

“五一”出门玩

乐山疾控提醒

做好科学防护 别让健康“掉线”

记者 戴余乐

“五一”假期,市民出游、聚餐、户外活动增多,人员流动频繁、气温起伏变化,各类传染病与食源性疾病风险随之增加。对此,乐山疾控发布假期健康提示,聚焦蚊媒传染病、肠道疾病、食品安全三大重点,引导市民科学防护,安心欢度假期,保障健康不“掉线”。



资料图片

第一关 防住蚊子! 别让“嗡嗡”坏了事儿

蚊媒传染病是指通过蚊子叮咬传播病原体的一类疾病。我国需重点防范的包括登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病、乙脑和疟疾等。临床上,登革热典型表现为突发高热、剧烈头痛、肌肉关节痛,伴面部颈部潮红、全身皮疹等症状,重症可危及生命;基孔肯雅热以持续发热、全身酸痛、特征性关节剧痛、皮肤红疹为主要表现,部分患者关节不适症状会迁延数月。“五一”期间,市民外出活动增加,暴露于蚊媒的风险上升。出境游、前往广东、云南等曾发

生蚊媒传染病本土疫情的地区,感染风险较高。本市也存在输入病例引发本土疫情的风险。

健康贴士 市民日常防护需做好物理与化学防蚊结合,外出穿戴浅色长袖长裤,规范涂抹驱蚊剂,远离阴暗潮湿蚊虫聚集区域。婴幼儿、孕妇及过敏人群优先选用蚊帐、电蚊拍等物理防蚊方式。若两周内内有疫区旅居史,出现发热、皮疹、浑身酸痛等不适,须及时就医并主动告知行程,做好防蚊隔离,避免病毒传播。

第二关 洗干净! 别让“上吐下泻”扫了兴

假期人员聚集增多,诸如病毒感染、手足口病等肠道传染病防控同样不容忽视。根据全省食源性致病及疫情监测,近期诸如病毒所致感染性腹泻病和手足口病呈波动上升趋势,需加强防范。

健康贴士 市民日常要严守卫生底线,坚持勤洗手,不饮用生

水、不吃生冷变质食物,外出就餐选择正规场所。如若出现呕吐、腹泻等不适,应减少与人密切接触,切勿接触食材加工、照顾老人小孩,分开使用餐具、生活用品;尽量减少前往人群密集、通风不畅的密闭场所,降低交叉感染风险。

第三关 小心“病从口入”! 吃喝别只顾着过瘾

旅行期间,正常的饮食、饮水习惯可能受到影响,接触到不洁食品、饮水的风险会上升,出现食源性疾病的风险较大。

临床上,由致病微生物引起的食源性疾病症状多表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,市民一旦出现病症要及时就医。

健康贴士 市民外出切勿采食不认识的野菜、野菜,谨慎“尝

鲜”,拒食野生动物,避免因误食有毒植物引起食源性疾病。采购食材要到资质合格的正规商场、超市或市场,不要购买和食用“三无”食品、超过保质期的食品。外出就餐、聚餐选择证照齐全、就餐环境干净、整洁的餐饮单位,假期聚餐要避免暴饮暴食,注意保持平衡膳食,少盐少油,控糖限酒。

健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingvv@163.com

参加全国性科普大赛 市中医医院斩获佳绩

本报(记者 严俊铭)近日,中国中西医结合学会皮肤病专业委员会第一届皮科科普汇在北京召开。此次科普汇汇聚全国皮肤科领域专业人士,聚焦皮肤疾病健康科普传播,搭建起了一个高水平的交流与竞技平台。

乐山市中医医院皮肤科护士赵元源、黄柯携携原创科普作品《脱发侦探社:一场关于3000根头发的神秘失踪案》参赛。比赛现场,两人从容自信,将临床护理经验与科普内容深度融合,清晰讲解脱发科普核心知识,凭借扎实的专业功底、新颖的创意及出色的现场表现,赢得评委与同行的认可。

本次比赛共设卓越作品2个、优秀作品4个、风采作品6个。最终,两位护士从全国众多参赛作品脱颖而出,成功斩获“优秀作品”荣誉,彰显了市中医医院护理团队过硬的专业素养与科普能力。

此次参赛获奖,是市中医医院护理团队在医学科普领域的又一突破。市中医医院相关负责人表示,医院将以此次获奖为契机,持续鼓励医护人员深耕医学科普工作,创新科普形式,丰富科普内容,依托中西医结合诊疗优势,打造更多优质健康科普作品,向大众普及科学、实用的健康知识,全面提升群众健康素养,为大众健康保驾护航。

我国启动研究项目 聚焦高原重大心肺脑疾病

新华社北京4月30日电(记者 徐鹏航)记者4月29日从国家卫生健康委获悉,“高原重大心肺脑疾病预警关键技术与防治策略研究”项目正式启动,将聚焦高原地区高发的心肺脑疾病,重点突破早期预警、精准诊断与有效防治的技术瓶颈,推动形成科学、规范、智能的综合防治体系。

据悉,该项目隶属“癌症、心脑血管、呼吸和代谢性疾病防治研究”国家科技重大专项(四大慢病重大专项),由国家卫生健康委主责,国家卫生健康委医药卫生科技发展研究中心作为项目管理专业机构具体管理,四川大学华西医院与中国人民解放军陆军军医大学共同牵头。

四川大学华西医院主任医师、项目负责人罗凤鸣介绍,医院将联合国内36家顶尖高原医学研究机构,主攻高原人群适应机制不明、疾病早期预警技术欠缺、精准诊断体系不完善、有效防治策略有限四大核心难题,着力破解高原医学研究瓶颈。

中国人民解放军陆军军医大学研究员、项目负责人高琪珺介绍,大学将联合国内34家顶尖高原医学研究机构,组建跨区域协同团队,针对急性重症高原病缺乏精准防治手段、高原慢性损伤防治难度大、高原脱适应健康风险高且康复困难等关键问题,开展系统性研究。

“高原病防治研究需聚焦核心目标,集中力量突破高原心肺脑疾病的核心机制机理,构建一批可复制、可推广的高原防治中国方案。”四大慢病重大专项技术总师、中国科学院院士陈竺说。

国家卫生健康委副主任、四大慢病重大专项行政总指挥曾益新强调,要强化成果导向,狠抓研究成果的产出与转化应用,让科研成果真正惠及高原群众。

乐山卫生健康委员会
乐山健康教育协会

快乐献血 自在嘉州
献血咨询电话: 0833-5188116
团体预约电话: 0833-2503103
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站

疾病预防与控制
乐山市疾病预防控制中心 协办

乐山日报·健康周刊

乐山市人民医院	急救处:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:12356
仁爱至善 笃诚求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精医创新	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 致新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	

青春心向党 义诊送健康



义诊现场。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)4月27日上午,乐山市人民医院团委在高新院区门诊前广场,举办了以“青春心向党 义诊送健康”为主题的多学科联合义诊活动。

此次活动紧扣医院“优质服务提升年”工作要求,集结心血管内科、全科医学科、心身医学科等8个科室20余名青年医护骨干,打造多学科联合义诊模式,为市民提供一站式健康服务。

活动现场,医护人员身着白大褂,以饱满的精神状态投入服务。在

志愿者引导下,前来问诊的市民有序排队、按需咨询。针对高血压防控、睡眠障碍疏导、前列腺疾病诊治、皮肤问题处理、慢病饮食调理等群众关心的健康问题,医生逐一细致解答,给出专业诊疗与日常养护建议。对血压超标等潜在高危人群,现场开具就医指导卡,提醒其及时就医、早防早治。

“今天一次看了好几个科室,医生讲得很清楚,还学到了很多健康知识。”带着家中老人前来咨询的李女士对活动连连点赞。

据统计,活动累计服务群众200余人次,发放健康宣教资料300余份,排查并建议进一步诊疗的高危患者10余人。

“希望通过这样的多学科联合义诊,把优质医疗资源送到群众最需要的地方,同时也锻炼青年队伍,展示青年风采。”市人民医院团委负责人表示,今后将继续以节日和主题日为契机,探索更多形式的志愿服务和健康促进活动,推动优质服务常态化、年轻化、精准化,为打造有温度的医院贡献青春力量。

夹江县开展2026年碘缺乏病现场监测工作



开展碘缺乏病和补碘科普宣传。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)为持续巩固碘缺乏病消除成果,动态、科学评估重点人群碘营养水平,切实保障人民群众身体健康,4月27日-29日,乐山市疾控中心联合夹江县疾控中心,开展了2026年夹江县儿童碘缺乏病监测工作。

本次监测工作以8-10周岁学龄儿童为重点目标人群,选取辖区内5所小学作为监测点,每所小学随机抽取40名非寄宿学生,共200名学生开展现场调查;同步收集家庭食用碘盐、尿样本等进行碘含量检测。

监测现场工作严格按照规范流程开展,工作人员分工明确、操作规范,有序完成了尿样、食用盐样本采集及现场筛查。同步对学生开展了碘缺乏病和补碘的科普宣传活动,工作人员通过现场讲解、发放宣传卡片、礼品等方式,让孩子们学习到碘缺乏危害与碘缺乏防治知识,增强科学补碘理念。

专家提醒:别让腰椎提前老化

年轻人腰椎正被这些「习惯」偷袭

“20岁的人,60岁的腰”,这句调侃正成为越来越多年轻人的真实写照。近日,记者在乐山市人民医院高新院区脊柱外科门诊了解到,门诊中,20多岁的腰椎间盘突出(以下简称腰突)患者不再稀奇,该病呈现年轻化趋势,而不良生活习惯是主要推手,早预防、科学护腰至关重要。

腰突为何盯上年轻人?

“腰椎间盘突出,是椎间盘髓核突出压迫神经,就像夹心饼干的馅料漏出一样。”市人民医院脊柱外科主治医师谢侃侃形象地解释道,年轻人腰椎频频“告急”,根源在于不良习惯叠加生理退变。

久坐不动是首要元凶。上班族伏案久坐、学生整日刷题、年轻人回家瘫坐玩手机,长期保持弯腰驼背、跷二郎腿等不良坐姿,会让腰椎承受双倍压力,椎间盘持续受压、水分流失、弹性减弱。其次,缺乏运动导致腰背核心肌群薄弱,腰部失去“天然护腰”,无法分担椎间盘压力,轻微外力就可能诱发突出。

此外,20岁后人体椎间盘已开始自然退变,相当于“土壤变差”,再加上长期弯腰劳作、频繁震动环境(如司机)、遗传等因素,如同“导火索”与“放大器”,最终导致髓核突出、压迫神经。

科学预防:守住腰椎健康防线

“腰椎间盘退变不可逆,但突出完全可预防。”谢侃侃建议市民从日常细节守护腰椎。

端正姿势,避免久坐,保持腰背挺直,不跷二郎腿、不半躺;每坐60分钟,起身活动10分钟,做拉伸、转腰动作,缓解腰部压力。

强化核心,锻炼腰背:坚持平板支撑、小燕飞、引体向上等训练,增强腰背肌力量,为腰椎筑牢“保护屏障”。

合理用力,减少损伤:搬重物时蹲姿发力,靠腿部用力而非腰部;避免突然扭腰、弯腰过猛,运动前充分热身。

选对床垫,控制体重:优先选择中等偏硬、贴合身体曲线的床垫;控制体重,腰围每增一寸,腰突风险上升15%。

规律作息,均衡营养:不熬夜、戒烟限酒,多摄入蛋白质、钙及维生素,维持椎间盘与肌肉健康。

避坑指南:走出腰突常见误区

临床中,很多人对腰突存在认知误区,延误诊治或加重病情。谢侃侃梳理两大核心误区,帮大家科学辨别。

误区一:腰痛=腰椎间盘突出
“单纯腰痛多是腰肌劳损、筋膜炎,不一定是腰突。”谢侃侃强调,腰突典型症状是腰痛+放射痛,疼痛沿臀部、大腿后方、小腿外侧蔓延,呈放电样、针刺样,伴随腿麻、无力。若仅为腰部酸痛、僵硬,无下肢放射痛,大概率不是腰突。

误区二:腰突必须睡硬板床、必须手术
“国际研究证实,中等偏硬且舒适的床垫最护腰,过硬或过软都会加重腰椎负担。”谢侃侃正道,硬板床会让腰部悬空、肌肉紧张,软床则导致腰椎塌陷、曲线异常。同时,大多数腰突患者无需手术,通过牵引、理疗、功能锻炼、药物消炎消肿等保守治疗即可缓解;出现马尾综合征(会阴部麻木、大小便障碍、腿无力)或疼痛难忍、保守治疗无效时,才需手术干预。

腰椎健康无小事,年轻人切勿仗着年轻透支腰椎。谢侃侃建议,若出现持续腰痛、下肢放射痛、麻木无力等症状,及时到脊柱外科就诊,通过腰椎MRI检查明确诊断,避免盲目按摩、正骨,加重病情。早预防、早发现、早干预,才能远离腰突困扰,守护腰椎健康。