

## 健康教育宣传栏每月适宜宣传的内容

### 冬春季节抗击流脑

流脑有明显的季节性，以冬春季高发。 11 - 12 月份，流脑的发病率开始上升，次年 2 - 4 月达到高峰， 5 月开始下降， 7 - 10 月处于最低冰平。这主要是由于冬春季节人们接触密切，气候寒冷、干燥，呼吸道的抵抗力减弱而易发病。

流脑的发病年龄以 1 - 5 岁儿童为主，主要症状为：前期颇像感冒，低热、咽痛，随后体温升高、畏寒、头痛、呕吐、皮肤黏膜出现大小不一、分布不均的皮疹，病情严重时出现剧烈头痛、频繁喷射状呕吐、怕光、烦躁、颈后疼痛、颈项强直等症状。如不及时抢救，可在 24 小时内死亡，婴幼儿病情更为凶险。

流脑是经呼吸道空气飞沫传播的传染性疾病，因病原菌在体外生存力极弱，故通过日常用品间接接触染病的机会极少。 脑膜炎双球菌一般寄生在病人或健康带菌者的鼻、咽部黏膜内，咳嗽、说话、打喷嚏时，喷射出大量带菌的飞沫，污染空气，健康人一旦吸入，在机体免疫力下降的情况下，脑膜炎双球菌就会由呼吸道进入血液，后到达颅内，引起脑膜发生炎症性改变，出现一系列临床症状。与患者同一房间，或直接接触过患者口腔分泌物（比如接吻）的人群，属于易感染的高危群体。

防止流脑传播要做到： 1、控制传染源。早发现、早诊断、早报告、早隔离。隔离期应到临床症状消失后三天，但不应少于发病后七天。 2、切断传播途径。大力开展爱国卫生运动，保持室内空气新鲜，勤晒衣被，流行时期尽量少去拥挤的公共场所，加强体育锻炼。

预防流脑的最有效方法是接种流脑疫苗。家长要有防病意识，在流脑流行季节，最好不要带孩子到人群密集的公共场所，居室要早晚通风，勤晒衣被，定期消毒儿童玩具。孩子饭前便后要用香皂或洗手液洗手，进餐时可吃上几瓣生大蒜，同时坚持运动锻炼，提高身体抵抗力。如出现头疼、发烧并出现皮肤淤斑等症状，要引起警惕，立即到正规医院就医。如果尚未接种疫苗，而身边已经发现了流脑病人，可以口服磺胺嘧啶或复方新诺明等药物来预防。

炎陵县人民医院健康教育办公室

2012-3-6

炎陵县人民医院健康教育宣传栏

住宿区 2012 年 第二期

## 如何消除亚健康

亚健康是一种健康的透支状态，表现为：身体存在种种不适，但无器质病变，是患病的前兆。随着社会竞争的激烈和生活节奏的加快，亚健康状态人群普遍存在，且呈逐年上升趋势。据 WHO 统计，约有 60% 的人程度不同的生活在亚健康状态中，城市越大、经济越发达，亚健康状态的人数越多。中国预防医学会副会长黄永昌教授透露，中国亚健康人口比例已经达到 70%。了解有关健康知识有助于加强亚健康人群对疾病的预防、转归和康复，但心态更重要。

世界卫生组织提出，影响人们的健康水平有四大因素，其中医疗条件占 8%，父母遗传基因占 15%，环境因素占 17%，个人生活方式占 60%。从很大程度上说，健康来自于合理运动、心理健康等良好的生活方式。而提高健康意识、树立良好的生活态度、有助于改善生活方式。

1. 超过 35 岁者，无高血压史者也应每年至少测量一次血压。高血压是一种慢性疾病。及早发现并控制高血压，可降低甚至避免各种并发症的发生。更重要的是，引导人们在关注自己血压的时候，主动关心自己的健康状态，管理自己的健康，能使亚健康状况转为健康。

2. 参加有规律的、适量的体育锻炼。预防疾病最简单有效的方法就是强身健体。锻炼既要符合人的生理特征，达到一定的频度和强度，又要因地制宜地开展。如，很多社区安装有免费的健身器材，为退休老人提供了良好的锻炼机会。上班族可采用工间操等运动形式，既锻炼了身体，也有助于放松、减轻工作压力。

3. 保持健康的心态。著名心理学家马斯洛说，健康有以下三个标准：足够的自我安全感，生活理想符合实际，保持人际关系良好。只有真正做到“淡泊以明志，宁静以致远”，建立起积极的价值观，保持良好的心态，才能拥有健康的人生。

炎陵县人民医院健康教育办公室

2012-3-6

炎陵县人民医院健康教育宣传栏

急诊科 2012 年 第二期

春季健康教育知识

春天来了，天暖、花开、叶绿、景美，人们的心情也自然格外的舒畅。但传染病专家近日提醒，春季冷暖空气交汇频繁，天气多变忽冷忽热，适宜多种病原微生物孳生繁殖，呼吸道的抵抗力降低，若不注意健康保养，很容易患上传染病尤其是呼吸道传染病和肠道传染病。因此，同学们要增强自我防范意识，既不要

盲目恐慌，又不能掉以轻心，要注意采取积极预防、综合控制的措施，御病原体于身体之外。

- 1、要注意适度开窗换气。随着气温的逐步升高，要注意保持室内温度的相对恒定。早晨要注意开窗换气，吐故纳新，经常保持室内卫生清洁、空气新鲜。
- 2、要注意适时增减衣服。春天的天气乍冷乍热，变化多端。同时，人体抵抗力也处于低下的状态。因此，一定要随着气温的变化，随时增减衣服，预防感冒的发生。
- 3、要经常参加户外活动。春天是同学们进行户外活动的最佳季节，要抓住春光明媚的大好时机，参加一些力所能及的户外活动。
- 4、要保持日常生活规律。要保持正常的生活规律，保证充足的睡眠，避免过度劳累，处事不要过激，应做到心胸开阔，心平气和，情绪乐观，以增强机体的抗病能力。
- 5、要避免多去公共场所。公共场所人多嘈杂，空气污浊，是传染病流行的重要场所。患有呼吸道传染病和肠道传染病的人，要自觉不到公共场所去，以免传染给他人。
- 6、要注意个人清洁卫生。饭前便后、外出归来要立即用流动水和肥皂洗手。最好每天用清水洗眼睛、鼻腔两次以上，保证眼和鼻的卫生。打喷嚏或咳嗽时，要用手绢捂住口鼻，不要随地吐痰。
- 7、要经常翻晒衣服被褥。衣服被褥潮湿之后容易孳生病菌。太阳光中的紫外线能有效地杀灭病菌。因此，要勤洗勤晒衣服被褥，不留卫生死角。