

事关饮食、出行安全

汛期应对指南请收好

防灾减灾救灾事关人民生命财产安全,事关社会和谐稳定。当前全国各地陆续进入汛期,强降雨、台风等恶劣天气容易诱发安全生

产事故,加之暑期临近,旅游出行明显增多,安全风险加大。国家气候中心提醒,受全球气候变暖的影响,我国局地强降水发生的频率和强

度均有增加趋势,极端性更强,需做好大中小河流防汛、城市内涝、山洪地质灾害等的防范工作。

近期,我省各地陆续进入梅雨季。端午期间,多地强降雨持续时间长,累计雨量大,堪称阶段性“暴力梅”。

受集中降雨影响,浙江省水文管理中心于6月24日9时30分发布嘉兴站洪水橙色预警,请沿河居民、施工单位和过往船只注意安全,防范洪水风险。6月24日9时35分,运河水系嘉兴站水位达到2.00米(2.02米),运河水系发生今年第1场编号洪水(运河2023年第1号洪水(0624))。

梅雨季以来,多地遭遇强降雨。暴雨不仅影响人们的生产生活,甚至诱发地质灾害。自然

灾害总是不期而遇,为保障自身的安全以及尽快恢复正常的生产生活秩序,及早掌握防灾自救技能非常重要。

强降雨后,一些蔬果等农作物容易被淹。不要吃未洗净的瓜果蔬菜。皮可以吃的瓜果,生吃前一定要用清洁的水洗净,再用开水烫一下,或者削皮后再吃。被洪水浸泡过的粮食极易霉变,霉变的粮食极易产生霉菌毒素,食用后常发生霉菌毒素中毒,轻则呕吐腹泻,重则危及生命。洪水之后,河流中可能漂着不少畜禽、鱼虾,这些动物在洪水浸泡中很可能受毒物或病菌

污染,吃了可能会引起食物中毒、肠道传染病等疾病。

此外,被水淹的楼屋,自来水龙头可能也会没入污水中,自来水龙头或出水管附近可能被污染。洪水退去后,应该打开水龙头,让自来水冲刷管路或出水口,充分清洗管路。对于水龙头表面,可以用含有效氯500mg/L的消毒液擦拭消毒,半小时后,用清水冲洗,去除表面残留的消毒剂。被水浸泡过的食物,除了密封完好的罐头类食品以外都不能食用。罐头类食品也应当用洁净水清洗外周后方可食用。

对于如何防范汛期风险,国

务院此前发布的《防汛指南》提醒,暴雨天气来临之前,相关部门会向社会发布预警信号,按照由弱到强的顺序,预警信号分为四级,分别以蓝色、黄色、橙色、红色表示。公众应提前了解天气信息,以做好应对汛期强降雨等恶劣天气的准备。

在高速公路上行车,雨势很大、行车视线不足150米时,驾驶员应减速行驶,开启危险警告闪光灯,最好尽快驶入服务区躲避。高速公路上遇面积水且深浅难辨时,不可茫然踩刹车,而应握紧方向盘,松开油门,让车辆自行通过积水区。当前车

溅起的水花落到行驶车辆的挡风玻璃上,应保持原有的行车路线,继续前行。

遇到山体滑坡时,应向较为安全的地段撤离。逃离时以向两侧跑为最佳方向,切记不要在逃离时顺着滑坡方向跑。千万不要将避灾场地选在滑坡的上坡或者下坡。当遇到无法跑离的高速滑坡时,迅速抱住身边的树木等固定物体,或可躲避在结实的障碍物下。注意保护好头部。在确保安全的情况下,离原居住处越近越好,交通、水源、电源更为方便。

据央广网、中国天气网等

时令健康

美酒配小龙虾

当心吃成“小黄人”

■马利节

又到了夏天吃小龙虾的时候,蒜香、麻辣、油焖、冰镇……你喜欢哪一种?今年47岁的熊先生,叫上朋友一起吃夜宵,都说小龙虾是最好的社交工具,然而,美餐一顿之后,他的眼睛却越来越黄、胃口越来越差。来到浙江省立同德医院检查才发现肝出了问题。

接诊熊先生的感染科方文佳主任中医师问诊后,发现熊先生的戊肝IgM、IgG均为阳性,谷丙转氨酶、谷草转氨酶、总胆红素升高明显,结合之前的饮食不洁史,明确诊断为“急性戊型肝炎”。经过保肝降酶退黄治疗后好转,熊先生感慨“还真是病从口入啊!”

戊型肝炎(HEV)是由戊型肝炎病毒引起,主要经粪一口途径传播的急性病毒性肝炎。

戊型肝炎病理学类型和病变程度呈多样化表现,包括急性普通型肝炎、急性黄疸型肝炎、重型肝炎和慢性肝炎病理学改变。多数急性HEV感染为急性普通型肝炎,无黄疸,肝酶轻度异常,为自限性,

一般可自发康复。约5%~30%患者可发展为急性黄疸型肝炎。部分特殊人群如孕妇、慢性肝病患者和老年人等感染HEV后,肝损伤严重,甚至进展为急性或亚急性肝衰竭,病死率较高。其中,孕妇戊型肝炎易发生出血、子痫或急性或亚急性肝衰竭,可导致早产、流产和死胎等不良妊娠结局,病死率高达20%~25%。免疫抑制患者如器官移植受者、HIV感染者和接受化疗、造血干细胞移植或免疫抑制剂治疗的血液肿瘤患者等,感染HEV后,通常无法依靠自身免疫短期内清除体内HEV,易发展为慢性戊型肝炎。

戊型肝炎重在预防,要加强水源卫生和改善供水条件;重视环境卫生和个人卫生;食品加工时生熟分开,防止污染;烹煮应彻底,不食未完全煮熟的肉类食品。

感染风险高的人群,如畜牧养殖者、疫区旅行者、餐饮业人员、集体生活人群等,以及感染HEV后可能病情较重的慢性肝病患者、育龄期妇女、老年人等人群,可接种戊型肝炎疫苗预防。

育儿大百科

牙齿变“黑”不一定是蛀牙

■杨晓晓

孩子天天刷牙,牙齿上还有黑色的东西,刷也刷不掉,很不美观。这个时候,宝妈就要当心了。牙科专家表示,龋齿和色素沉着是宝宝牙齿变“黑”的常见原因。出现这种情况,要及时带孩子去看口腔医生。

龋齿是危害最大的引起牙齿变色的因素,有时还会伴随疼痛。发生龋齿的根本原因是牙菌斑,牙齿没有刷干净、高频率地进食含糖食物、饮料,都是牙齿发生龋病的危险因素。

长了龋齿要尽早去看牙医。龋洞比较浅可以补牙,如果龋洞很深则需要做根管治疗,如果龋齿已经到了无法挽救的地步,就只能拔牙了。牙齿变黑的另一个原因是色素在牙齿表面沉着。这与宝宝个体的口腔微生物菌群组成、唾液成分、进食含色素食物或饮料的频率等有关。色素沉着在牙齿表面沉着,爸爸妈妈发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题,一定要尽早到医院找牙医确认。

快出现了。这些色素虽然不影响正常咀嚼功能,但是非常影响牙齿美观,进而影响宝宝正常社交,甚至心理健康。如果色素沉着比较多,日常刷牙已经不能改善,建议带宝宝去医院做牙齿清洁。

需要提醒家长的是,孩子8岁以前需要爸爸妈妈帮助小朋友刷牙,即使是宝宝自己刷牙,也需要爸爸妈妈检查,有必要的话再次帮刷。

很多妈妈会把“色素沉着”和“龋齿”混淆,孩子小牙齿上“一个小黑、黄点”也难以判断到底是色素沉着还是龋齿。龋齿一般是因为牙齿上的牙菌斑分解出“腐蚀”牙齿的酸性物质,严重时出现肉眼可见的“龋洞”。所以,判断是否为龋齿时,可以用牙签在黑、黄色点上轻轻地“画画”,如果滑动自如没有阻力,就代表牙齿表面光滑,可能就不是龋齿。反之,如果表面坑坑洼洼,不能自如滑动,多半就是龋齿。当然,这只是在家里粗略的判断方法,爸爸妈妈发现宝宝牙齿出现发“黑”等问题,一定要尽早到医院找牙医确认。

“富贵包”不富贵

影响体态也潜藏健康风险

■赖小松

说到影响体态美观,“富贵包”一定是主要元凶之一。“富贵包”是指后背上部颈胸交界处,也就是在第七颈椎和第一胸椎处凸出的硬包块。大包中既有增生的软组织,也包括骨骼(椎体的棘突)的突出和脂肪化的肌肉组织。

为什么会有“富贵包”这种东西?由于长时间保持低头状态,头部和颈部向前倾,会使得颈椎长时间受到较大的压力。成年人的头部一般重量约5kg,如果向前倾的话,头部对颈椎造成的重量就会增加,甚至达到惊人的26kg。此时,身体为了把前倾的脑袋“拉”回来而保持平衡,胸椎上段就会通过“后凸”的方式来实现。在这些作用的叠加下,就形成了颈胸椎交界处的突起,也就是“富贵包”。

有人把“富贵包”形容为“夺命包”,这样的说法并没有科学依据。不过“富贵包”除了影响体态外,也的确潜藏着健康风险。

“富贵包”会对颈椎和肩背部位的关节和韧带造成压力,从而导致颈部肌肉疲劳,甚

至可能会出现头痛头晕,手指麻木。“富贵包”还会对肩颈部位的肌肉、韧带造成过度紧张,并且限制肩颈部分的活动,容易出现肩颈疼痛等问题。

大多数情况下,轻度的“富贵包”不会对身体造成严重的健康隐患,一些简单的锻炼和姿势调整就可以帮助缓解症状。

首先要有良好的坐姿,正确的坐姿应该是保持身体的自然曲线,即脊柱的生理弧度。要让背部的肌肉保持松弛状态,让脊柱自然弯曲。尤其注意颈部和腰部,不要过度前倾或后仰。如果长时间久坐,建议每隔一段时间就起身走动或者伸展身体,以避免局部疲劳和压力增加。其次,可以采用麦肯基疗法的一些康复训练动作来改善颈椎的位置。该疗法是一种已被多国医学实践证明非常有效的自我防治颈腰痛的方法,它最突出一点在于,减少了医疗花费,可谓最便宜的治疗方法。

需要注意的是,每个人的症状和问题不同,治疗方法也需要根据具体情况制定,建议大家在专业医生和康复治疗师的评估和指导下进行康复训练。

拒绝“毒来毒往”

第36个“国际禁毒日”(6·26)前夕,台州市路桥区螺洋街道禁毒办组织公安民警、禁毒社工、党员志愿者深入村居、社区、学校、企业、工地、车站等,开展禁毒宣传活动,营造“全民禁毒”的浓厚氛围,增强群众对毒品危害性的认识。

通讯员蒋友青 摄



牵一“腺”而动全身

常熬夜、生闷气,当心甲状腺引发的“蝴蝶效应”

■倪中凯

“黄主任,是我啊,真是太感谢您救了我一命”,前不久,40岁的蓝先生来到杭州市中医院普外科黄海主任的专家门诊,感谢黄主任在一个月前为他解除了颈部的“大麻烦”。

两年前,蓝先生在体检中发现自己甲状腺上有一个大结节,但是检查报告考虑是良性的,并且也没有太多不适,蓝先生就不怎么在意,继续“事业狂人”的征程。

事业狂人
脖子上拴了三颗“定时炸弹”

然而接连不停的熬夜让蓝先生每天都处于筋疲力尽的状态,身体的不适感也越来越强烈。去医院检查后显示,之前的

“良性”甲状腺结节依然在缓慢长大,更可怕的是自己左边的甲状腺上也长了一个米粒大小的结节,而且似乎倾向恶性的可能。

这下麻烦大了,在辗转多家医院治疗无果后,蓝先生来到杭州市中医院普外科求诊,黄海主任查看蓝先生提供的病理报告,仔细对比了近年他做的甲状腺检查超声,发现患者右侧的大结节虽然看上去是个良性的结节,生长也缓慢,但在最近一次超声学检查似乎已有了恶化的征象,在详细询问了蓝先生的工作和生活状态后,黄主任心里有了底了,随即安排蓝先生住院诊治,并要求完善颈部CT增强和超声造影。

黄主任率医疗团队用影像学

和AI模型预测对患者的病情进行全面考量,鉴定患者颈部左侧小结节考虑为甲状腺癌,右侧的大结节中心似乎有癌变的部分,而在左侧癌性结节的上方,还有一颗新出现的微小的结节灶也提示恶化的可能,两颗可能癌变小结节加一颗中小部分癌变可能的大结节,这相当于三颗“定时炸弹”拴在蓝先生的脖子上。

在反复评估和分析后,黄主任率手术团队为蓝先生手术“拆弹”。为彻底铲除后患,手术团队对患者进行全甲状腺切除术+双侧中央区淋巴结的清扫,将复发概率降至最低。

关爱甲状腺
一起守护颈部“小蝴蝶”

甲状腺是人体至关重要的内

分泌器官,它位于颈部,形似蝴蝶,其分泌的甲状腺激素能调节人体的新陈代谢、生长发育,除此之外,我们的情绪、生活状态、饮食起居其实都会影响颈部的“小蝴蝶”,中医在临床中发现,好多甲状腺结节的发生都与情志有密切关系,并将结节分为:痰瘀内结证、肝郁气滞证、气阴两虚证,在中医看来,甲状腺结节的发病原因主要是由于情志内伤,肝气郁结所致,和饮食及水土失宜先天因素也有密切关系。

现代医学认为饮食中含碘量高、环境辐射增多、高强度加班熬夜等因素都可能导致甲状腺结节的出现。

“我的结节会不会癌变?”几乎是所有甲状腺结节患者在拿到报告后问的第一个问题,万幸

看到它的正作用。服药一段时间后,通常正作用会增强,副作用会减少,而且医生也可以根据情况调换药物。“为了使药物更对症、更有效,一定要及时去医院复诊,遵医嘱足量、足疗程服药,切忌有一点好了就自行停药,这样很容易导致抑郁复发的。”章惠珍一边认真叮嘱李女士,一边还建议李女士和老师协商,现阶段适当减少晶晶的作业量,要想办法让孩子在这一阶段吃好、睡好,另外还要再增加适度运动,因为运动产生内啡肽,能提振精神,使人快乐,是改善抑郁的良药。章惠珍把这一阶段的治疗称为生物治疗阶段。

心病还需心药医

心理治疗阶段,章惠珍着眼于在两个方面加以干预。一

方面激发孩子的梦想,来提升信心,另一方面探索多个调解情绪的途径,来杜绝自残行为。当得知孩子的梦想是开一家创意烘焙店后,章惠珍首先表达了对这一想法的肯定,进而通过可视化方法,引导晶晶沿着寻梦之路,激发自己的学习动力,助力晶晶提高学习效率、提升学业信心。同时,章惠珍还和晶晶探讨了有效调节负面情绪的方法,比如:养一只可爱的小猫、把烦心事写在纸上再撕毁、改善同伴关系和亲子关系便于有效倾诉、有自我冲动时打心健中心热线电话求助等,并成功和晶晶签订了《不自我伤害契约书》。

在心理治疗走出上述关键两步之后,章惠珍一针见血地指出孩子最重要的是获得父母足够的爱和支持,并从社会支

心理咨询师、绍兴市心理学科带头人章惠珍耐心听完李女士的叙述,认真梳理了晶晶出现心理问题的一些关键诱因——父母感情不和、和家人沟通不畅、家长只关注学业,期待值较高。“总是喜欢用‘别人家的孩子’来作比较,加深了晶晶的挫折感。”章惠珍一边记录一边说,“临床表现为情绪低落,失眠早醒,身心疲惫,上课无神,应该说医生对晶晶中度抑郁的诊断还是比较准确的。”

有鉴于此,章惠珍采用“生物—心理—社会”三管齐下的综合模式对晶晶及其父母进行了干预。

章惠珍说,抑郁严重到一定程度,就不单单是一种心理疾病,会出现脑生化上的失调,因此用药是必要的。虽然服药会有一些副作用,但更应该该

调低期望值 所遇皆惊喜

找准情绪“开关”,上虞总工会心健中心帮女孩走出阴霾

记者胡朔报道 “她常慨叹自己无能、生活没意思,有时候还用刀片划手臂。”一说起自己还在读初中的女儿,李女士的眼泪就忍不住地掉落下来。日前,她抱着试试看的心态找到绍兴市上虞区总工会职工心理健康服务中心(以下简称“心健中心”),希望这里的专家能够帮助自己一起找到女儿的情绪“开关”,带孩子走出阴霾。

近段时间,因为女儿晶晶的心理问题,李女士一直没有办法静下心来好好工作。“专业医院看过了,医生诊断说我女儿有中度抑郁,建议我们服药并且寻求心理咨询。”又要离家近,又要有专业资质,想来想去,李女士想起了心健中心。

专业人做专业事

在心健中心,国家职业二级