



重点关注

春季防病正当时,科学防护保健康

目前气温多变,正是各类季节性疾病的高发期。流感、诺如病毒感染、手足口病等呼吸道与肠道传染病进入活跃阶段,给公众健康带来挑战。专家提醒,春季防病关键在于“早预防、早发现、早就医”。

流感是春季最常见的呼吸道传染病之一。其症状包括发热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛等,传染性较强,传播迅速。预防流感最有效的手段是接种流感疫苗,尤其是老人、儿童及慢性病患者等重点人群应优先接种。与此同时,保持良好的卫生习惯至关重要:勤洗手、科学佩戴口罩、在人群密集

处保持社交距离。室内应经常开窗通风,每日至少2次,每次不少于30分钟,以稀释空气中的病毒含量,通风时注意添衣保暖,避免受凉。

诺如病毒则以呕吐、腹泻为主要表现,常在托幼机构、学校等集体单位引发聚集性疫情。诺如病毒耐低温、耐酸,传播途径多样,可通过被污染的食物、水以及接触被污染的物体表面传播。需要特别注意的是,常用的酒精消毒液对诺如病毒杀灭效果有限,预防关键是“管好口、洗净手”。饭前便后务必用肥皂和流动水,按照“七步洗手法”揉搓双手至少20秒;不喝生水,不食生冷或未煮熟的海鲜、蛋奶制品。一

旦出现症状,应居家休息,避免传染他人,并注意补充水分和电解质,防止脱水。

此外,春季也是过敏性鼻炎、哮喘的高发期。花粉、尘螨、霉菌等是常见过敏原。敏感人群外出可佩戴口罩,回家后及时清洗面部与鼻腔,也可使用生理盐水轻柔清洗鼻腔,切勿用自来水大力灌洗;保持室内清洁,定期晾晒被褥,减少尘螨滋生,有助于缓解症状。

学校和家庭应加强健康监测,发现学生有发热、腹泻等情况,应及时就医并报告。切勿带病上班或上学,防止疫情扩散。

专家特别提醒:第一,切勿滥用

抗生素。流感由流感病毒引起,诺如病毒也是病毒引起,抗生素对这些病毒性疾病无效,只有在医生判断合并细菌感染时,才应在医生指导下使用。第二,居家消毒要讲方法。针对诺如病毒污染的环境,如呕吐物、排泄物,应使用含氯消毒剂进行覆盖消毒,处理时务必佩戴口罩和手套。

春季是生机勃勃的季节,也需警惕“隐形威胁”。让我们从细节入手,科学防护,共同筑牢健康防线,拥抱一个安全、健康、充满活力的春天!

尚田街道社区卫生服务中心
吴晓卓



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识及技能释义

17. 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者要做好自我管理。

成年人正常空腹血糖一般为3.9~6.1mmol/L。对非糖尿病患者来说,低血糖症的诊断标准为血糖<2.8mmol/L,而接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖<3.9mmol/L就属于低血糖。

典型的糖尿病症状表现为“三多一少”,即多饮、多尿、多食和不明原因的体重减轻。出现典型的糖尿病症状加上空腹血糖≥7.0mmol/L或随机血糖≥11.1mmol/L,或口服75克葡萄糖负荷后2小时血糖≥11.1mmol/L,或糖化血红蛋白≥6.5%,可诊断为糖尿病。没有糖尿病典型症状者,如果有两次以上的血糖达到糖尿病诊断标准,就可以诊断为糖尿病。6.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L或7.8mmol/L≤糖负荷2小时血糖<11.1mmol/L为糖调节受损,也称糖尿病前期,是糖尿病的极高危人群。

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:处于糖尿病前期、超重或肥胖、高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4千克)生育史。糖尿病患者应遵医嘱用药,定期复查。增强自我保健意识,主动学习糖尿病防治知识,对疾病有全面正确认识,掌握家庭自测血糖的方法,做好血糖自我管理,加强自我管理,预防和减少并发症。

糖尿病患者及糖尿病高危人群要养成健康的行为生活方式,控制血糖、血压、血脂和体重,做到合理膳食、科学运动、不吸烟、不喝酒、规律生活。

根据国家基本公共卫生服务规范要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区35岁及以上2型糖尿病患者提供健康管理服务,每年提供4次免费空腹血糖检测,至少进行4次面对面随访。

(连载17)

家庭药箱指南:药品储存,你做对了吗?

药品储存看起来是小事,其实特别重要,是药物治疗中常被忽视却至关重要的一环。药如果没存好(如温度过高、受潮、受光照等),可能会影响效果,甚至带来健康风险。今天,让我们来了解下家里药品储存要注意的几个要点。

温度要求怎么看

药盒或说明书上常写“常温”“冷藏”“阴凉处”“凉暗处”等,它们的意思是:常温,10℃至30℃(一般室内温度就可以);冷藏,2℃至8℃(放冰箱冷藏室,不要冷冻,尤其是胰岛素等药品冷冻后会失效);阴凉

处,不超过20℃(比如凉爽的抽屉或柜子);凉暗处,避光并且不超过20℃(放在不透光容器中的同时,保证温度适宜)。

“遮光”和“避光”的区别

“遮光”,指的是要避免药物直接暴露在光照下,特别是阳光和室内强光,药要放在原装棕色药品中或不透明的容器里,或者放置在不透光的抽屉及柜子里。“避光”,只需避免太阳直射,放在柜子里或阴凉处就可以,但长期室内灯光照射也可能影响某些药品的药效,最好也存入暗处。

“密闭”和“密封”的区别

“密闭”,主要是防灰尘或异物,

把药放在盖紧的盒子里就行。“密封”,要隔绝空气,要防潮、防挥发,一定要把瓶盖拧紧,或者把袋口封好。

开封后的药水能放多久

眼药水、滴耳剂、口服液、止咳糖浆等,开封后容易变质。如果说明书上写了开封后能用多久,就按说明来;如果没写,一般建议最多用4周,并且不能超过药盒上的有效期。同时,注意观察药液是否变色、浑浊或出现沉淀,如有异常即使未到4周也应停止使用。记得每次用完赶紧拧紧瓶盖放进阴凉处,别让药水晒到太阳。

药瓶里的干燥剂有什么用

有些药瓶里会有一小包干燥剂,是为了防潮,保持药品干燥。如果药品是整瓶多次取用,干燥剂可留在瓶内继续吸湿,但注意不要误食;如果药品已全部取出或包装已开封较久,干燥剂作用有限,也可丢弃。

大家花几分钟整理一下家里的小药箱吧!检查有没有过期药,不同药品分开存放,该放冰箱的放冰箱,该避光的避光。健康无小事,从正确存药开始,为家人的用药安全多一道保障。

岳林街道社区卫生服务中心
周益亚

春眠不觉晓?专家支招破解春困

俗话说“春困秋乏夏打盹”。随着气温回升,人体生理机能也随之调整,不少人在初春时节感到日间困倦、精神不振,甚至夜间辗转难眠。如何抓住春季养生关键期,通过调整作息提升睡眠质量?不妨试试以下几个科学助眠与唤醒身心的实用方法。

抓住黄金入眠窗口。人体在夜晚会自然进入体温下降、新陈代谢减缓的放松阶段,这是入睡的前兆。然而,若拖延至体温过低时再睡,反而可能因身体发冷

而难以入眠。理想的就寝时间建议为晚间10时至11时之间。即使偶尔需要熬夜,也应尽量避免超过凌晨1时,以顺应人体生物钟。

选对枕头,保障睡眠周期。睡眠是一个由浅入深、周期性交替的过程。入睡初期的深睡阶段对恢复体力尤为关键。一个理想的枕头,其核心作用是填补颈部与床面之间的空隙,维持颈椎自然的生理曲度,使颈部肌肉得到真正放松,从而提升睡眠质量。

算好时间起床,醒来更清醒。

科学研究表明,人的睡眠以大约90分钟为一个周期,交替进行深睡与浅睡。若在浅睡阶段醒来,人往往会感到头脑清醒。不妨尝试以90分钟的倍数(如1.5小时、3小时、4.5小时)来倒推设定闹钟,这便是你的“定制唤醒时间”。

晨起“三步曲”,为大脑快速“充电”。起床后先喝一杯温水,能有效补充夜间流失的水分,帮助大脑从抑制状态过渡到兴奋状态。接着,适当补充能量有助于稳定睡眠后下降的血糖,振奋精神,建议选择全麦

面包、水果或少量坚果,比单纯吃甜点更为健康。此外,简单的晨间体操或淋浴不仅能促进血液循环,更能快速驱散睡意。

沐浴晨光,是最好的“闹钟”。早晨的阳光能抑制褪黑素分泌,帮助调整生物钟。建议在早餐后或上班途中,抽出15至20分钟在阳光下散步或进行舒缓锻炼,呼吸新鲜空气。这是驱散“春困”最有效、最自然的方式,也能为一整天注入活力。

莼湖街道社区卫生服务中心
张周民



疾控动态

风暖踏青寻野趣 乐享健康庆佳节 区疾控中心开展“三八”国际妇女节主题活动

近日,区疾控中心组织全体女职工走进位于岳林街道的爽爽家庭农场,开展以“风暖踏青寻野趣 乐享健康庆佳节”为主题的“三八”国际妇女节活动。平日里忙碌在疾病监督防控一线的“白衣巾帼”“蓝盾卫士”们,暂别岗

位,走进田园,在春日暖阳中开启一场身心放松的健康之旅。

春日的农场中,油菜花海金黄灿烂,现代农业大棚绿意盎然。女职工们漫步田间,呼吸清新空气,感受泥土芬芳,在自然的怀抱中卸下疲惫。非遗麻糍制作环节,大家

轮番上阵挥动木槌,欢声笑语间体验传统手作的乐趣;草莓大棚里,大家手提小篮精心采摘,收获的不仅是鲜红果实,更是久违的田园惬意。

此次活动以“春季踏青”为载体,将健康理念融入节日庆祝,在繁

忙工作之余走近自然、放松身心。未来,区疾控中心的女职工们将以更饱满的状态投身疾控事业,用自身的健康活力,守护更多人的安康与幸福。

区疾控中心 章铃锋



宁波市奉化区疾病预防控制中心

义诊通知

尊敬的市民朋友:

为推动优质医疗资源下沉,有效提升区域医疗服务水平,3月21日(周六)上午8:30—10:30,我区将在宁波大学附属康宁医院奉化门诊点、奉化区心理健康诊疗中心(锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼前)举行大型义诊活动。此次活动由宁波大学附属康宁医院奉化门诊点、区疾病预防控制中心、区锦屏街道社区卫生服务中心主办,届时将有擅长焦虑、抑郁、睡眠、老年期精神障碍专家亲临坐诊。欢迎广大市民前来咨询,请相互转告!

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号 and 奉化健康。 Includes QR codes for WeChat, Douyin, and Video.

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站) 宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心 面询、电话咨询时间:每周一至周五(法定节假日除外),上午8:30—11:00,下午2:00—4:30,周六上午8:30—11:00,预约电话:88920903. 全国统一心理援助热线:12356,奉化区心理援助热线:88956969(24小时). 地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内. 宁波大学附属康宁医院奉化门诊点 奉化区心理健康诊疗中心 门诊开放时间:每周二至周六全天,地址:锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼,门诊咨询电话:0574-26259999. 心理咨询预约方式:关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约。

健康之窗 2026年 第3期 奉化区卫生健康局 奉化区疾控中心 奉化区健康教育所