；触摸口、眼、鼻前；护理老人和婴幼儿前。

污染操作后要洗手：咳嗽、打喷嚏用手捂口鼻后；大小便后；护理病患后；触摸钱币后；触摸或处理各种垃圾和污物等操作后；手部有明显污染物时；传染病流行期间，触摸门把手、电梯按键等各类高频接触的物体表面后；外出回家后。

手消毒的方法

取适量手消毒剂（大概一枚一元硬币的量）于掌心，双手揉搓，使其均匀涂抹至手每个部位，揉搓消毒至干燥；最好选用市售产品，如75%酒精、碘伏等。

正确的洗手方法

在流动水下，使双手充分淋湿，取适量洗手液（或肥皂）均匀涂抹至整个手掌、手背、手指、指甲

缝和指缝，整个过程持续20秒。具体步骤如下：洗手七字诀：内、外、夹、弓、大、立、腕。

内：掌心相对，手指并拢，相互揉搓。

外：手心对手背，沿指缝相互揉搓，交换进行。

夹：掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓。

弓：十指弯曲，使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

大：右手握住左手大拇指旋转揉搓，交换进行。

立：将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，交换进行。

腕：清洁手腕，交换进行后在流动水下彻底冲净双手，擦干、风干或烘干。

合理消毒

开窗通风，每日开窗通风2—3次，每次至少30分钟；人多时要适当延长通风时间。

常晒衣被，日光照射消毒是最简单有效的消毒方法。强光照射6小时以上，就能达到消毒的要求；被褥、衣服等都可以放在阳光下暴晒，同时注意将其翻动、拍打、充分摊开和正反面晒。请注意：隔着玻璃窗晾晒达不到消毒作用，因为玻璃会把阳光中的紫外线挡在室外。

讲究卫生

定期蒸煮餐饮具，蒸煮时间应持续15分钟以上；煮沸时，消毒的物品应全部浸没在水中。

家居表面要清洁，家中的桌面、门或窗把手、键盘、手机、水龙头等手经常接触的部位应随时擦拭，保持清洁；当家中出现传染病病人时，应随时进行消毒；卫生间坐便周边、冲水按键等应随时保持清洁，有粪便污染时要及时清理、消毒。

定期清洁冰箱、洗衣机，冰箱中的食物要加盖，冰箱内的表面要定期清理、擦拭清洁；洗衣机要定期清洁消毒，可利用高温、专用洗涤剂或含氯消毒剂等定期进行消毒；消毒方法有讲究，优先考虑物理方法消毒：煮沸、流通蒸汽等；化学消毒剂的使用要科学、合理、安全、有效。

仔细阅读产品说明书。消毒剂只能用在说明书标识的对象上，不可超范围使用；每种消毒剂应单独使用，不要混合使用不同种类消毒剂；配制消毒液时做好个人防护，戴好口罩、手套等；按照说明书的使用浓度，不是浓度越高越好；消毒作用时间达到后，请用清水擦拭，开窗通风；家庭要安全保存消毒剂。

使用酒精消毒注意事项

存放酒精，市民可购买小瓶装酒精，避光存放

在阴凉处，莫大量囤积，用剩的酒精莫放在阳台、灶台、电源插座附近，防止误碰倾倒。

使用过程最好是擦拭方式消毒；注意防火；不能在空气中直接喷洒使用；不能对着眼睛喷；不要用在身体黏膜及创面；使用酒精消毒时，不要靠近热源、避免明火；酒精过敏者慎用；使用酒精消毒时，吸烟者请远离；给电器表面消毒时，应关闭电源，冷却后再进行；在室内使用酒精时，需要保证室内通风。

使用“84”要注意

不能和洁厕灵一起使用；一定要先稀释；作用完成后要开窗通风，戴手套使用；一定不能食用，放在儿童不能接触的地方；不要用在皮肤表面消毒；不能和酒精混合。

