

# 要开学了 小心这些“开学病”

随着春节假期的结束,开学如期而至,不少疾病总会来“凑热闹”。春季天气多变,时寒时暖,尤其近期又寒潮天气,再加上假期松弛后部分学生不适应学校生活环境和节奏,开学后一至两周,学生要面临着心理(开学焦虑症)和身体的双重考验,因此开学后的一至两周是校园内出现各种流行性传染病的“高风险期”,也称之为“开学病”。“开学病”有哪些需要注意的,如何预防?

疾病防控主要包括新冠肺炎 全年均可发病,传染性强、传播速度快。可通过直接传播、气溶胶传播和接触传播,以发热、乏力、干咳为主要表现,部分轻症新冠感染者可能无任何临床表现,呈现无症状感染者状态。

## 流行性感冒

潜伏期短、传染性强、传播速度快。主要表现为急性发病,高热,体温可达39-40℃,伴畏寒,发热可持续2-3天。全身肌肉、关节酸痛不适。常有咽痛、干咳、鼻塞、流涕等。高发时间为冬春季,潜伏期一般1-3天,以空气飞沫传播为主,各学段均易感。

## 麻疹

传染性很高,首发症状出现3-5天后出现全身斑丘疹,病后大多可获得终身免疫。主要症状为发热、红色斑丘疹,并伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光、咽痛、全身乏力等,一年四季均可发生,但发病高峰期是3-5月份;潜伏期6-18天;以8个月以内的婴儿、7岁以上学龄儿童、没有接种麻疹疫苗的幼儿及成人易发人群,主要通过呼吸道飞沫传播。

## 诺如病毒肠胃炎

感染性强,以肠道传播为主,病程较短,主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻。粪便为稀水便或水样便,无粘液脓血。病程一般为2-3天,冬春季为高发季节;潜伏期多在24-48小时;各学段均易感;通过污染的水源、食物、物品等传播。

## 食源性疾病

痢疾杆菌、伤寒杆菌、沙门菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌等都是常见的病原菌,临床主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,可伴有发热,严重者出现脱水,往往在学校、幼托等集体单位发生。

接种疫苗是预防传染病最有效的手段,应定时定期给儿童接种疫苗。此外,还要加强个人卫生与个人防护。保持良好的卫生习惯,不随地吐痰、勤洗手、勤换衣、注意口腔卫生,生活用品如毛巾、餐具等应定期消毒。增强自我防护。注意佩戴口罩,并尽量减少到人群密集的场所。养成良好的生活习惯。生活有规律,睡眠应充足,饮食要均衡;根据天气变化适时增减衣物,避免着凉。加强锻炼。增加户外活动,多帮父母做家务,劳逸结合,提高身体免疫力。改善室内环境。室内常通风,改善空气质量,并保持室内清洁,必要时可消毒。

若儿童发生传染病,应在家隔离,家长不要害怕耽误课程而隐瞒病情,遵从学校传染病休复学管理制度;也不要带孩子去人多的地方以免感染他人。

除了身体上注意疾病的防治,还要关注孩子开学后的心理适应——开学焦虑症。开学焦虑症是指学生面对即将结束的假期,对无法有效适应新学期学习生活的担忧,出现情绪低落、心慌意乱、烦躁易怒、浑身乏力的状态。

严重的还可能出现食欲不振、睡眠障碍、注意力不集中等情况。尤其是在自我要求高、学习成绩优秀、适应能力弱、不善社交的孩子身上易于出现。

## 要注意调节生物钟

假期里,很多同学因为观看电视剧、玩网络游戏而熬夜,晚睡晚起,生物钟错乱,开学前必须调整,要按学校的作息时间安排饮食起居。开学前三天,不要因为作业欠账而开夜车,影响生活规律的形成。早晨起床后,进行适当的体育锻炼,保证开学后有旺盛的精力。

## 备齐学习用具

开学前,要购置工具书、教辅资料等必要的学习用具,条件允许的学生,可以帮助一些家庭困难的学生,以此来培养他们的社会责任感。低年级学生可以在家长的陪同下准备学习和生活用品,高年级学生要自己将衣服、鞋帽等洗刷干净,做好开学前的各项准备。

## 转移注意力

多数学生假期以休息、娱乐为主,以学习为辅,老师和家长都没有过多干预。开学前,学生对电视节目和游戏往往意犹未尽,此时,学生要接受家长的意见,主动克制自己,把注意力转移到学习上来,查一查哪些作业需要完善,哪些知识还模糊,及时请教同学和老师。

## 温故而知新

学生首先要安排时间“温故知新”。如复习上学期学过的英语单词、数学公式、物理定律等,唤醒大脑里储存的记忆;提前制订一份可行的学习计划,提前预习新学期知识,这也是最重要的环节。通过预习,可以对自己将要学习的内容有初步了解,从而有重点、有目的地去听课,尤其是自学弄不懂的知识,更要注意老师的分析与推理,学会正确的思维方式,对课文中关键知识点、知识结构可圈可点,可做些笔记。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪



## 雨水时节谨防寒湿 养生牢记“三忌三宜”

淄博2月21日讯 雨水是二十四节气的第二个节气。雨水时节,冷空气活动仍很频繁,由于人体腠理已变得相对疏松,对风寒之邪的抵抗力会有所减弱,因而易感邪而致病。淄博市中医医院中医专家提醒,雨水节气养生牢记“三忌三宜”。

宜调脾,脾最怕“湿”,气候环境变化和饮食失节会加重脾胃负担导致腹痛、腹胀、腹泻等不适。因此雨水时节要适量饮食,吃七分饱为好。建议片白合连茯苓、山药煮粥,以健脾利湿。还要多吃绿叶菜、甘蔗等多汁的蔬果来润养脾胃。

宜食甘,唐代医家孙思邈在《千金方》中说:“春七十二日,省酸增甘”,即少吃影响肝气疏泄的酸味食物,增加有安胃之效的甘味食物。饮食上推荐甘平的食物如瘦肉、蛋类、牛奶、豆制品、新鲜豆角、水果等,也可多吃桂圆、大枣等补血之物。

宜早眠,每逢季节交替,人们都容易昏昏欲睡。作息时间容易不规律。其实,睡眠时间过长和过短都

对健康不利。雨水正值春季春生,养生应当克服季节变化对睡眠的影响,注意早睡早起劳逸结合。

忌湿冷,初春降雨,气温下降,容易引起老年人血压升高,诱发心脏病、心肌梗塞等;小孩则容易因气温的改变而感冒、发烧。雨水节气仍要注意保暖不要过早减少衣物。雨水多湿冷天气,不要用冷水洗澡,洗头后要及及时吹干,以免湿邪内侵,导致关节肿痛和头痛。

忌油腻,春为万物生发之始,应保持五味不偏以免助阳少食油腻外泄。应多吃新鲜蔬菜、多汁水果等,以补充人体水分。韭菜、香椿、百合、春笋、柑橘等都适合此时食用。慎吃辛辣、油腻食品。

忌心燥,雨水时节,气候变化不稳定,人的情绪容易波动变得躁,诱发高血压和心脑血管等疾病的几率较高。此时宜保持心境平和,情绪稳定,气血和畅。这样元气充沛,才能保证身心健康。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

## 这几种头痛别硬扛快就医

头痛是常见的临床症状,每个人一生中都有可能经历头痛的困扰。头痛这件事可大可小,有时很轻微,有时却头痛欲裂,让人无法集中精神。很多人觉得头痛忍忍就过去了,没必要去看医生。但是,引起头痛的原因很多,有些头痛甚至还隐藏着“夺命危机”。

今天,协和医生就带您正确地认识头痛,特别是出现以下几种头痛情况,别犹豫尽快看医生。

第一类头痛病因明确,为继发性头痛,例如颅内肿瘤、中风、脑膜炎、脑炎、脑外伤或者眼耳鼻喉疾病所导致的头痛。这种头痛与其他疾病密切相关,当该疾病缓解时,头痛也会相应得到缓解。

而另一类头痛找不到具体的病因,做了各种检查也很难发现与头痛有关的异常情况。这种头痛为原发性头痛,也就是我们俗称的良性头痛,例如偏头痛、紧张型头痛、丛

集性头痛等。生活中大多数头痛都属于原发性头痛。

继发性头痛虽然占少数,但不能大意,需要及时就医以防不良后果的发生。即使是原发性头痛,如果头痛严重或者频繁发生,也会干扰工作、学习和生活,也应该去看医生。

我们建议头痛患者根据自身情况的紧急程度选择前往急诊或是门诊就医。

出现以下症状,请速到急诊就医:

- 1.一生中最重要的头痛,或者突然发生的严重头痛;
- 2.除头痛外,还有以下症状:精神障碍,神志不清,沟通困难;晕倒;体温超过39℃;一侧肢体麻木或无力;脖子僵硬;视力下降;说话不流利;不能正常走路;恶心或呕吐(以往头痛时未出现过,且不是由感冒、醉酒引发的)。 据《北京青年报》

## 洗衣液会比洗衣粉洗得更干净吗



只要有效去污成分一样,理论上来说清洁力度都一样。

虽然不同品牌都有自己的配方,但大部分洗衣产品的有效去污成分其实都是表面活性剂,它们的主要区别是在使用的体验

和方便程度上。

具体来说,洗衣粉最便宜,但低温下溶解性会比较差,冬天会比较容易残留。而且,对织物的损伤也会相对较大。如果手洗的时候感觉到微微发热,也是因为洗衣粉往往碱性较强,对皮肤的刺激相对大一些(皮肤表面呈弱酸性)。

相比之下,洗衣液的溶解性更好,在低温或者硬水洗涤的条

件下也能轻易溶解。此外,洗涤剂的洗涤效果也是有天花板的,并不是越多越好,一味追求高浓度的洗涤剂不仅会损伤织物,漂洗不充分也会在衣物表面有残留,可能引发皮肤问题。

一整篮衣服洗完发现污渍还在?其实不是因为洗衣液没放够。对付污渍,针对性地处理会比多放洗衣液更有效。

对于血渍、油渍或者饭菜污

渍处理,可以用加酶洗衣液,这类洗涤剂中添加的蛋白酶或脂肪酶,能更好地瓦解油和肉汁里的蛋白质、脂肪成分。

如果是领口或袖口的汗渍,可以将衣物在加了专门的彩漂粉或洗衣机槽清洗剂的热水中浸泡一下。

滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注科普滨州微信公众号了解科普内容和生活资讯