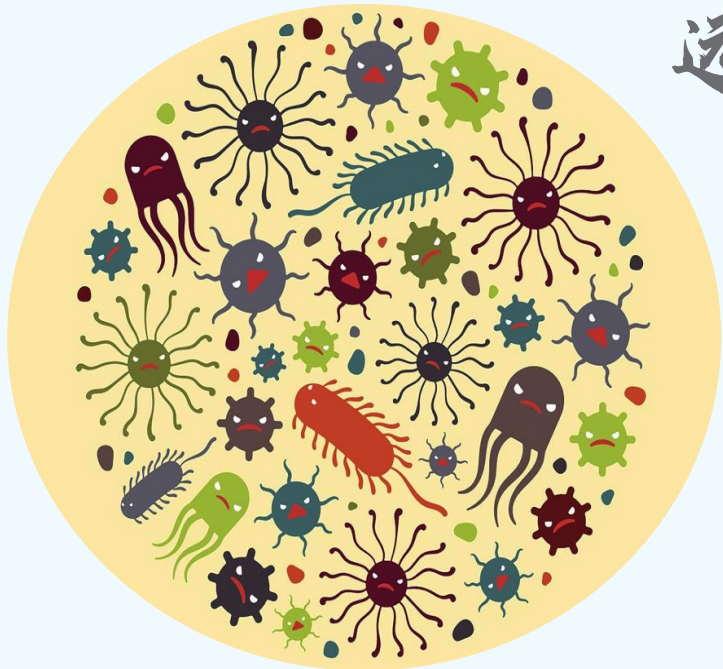


远离感染性疾病 守护身体健康



在现代社会，感染性疾病的传播已成为人们面临的一项重大挑战。随着人们生活水平的提高和全球化的加剧，交通运输、旅行等活动频繁，感染性疾病传播的风险也相应增加。

感染性疾病是由病原微生物引起的疾病，病原微生物包括细菌、病毒、真菌和寄生虫。这些微生物可以通过空气、食物、水和直接接触等途径传播，对个体和群体的健康构成威胁。常见的感染性疾病有流感、肺炎、腹泻等。为了守护身体健康，我们应了解并采取有效的防护措施，降低感染性疾病传播风险。

A 感染性疾病防护基础知识

重视手卫生

手是人体与外界环境接触最多的部位，也是最容易被污染的部位。日常应注意经常用肥皂和流动的水洗手，尤其是在外出回家、接触公共设施、接触垃圾、抚摸动物、照顾病患后。如果暂时没有洗手设施，使用含酒精的免洗手液也是不错的选择。

佩戴合适的口罩

口罩是呼吸道传播疾病的有效防护工具，应注意选择合适的口罩，确保佩戴时盖住口、鼻，并贴合面部，避免戴反或戴松。在感染风险高的环境中，正确佩戴医

用口罩可有效减少病原体通过飞沫传播。

保持室内空气流通

室内空气质量对人体健康有直接影响，保持室内空气流通是减少感染性疾病传播的重要手段。在密闭空间中定期开窗通风、使用空气净化器，都有助于降低室内病原体浓度。

咳嗽和打喷嚏时遮挡口鼻

在咳嗽和打喷嚏时，要用纸巾或肘部遮挡口鼻，防止飞沫扩散。遮挡过口鼻的纸巾应及时丢弃，并及时洗手。应尽量避免在公共场所大声咳嗽和打喷嚏，减少病原体通过飞沫传播的可能性。

B 外出防护指南

避免触摸面部

手与外界环境接触较多，是病毒传播的重要途径。外出时尽量避免用手触摸面部，尤其是眼、口、鼻部，以免引起感染。如果需要触摸面部，务必先用肥皂洗手。

保持社交距离

在公共场所，保持一定的社交距

早发现 早防治 听力老化可延缓

老年性耳聋，是指伴随人体机能退化而出现的听力损害。典型表现为双耳出现对称性、进行性的听力下降，且最先听不清的是高频，即高调的声音。耳聋在不同人群的进展速度、发病年龄、起病原因及发病形式亦不相同，具有明显的个体差异，遗传异质性为老年性耳聋个体差异的主要原因。

如何及早发现此类问题？老年性听力障碍除了表现为听不到，往往还表现为听不清，子女应主动关心父母的听力健康问题，并在生活细节中注意观察是否有如下表现：答非所问，对声音有反应，却听不清内容，交流时常答非所问，或故作沉默；侧耳倾听，习惯将头转向声源一侧，同时为了能够听清而倾斜身体；重复发问，经常要求别人重复刚说过的话；大嗓门，老年人听觉敏感度下降，会误以为别人与自己一样听不到细小声音，因此不自觉地提高说话音量；看电视或手机时音量过大等等。

虽然尚无确切方法逆转听力老化的进展，但可以早发现、早防治。如果能在日常生活中注意预防保健，可大大延缓听力老化的进程。

- 养成健康规律的生活习惯。老年人要注意营养均衡，补充锌、铁、钙等微量元素。
- 保持情绪稳定。老年人血管弹性差，情绪激动容易导致耳内血管痉挛，如同时伴有高血黏度，则会加剧内耳的缺血缺氧问题，造成听力下降。
- 尽量避免长期的噪声刺激。遇到突发性噪声时，要尽快远离，减少噪声对双耳的冲击和伤害；减少耳机的使用时长，尽量不在吵闹的场所使用耳机。
- 戒烟戒酒。尼古丁和酒精会直接损伤听神经，长期大量吸烟、饮酒还会导致心脑血管疾病的发生，导致内耳供血不足而影响听力。
- 适度加强体育锻炼。运动可促进全身血液循环，内耳的血液供应也会随之得到改善。

（据《光明日报》）

对人体有益的蛋白质也分“三六九等”？



补充蛋白质优先选动物性食物和豆制品

人体所需的蛋白质包括动物蛋白和植物蛋白。动物蛋白，多见于禽类和猪、牛、羊畜类等，鱼、虾、蟹等的蛋白质含量也很可观；而植物蛋白则常见于米、面等谷物及其制品和以豆腐等

为代表的大豆及其制品。此外，蔬菜和水果虽然也含蛋白质，但含量很少。

所以，补充蛋白质优先选择动物性食物，植物性食物中的大豆及其制品比较靠谱。

完全蛋白 > 半完全蛋白 > 不完全蛋白

营养学中，按照必需氨基酸种类、数量和比例也把蛋白质分成三六九等。

蛋白质中的优等生——完全蛋白，表现为必需氨基酸种类齐全、数量充足、比例适当。这类蛋白质不但能维持成人的健康，还能促进儿童青少年的生长发育。常见于鸡蛋、牛奶、动物瘦肉组织、鱼、虾等。

蛋白质中的中等生——半完全蛋白，表现为必需氨基酸种类齐全，但有的数量不足，比例不当。这类蛋白质说白了可以“保命”，但不能促进生长发育，如小

麦中的麦胶蛋白。

蛋白质中的差等生——不完全蛋白，表现为所含必需氨基酸种类不全，光靠不完全蛋白作为膳食蛋白质来源时，既不能维持生命，也不能促进生长发育，妥妥的“废材”一个。这类蛋白质主要见于玉米中的玉米胶蛋白、动物结缔组织和肉皮中的胶质蛋白、豌豆中的豆球蛋白等。

所以，显然，完全蛋白 > 半完全蛋白 > 不完全蛋白，优先选择完全蛋白来源的食物，没有办法的办法，再退而求其次。

C 居家生活防护要点

保持室内卫生

家居环境应注意定期清洁，尤其是日常接触较多的部位和物品，如门把手、开关、遥控器等。使用消毒液或含有抗菌成分的清洁剂进行清理，可以有效杀灭潜在的病原体。

健康饮食

保证饮食的多样性，摄取充足的维生素和矿物质和蛋白质，有助于提高人体免疫力。烹饪时要确保食品熟透，避免食用生食或半生食。

锻炼身体

适度的体育锻炼有助于提高机体免疫力。每周进行强度适中

的有氧运动，如快走、跑步、游泳等，有助于促进血液循环，改善免疫系统功能。

规律睡眠

充足、良好且规律的睡眠对于维持人体免疫系统的正常功能至关重要，成年人一般每天需要7至9小时的睡眠时间。

保持心理健康

保持良好的心理状态也是维持身体健康的一部分。压力和焦虑可能会影响免疫系统的功能，学会有效应对压力，保持心情愉快对于抵抗疾病有一定的帮助。运动、冥想、艺术创作等都能有效缓解压力。

D 突发疫情应对策略

及时获取信息

面对感染性疾病，尤其是突发疫情时，及时获取准确、可靠的信息是至关重要的。应关注卫生部门和官方媒体发布的信息，了解感染性疾病最新进展，以便采取适当的防护措施。

遵守防疫政策

对于突发疫情，政府和卫生部门通常会发布防疫政策和指南，包括控制社交距离、集会限制等。主动遵守这些政策是对社会公共卫生

的贡献，也是为自己和他人的健康负责。

储备必要的物资

在条件允许的情况下，可以储备口罩、手套、消毒液等必要的防护物资，但要注意避免过度囤积。

避免过度恐慌

在突发疫情时，很容易出现恐慌情绪和谣言。要保持理性，不信谣传谣，通过权威渠道获取信息，避免过度恐慌，保持心态平和。

E 公共场所防护措施

公共场所定期消毒

公共场所卫生是感染性疾病防控的重要防线。商场、办公室、交通工具等公共场所需要定期进行彻底地清洁和消毒，减少病原体传播风险。

建立健康档案

在一些公共场所，尤其是感染性疾病传播风险较高的区域，要建立健康档案。记录员工、学生等人

员健康状况，及时发现潜在的感染者，并采取相应的措施。

感染性疾病的日常防护不仅关乎个人，也是社会责任。在日常生活中，注意做好手卫生、佩戴口罩、保持社交距离等疾病防护基本措施；在面对突发疫情时，遵循政府和卫生部门的指导，保持冷静理性，采用科学的应对策略，为维护自己和社会的健康安全贡献力量。

（据《中国医药报》）

牢记“120”法则 避免“卒”不及防

生活中，人们早已习惯“谈风色变”——这个“风”，是指“中风”，又叫脑卒中，包括缺血性脑卒中（脑梗死）和出血性脑卒中（脑出血）。据统计，脑卒中致死率超过70%，这意味着一旦发病，将给个人、家庭和社会带来沉重负担。

缺氧超6分钟 大脑损伤不可逆

大脑犹如人体的“司令部”，是一切生命活动的总指挥。当脑卒中发生时，脑部血管突然阻塞或破裂，血液供应中断，脑组织受损甚至坏死。这种损伤直接影响患者的肢体动作、语言、认知能力和记忆力等。成年人大脑的重量虽然仅占体重的2%，但需要全身20%的血液供应。大脑对氧气高度依赖，缺氧超6分钟会造成不可逆的损伤，面临永久性功能丧失。

脑卒中患者的残疾表现有很多，常见的包括肢体残疾，如偏瘫、偏身感觉障碍，严重影响患者的日常活动能力；语言残疾，包括失语、构音障碍等，影响患者的语言交流能力；认知障碍，如记忆力减退、注意力不集中、思维迟缓、长期昏迷等。

如何快速识别脑卒中

快速识别脑卒中要记住“120”法则：“1”指1张面孔，观察患者面部是否对称，有无嘴歪眼斜；“2”指上下肢体，查明患者有无一侧肢体麻木无力；“0”指聆听，与患者对话，观察是否表达困难。一旦发现异常，身边人要立刻拨打120送医。在发病6小时内，患者有机会“静脉溶栓”，24小时内有机会“介入拉栓”，这是逆转偏瘫的黄金时间，越早治疗效果越好。

脑卒中年年轻化趋势明显

近年来，脑卒中患者逐渐年轻化，这主要与生活方式的改变，超重、熬夜、嗜烟酒、精神压力大，以及慢性疾病提前发生有关。同时，年轻人往往认为疾病离自己很遥远，体检和治疗依从性差，这些因素进一步助推了年轻人群脑卒中的发病率。

脑卒中虽然可怕，但90%以上是可以预防的。预防脑卒中应以“健康四大基石”为主要内容：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。此外，我们要积极控制基础疾病，如高血压、糖尿病、高血脂等。大家还应清淡饮食、增加体育锻炼，定期进行脑卒中危险因素筛查，做到早发现、早发现、早诊断、早治疗。

（据《科普时报》）

胡吃海喝 小心命悬胰腺



出伏后天气逐渐变凉爽，没有了苦夏的困扰，不少人胃口大开。无论是贴秋膘还是解馋饕，烧烤、冰啤、麻辣、火锅、……呼朋唤友胡吃海喝在所难免。这个时候，警惕急性胰腺炎找上门。

重症胰腺炎 病死率高达30%

急性胰腺炎是由多种原因导致的胰腺组织水肿、出血及坏死等急性损伤，常见原因包括胆结石、酗酒、暴饮暴食等。

在夏季，因饮食不当引发的腹部不适，最常见的疾病就是急性胰腺炎。每年这段时间，急诊科都会出现一波胰腺炎的接诊小高峰。近年来，急性胰腺炎在我国的发病率更是呈上升趋势，若进一步发展为重症胰腺炎，病死率高达30%！因此，对急性胰腺炎进行早期诊断和及时规范化处理至关重要。

为什么胡吃海喝会引起急性胰腺炎呢？胰腺是体内的主要消化器官之一，它可以分泌出一些胰液，里面含有许多可以帮助人体消化食物的消化酶。急性胰腺炎的基本致病因素是胰酶在胰腺内被自我激活导致自身消化。当人们暴饮暴食时，胰管内胰液突然增多，会导致胰腺腺泡发生破裂，使胰液漏到胰腺以及周围的其他组织中，严重影响到人们的消化系统，并发生相应的炎症。

除了管住嘴 还要提防它

近期研究发现，高脂血症诱发胰腺炎的发病率越来越高，目前已成为诱发急性胰腺炎的第二大常见原因。

高脂血症性急性胰腺炎是指患者因患有高甘油三酯血症而诱发的急性胰腺炎。高脂血症性胰腺炎的发生与甘油三酯密切相关。研究表明，血清甘油三酯水平越高，诱发急性胰腺炎的风险越高。

易患高甘油三酯血症性胰腺炎的人群包括肥胖、糖尿病、妊娠、饮酒、甲状腺功能减退、终末期肾病或长期使用某些药物的患者。此外，饮食结构与高脂血症急性胰腺炎的患病率密切相关，患者通常摄入较多的脂肪。

远离胰腺炎 做好几件事

避免暴饮暴食，保持规律进餐，尽量做到少饮酒或不饮酒。饮食清淡，粗细搭配，多吃绿叶蔬菜、瓜果，少吃动物脂肪及含油脂较多的食物，晚餐宜少，少吃甜食。

改变生活方式，适量运动，把体重控制在正常范围内。有效治疗糖尿病、甲状腺功能减退等基础疾病。妊娠期妇女常规检测血脂，通过饮食调节血脂水平。既往高脂血症胰腺炎病史者需定期复测血脂，规律服用降脂药物和胰酶制剂。限制脂乳类及碳水化合物摄入。当甘油三酯水平大于11.3mmol/L（毫摩尔每升）时，应禁止食用脂肪乳及高脂类食物。而甘油三酯水平小于5.6mmol/L为常规降脂目标。要想防范高脂血症性胰腺炎的复发，甘油三酯水平可能需小于2.3mmol/L。

（据《北京青年报》）