

县人大常委会执法检查组对县疾控中心开展专项执法检查

本报讯 近日, 涇县人大常委会执法检查组对县疾控中心贯彻实施《中华人民共和国传染病防治法》情况开展专项执法检查。

此次检查重点围绕传染病普法宣传教育和配套规章制度建设情况、防治体系和工作机制情况、防治能力和保障情况、重大传染病防治情况、重点人群传染病防控工作等方面进行。

在召开的汇报会上, 县卫健局局长陈燕就全县卫生健康系统贯彻实施《中华人民共和国传染病防治法》情况作了汇报, 县疾控中心齐医变就中心贯彻实施《中华人民共和国传染病防治法》情况作了汇报。

县委常委、政府副县长董宏运指出, 近年来, 我县坚决贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想, 特别是习近平总书记关于卫生与健康工作的一系列重要指示

精神, 认真贯彻实施传染病防治法, 依法开展传染病防治工作, 在强化领导、健全制度、完善机制、科学防控、建设体系、履行职责等方面进行积极探索, 形成了一批好经验好做法, 防控措施有序有效, 传染病总体疫情保持平稳, 防治工作取得明显成绩。

县人大常委会副主任李彩霞对今年以来县疾控中心在法律宣传、队伍建设、规范防治和部门协作等方面所做的大量卓有成效的工作给予充分肯定, 要求县疾控中心等相关责任单位要继续切实抓好《中华人民共和国传染病防治法》贯彻实施, 坚持防治结合、联防联控、群防群控, 广泛动员全社会力量共同做好传染病防治工作, 认真履行职责, 创新防控手段, 保障人民群众身体健康和生命安全, 真正把为人民服务的宗旨落到实处。



脚上八个表现说明身体内出现了疾病问题



1、足部毛发突然减少

双脚是离心脏最远的地方, 一旦双脚受到神经功能的影响, 则可能导致腿部毛发减少, 甚至出现这种情况, 也可能是由于肢体末梢供血不足所致。

2、难于治愈脚伤

糖尿病的一个比较明显的表现就是, 会引起难于治愈的溃疡, 而溃疡是由足神经损伤引起的。而且当脚部和脚部长时间难以愈合时, 还是有发生皮肤癌的危险, 毕竟黑色素瘤可以在身体的任何部位出现, 同时也包括我们的脚部。

3、脚总觉得冷

一旦出现甲状腺功能减退的情况, 便会导致双脚发冷, 甚至还会造成身体疲倦乏力、脱发、不明原因的增高、情绪抑郁等。在这种情况下, 最好能去医院做个血压测试。

4、足部出现麻木的感觉

假如双脚出现神经病变, 那么可能会导致感觉麻木, 最常见的疾病是糖尿病, 以及化疗、慢性酒精中毒等引起的副作用。如果你患上了神经瘤, 一只脚就会感觉到麻木, 那也有可能是由于你的脚、脚的踝和脚的背等部位的神经萎缩, 同时我们也要考虑到由于你的鞋不合脚可能会造成暂时的脚麻。

5、脚常抽筋

当身体每天都处于缺水状态时, 就会导致肌肉痉挛; 如果你的身体缺乏很多营养物质, 也会导致肌肉痉挛问题。如果你想减轻和改善这种抽筋的问题, 那就在每天睡前泡个热水脚吧。假如双

脚抽筋的情况一直没有缓解和改善, 那么也请及时到医院检查, 看看是否有神经损伤、循环功能等方面的问题。

6、大脚趾突然增大

有关专家表示, 假如您的脚关节突然出现红肿热痛的情况, 也请尽快到医院就医。经常导致大脚趾突然变大的原因, 很可能是感染、关节炎、外伤、痛风等问题所致。

7、发生在脚趾的囊肿

在日常生活中, 所谓的足趾囊肿, 就是指足趾部结构本身出现某些缺陷, 这通常是由于遗传因素造成的。如果你经常穿着不合适的鞋, 在日常生活中可能会加重病情, 这种疾病通常只能通过手术来纠正。

8、趾甲发黄

如果你经常在脚趾甲上涂指甲油, 那么脚趾甲也有可能出现黄斑; 如果脚趾甲出现脱落或脆断, 则可能是由于真菌感染造成的。

防暑常识

夏季注意降温防暑

1、少吃大餐: 一顿饭吃的东西越多, 为了消化这些食物, 身体产生代谢热量也就越多, 特别注意少吃高蛋白的食物, 它们产生的代谢热量尤其多。

2、吃辛辣食物: 医生认为, 尽管大热天里吃这些东西难以想象, 但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收, 提高血液循环, 导致大量出汗, 这些有助于降低体温。

3、温水冲澡: 最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴, 特别是在睡前进行。

4、多喝水: 医生建议少饮酒多喝水, 因为酒精可能导致身体缺水, 矿泉水或低糖汽水是最好的选择。

5、避免剧烈运动: 剧烈活动将激活身体能量, 增加内部温度。

6、使用冰袋: 可重复使用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具, 里面预充的液体有降温效果。

7、选好枕具: 使用羽毛或绒毛枕头, 枕套最好是棉质的, 合成纤维的枕套会积累热量。

8、喝菊花茶: 菊花茶能够降温醒脑。

9、凉水冲手腕: 每隔几小时用自来水冲手腕5秒, 因为手腕是动脉流过的地方, 这样可降低血液温度。

降温饮品

预防中暑除了要注意身体状况、环境、饮食和常备一些藿香正气水、十滴水、仁丹等防暑药品外, 多喝防暑降温饮料也是预防中暑的最佳方法之一。以下介绍几种降温饮品。

1、山楂汤。山楂片100克、酸梅50克加3.5千克水煮烂, 放入白菊花100克烧开后捞出, 然后放入适量白糖, 晾凉饮用。

2、冰镇西瓜露。西瓜去皮、去子, 瓜瓤切丁, 连汁倒入盆内冰镇。然后用适量冰糖、白糖加水煮开, 撇去浮沫, 置于冰箱冷藏。食用时将西瓜丁倒入冰镇糖水中即可。

3、绿豆酸梅汤。绿豆150克、酸梅100克加水煮烂, 加适量白糖, 晾凉饮用。

4、金银花(或菊花)汤。金银花(或菊花)30克, 加适量白糖, 开水冲泡, 凉后即可饮用。

5、西瓜翠衣汤。西瓜洗净后切下薄绿皮, 加水煎煮30分钟, 去渣加适量白糖, 凉后饮用。

6、椰汁银耳羹。银耳30克洗净后用温水发开, 除去硬皮, 与椰汁125克、冰糖及水适量, 煮沸即成。

肠胃好不好, 伸手看看就知道

1、掌心有红色横纹。伸出手, 在掌心小鱼际下端, 这是肠区, 如果此区明显红肿并伴有较深的横断纹, 这多半是提示你肠道机能有问题。

2、严重的手部过敏。手部还是肠胃健康的“镜子”。肤质过敏者都知道, 那种痒、痛的感觉让人无助。如果肠胃不舒服或恶化可能导致肠胃膜出血, 会使人体对过敏源中的蛋白质过度吸收, 容易出现身体过敏现象, 表现在手或手臂上。因为肠道不仅是机体的正常组成部分, 而且与机体的重要生理活动密切相关, 同时肠道内也存在着复杂的肠道菌群, 它们在宿主的生长、发育和健康中起着重要作用。

3、手甲凹凸。手甲有凹凸不平的现象, 除了因外伤造成的凹陷外, 还可能因为最近肠胃不好, 导致手甲生长缓慢, 从而出现刚长出的手甲不够平整, 有凹凸。

普通肠胃不好的人, 最常见的症状是胃部不适和饱胀感, 饭后加重, 部分人还会出现精神紧张, 情绪烦躁, 失眠健忘, 腹泻腹胀, 体重下降等。那我们怎么处理呢?

1、正常饮食。胃肠不好, 最怕你吃得太多, 不加控制。所以在生活中, 我们应该有规律地饮食, 定时定量, 这样才能形成有助于肠胃消化, 更有益于身体健康, 不患肠胃疾病的条件。

2、释放压力。无压力, 无动力。但是过度劳累, 工作生活压力过大, 加上缺乏睡眠, 熬夜过度等等, 都会导致人的精神负担加重, 无形中也会损害肠胃。因此调理肠胃要避免过度劳累, 消除心理负担, 保持愉快的情绪, 积极乐观, 不要焦急、生气。

3、适当的运动。实际上大部分人都只是想平时多锻炼, 而早已在努力改善这种少锻炼的生活状态。由于锻炼能促进



身体的新陈代谢, 能让身体各个方面的功能增强, 减少疾病的发生, 而且对消化系统的功能也有帮助。

4、多吃藕片。莲藕鲜美, 富含淀粉, 多种维生素, 膳食纤维, 富含钙、磷、铁等多种矿物质。每天吃得有助于健脾、清热解暑等功效。当然藕片经过烹调后, 其功效也特别突出。比如能补脾胃, 老人就最适合吃煮熟的藕, 能益血补髓, 延年益寿。