

专家支招孩子们健康安全过暑假

随着各地学校陆续放暑假，孩子们迎来假期生活。专家提示，夏季是儿童溺水、腹泻高发季节，家长应做好孩子的安全教育和健康养护。同时，要引导孩子科学有效防晒，避免中暑。

北京儿童医院主任医师王荃说，家长要及时倾倒水盆、水桶、浴盆、浴缸里的水，无论时间长短，都不能把孩子单独留在车内；启动车前，司机要认真观察车周围有无正在玩耍的儿童等。

夏季也是儿童腹泻的高发季节。王荃说，在孩子的生活护理方面应注意：食材要新鲜，食物存放和加工时应生熟

分开，蔬菜水果应洗净削皮，不吃腐变质和不洁净食物；让孩子养成良好的卫生习惯，不暴饮暴食，饭后便后要洗手；做好餐具消毒，尽量分餐制减少消化道传染病发生风险；家中应保持环境

卫生，消灭苍蝇、蟑螂等，室内注意通风；让孩子劳逸结合，坚持锻炼身体、适量户外运动，保持良好作息，增强对疾病的抵抗能力。

夏季日光暴露机会明显增多，如何进行适当防晒？“过度防晒可能造成婴幼儿维生素D缺乏。可每天给孩子进行1

至3次日浴，每次大概10分钟，以满足维生素D需求。”王荃建议，户外活动应避开紫外线强的时段。6个月以下的婴儿，不建议使用防晒产品，尽量避免阳光照射，采用衣物遮盖进行防晒。6个月至2岁孩子的防晒方式仍以衣物遮盖为主，也可使用防晒系数不高于10的防晒产品。

(据新华社)



小暑节气到了，专家提示，公众要注意解热消暑，补充体力，清静养心，清暑益气，防范极端天气可能带来的健康危害。

小暑节气到了，专家提示，公众要注意解热消暑，补充体力，清静养心，清暑益气，防范极端天气可能带来的健康危害。

进入小暑后，很快就要进入伏天，天气变得非常炎热，也会越发闷热和潮湿。在暑邪的影响下，人们容易感到疲惫、口渴多汗、恶心、胸闷气短等。

暑邪有两个属性，一是热邪属性，容易耗气伤津，造成疲惫；二是湿邪属性，湿性重浊黏腻，既容易困脾，造成脾胃运化功能失调，又容易因表，造成头疼、头重如裹、身体酸重等。”北京中医药大学教授鲁艺说。

人们应如何调整饮食习惯避免“暑气”伤身？鲁艺说，针对暑热的特点，脾胃不虚弱的人群可以有意识地增加一些性味偏寒凉的食物，如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜。针对湿邪的特点，可选择健脾

入夏季后，天气变得炎热，人们倾向于前往游泳场所或待在有空调系统的公共场所内活动。专家提示，在这些场所要做好个人健康防护，避免相关疾病发生。

“游泳场所存在多种复杂的健康影响因素，若不注意卫生，感染红眼病、中耳炎和胃肠道疾病的风险较高。长时间待在有空调系统的公共场所内，如新风量不足或空调系统清洁不到位，除了患‘空调病’

外，还会增加感染呼吸道疾病风险。”中国疾病预防控制中心研究员潘力军说。

为降低相关健康风险，公众如何做好个人防护？潘力军说，前往游泳场所前，要注意自身健康状况，有高血压、心脏病患病史、急性结膜炎等患者不宜在公共游泳池游泳；进入游泳场所前，要观察场所卫生质量，如是否有卫生质量公示栏、游泳池水是否浑浊等；游泳时要佩戴好泳帽、泳镜和耳塞，游泳时间不宜过长，游泳后不要立即大量补水，注意保暖、休息等；离

开游泳场所后，若出现发热、腹泻等症状要及时就医。

专家介绍，“空调病”指人们在封闭的空调环境下工作、学习时，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状。公众要做好空调清洁，设定好空调温度，不宜低于26℃，每隔2至3小时，开窗通风20至30分钟。此外，从户外刚回到空调房间时，要注意防止室内外温差过大，温度骤变。

(据新华社)

入夏季后，天气变得炎热，人们倾向于前往游泳场所或待在有空调系统的公共场所内活动。专家提示，在这些场所要做好个人健康防护，避免相关疾病发生。

“游泳场所存在多种复杂的健康影响因素，若不注意卫生，感染红眼病、中耳炎和胃肠道疾病的风险较高。长时间待在有空调系统的公共场所内，如新风量不足或空调系统清洁不到位，除了患‘空调病’

外，还会增加感染呼吸道疾病风险。”中国疾病预防控制中心研究员潘力军说。

为降低相关健康风险，公众如何做好个人防护？潘力军说，前往游泳场所前，要注意自身健康状况，有高血压、心脏病患病史、急性结膜炎等患者不宜在公共游泳池游泳；进入游泳场所前，要观察场所卫生质量，如是否有卫生质量公示栏、游泳池水是否浑浊等；游泳时要佩戴好泳帽、泳镜和耳塞，游泳时间不宜过长，游泳后不要立即大量补水，注意保暖、休息等；离

开游泳场所后，若出现发热、腹泻等症状要及时就医。

专家介绍，“空调病”指人们在封闭的空调环境下工作、学习时，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状。公众要做好空调清洁，设定好空调温度，不宜低于26℃，每隔2至3小时，开窗通风20至30分钟。此外，从户外刚回到空调房间时，要注意防止室内外温差过大，温度骤变。

游泳池、空调房避暑 这些健康风险不容忽视

开游泳场所后，若出现发热、腹泻等症状要及时就医。

专家介绍，“空调病”指人们在封闭的空调环境下工作、学习时，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状。公众要做好空调清洁，设定好空调温度，不宜低于26℃，每隔2至3小时，开窗通风20至30分钟。此外，从户外刚回到空调房间时，要注意防止室内外温差过大，温度骤变。

中国公民健康素养——基本知识与技能释义

(2024年版)

8. 血压、体温、呼吸和心率是人的四大生命体征。

成年人正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且舒张压 ≥ 60 mmHg，舒张压 ≥ 90 mmHg且收缩压 ≥ 60 mmHg。白天略高，晚上略低，冬季略高于夏季。运动、紧张等也会使血压暂时升高。脉压是收缩压与舒张压的差值，正常为30~40 mmHg。收缩压达到120~139 mmHg或舒张压达到80~89 mmHg时，称血压正常高值，应当向医生咨询。

成年人正常腋下体温为36~37℃，早晨略低，下午略高，1天内波动不超过1℃，运动或进食后体温会略升高。体温高于正常范围称为发热，低于正常范围称为体温过低。

成年人安静状态下正常呼吸频率为16~20次/分，老年人略慢；呼吸频率超过24次/分为呼吸过快，见于发热、疼痛、贫血、甲亢及心衰等；呼吸频率低于12次/分为呼吸过缓。

成年人安静状态下正常心率为60~

100次/分，超过100次/分为心动过速，低于60次/分为心动过缓，心率的快慢受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响。

9. 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节，防控传染病人人有责。

传染病是指病原微生物感染人体后产生的、有传染性且在一定条件下可造成流行的疾病。传染病可在人与人、动物与人之间传播。传染病的流行必须具备三个环节：传染源、传播途径和易感人群。

传染源是指携带并且能够排出病原微生物的人和动物，可以是患者、无症状感染者，也可以是受感染的动物。易感人群是指对某种传染病缺乏特异性免疫力的人群。传播途径是指病原微生物从传染源排出后进入易感人群所经过的途径，常见的传播途径有呼吸道传播、消化道传播、接触传播、虫媒传播、血液传播和母婴传播等。有些传染病可通过多种途径传播。

管理传染源、切断传播途径和保护易感人群是预防控制传染病的有效措施。根据传播方式、速度及对人类危害程度不同，将法定传染病分为甲类、乙类和丙类，实行分类管理。

防控传染病，人人有责。每个人要主动学习传染病防控知识，一旦怀疑自己感染，要做好个人防护，及时就医。根据防控要求，配合做好相关流行病学调查、隔离、疫苗接种和治疗等工作。出境时，要提前了解目的地传染病流行情况，做好防护措施，减少感染风险；入境时，要主动报备。单位和个人违反《中华人民共和国传染病防治法》规定，导致传染病传播、流行，给他人人身、财产造成损害的，应当依法承担民事责任。

(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办



年纪轻轻 也要小心这些疾病

手机刷不停，怎样预防干眼症？

角膜接触镜的广泛使用，也是干眼症患者增多的一大因素。接英指出，一些年轻人习惯佩戴隐形眼镜、一些爱美人士喜欢戴美瞳，这些在医学上都属于角膜接触镜。长期佩戴角膜接触镜会影响泪液的交换和流动，破坏眼表微环境，易导致干眼症。对于爱美人士来说，如果眼部妆容清洁不彻底，容易造成睑板腺堵塞，也可能诱发干眼症。

勤眨眼，警惕眼“过劳”

在某热播电视剧中，主角称自己得了“绝症”，而诊断书上赫然写着“干眼症”，这一幽默的桥段引发了众多网友热议。有人认为干眼是小问题，不需要看医生，还有人认为干眼症无法治愈，事实究竟是怎样的？

“其实，患干眼症的年轻群体一般是轻度或中度的干眼，大多是由于用眼习惯不佳所致，如果及时发现、规范治疗，并有针对性地改善生活方式，这部分患者是完全可以治愈的。但如果是由于体内激素的变化或年龄增加导致的干眼，一般很难治愈，这时治疗更多地着眼于改善患者的不适症状。”接英提醒，轻度的干眼如果未得到及时治疗，会发展成中重度的干眼症，可能出现角膜损伤、严重影响患者视力，“在所有的干眼症患者里，约有10%的患者是属于重度干眼。重度干眼指它对我们的眼部已经产生了一定的器质性的损害，除了眼睛干涩等症状，可能还会造成眼睛角膜上皮的粗糙或剥脱等，重度干眼需要终生进行治疗。”

如今，无论学习、工作还是生活，很多人几乎每天都离不开手机、电脑。不少人会出现眼睛干涩、疲劳的症状，出现了这些症状就是干眼症吗？

“不是，干眼症的主要症状是眼睛干涩，但眼睛干涩未必就是干眼症，也可能是视疲劳。”接英介绍，干眼症与视疲劳有一定的相关性，但二者