



春季传染病高发 别让它盯上你

春季万物复苏,环境中的病毒、细菌等致病微生物也开始活跃起来。再加上气候变化反复,人口流动频繁等因素的叠加,使得春季成为传染性疾病的高发季节,大多都是呼吸道传染病。临床表现的共性为:发热、乏力、头痛、咳嗽、流涕、等上呼吸道卡他症状。传播途径主要通过空气中的飞沫、尘埃进行传播,病人在讲话、咳嗽、打喷嚏时可以从鼻咽部喷出大量含有病原体的黏液飞沫悬浮于空气中,被易感者吸入,即可造成传染,也可形成大面积流行。针对几种春季常见传染病,专家们给出了防治建议。

流行性感冒:主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触可使人感染。或者是接触被病毒污染的物品。得病的人会有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

手足口病:手足口病在5岁以下的儿童多发。症状主要表现为手心、脚心或口周出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可发红),口腔黏膜出现疱疹或溃疡,疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。病症消失后还会持续有1~2周的后续传染期。

流行性腮腺炎:该病起病较急,局部表现早期症状是耳下疼痛,很快出现以耳垂为中心的腮腺肿大,炎症加重后,整个腮腺区明显肿大,皮肤表面发热,触压有疼痛,在咀嚼或进食酸性食物时,疼痛加重。常伴有发热、厌食、头痛等全身症状。

水痘:得了水痘可能会出现头痛、全身不适、发热、食欲下降等症状,然后出现有特征性的红色斑疹,后变为丘疹、再发展为亮晶晶的水疱、会很痒,1~2天后开始干结结痂,持续一周左右痂皮脱落。

水痘的传染性很强,主要经呼吸道飞沫和直接接触水痘疱疹液传播。患者从出现皮疹前2日至出疹后6日均具有传染性,且人群普遍易感,特别是儿童,很容易在幼儿园和学校内引起聚集发病。因此得了水痘的同学必须早期隔离,直到全部皮疹干燥结痂为止。

风疹:风疹是急性呼吸道传染病,以上呼吸道轻度炎症、全身散布红色斑丘疹及耳后、枕部淋巴结肿大为特征。

人禽流感:患者发病初期表现为流感样症状,包括发热、咳嗽,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适,也可以出现流涕、鼻塞、咽痛等。部分患者肺部病变较重或

病情发展迅速时,出现胸闷和呼吸困

难等症状。
新型冠状病毒肺炎:新型冠状病毒肺炎以发热、干咳、乏力等为主要表现,少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻、腹泻等上呼吸道和消化道症状。

如何预防春季传染病?

- 1.合理膳食,增加营养,多喝水,摄入足够的维生素,宜多食富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。
- 2.积极参加体育锻炼,多到郊外、户外呼吸新鲜空气,使身体气血畅通,筋骨舒展,增强体质。
- 3.不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去,如:农贸市场、个体饮食店、游艺活动室等。
- 4.养成良好的个人卫生习惯,饭前便后及接触脏东西后要洗手,勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥,双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏、擤鼻涕后)应立即洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。
- 5.每天开窗通风,保持室内空气新鲜。

6.合理安排好作息,做到生活有规律。注意保证睡眠时间,防止感冒,以免抗病力下降。

7.不食不洁的食物,拒绝生吃各种海产品和肉食及吃带皮水果,不喝生水。

8.避免接触传染病病人,幼儿园出现传染病及时消毒,尽量疏散幼儿。

9.及时接种疫苗是预防传染病的有效手段。按计划接种疫苗,出现发热、出疹或有其他不适及时就医。

10.传染病病人用过的物品及房间适当消毒,如日光下晾晒衣被,房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭。

11.若有发热及呼吸道症状,应带上口罩,尽快到正规医疗机构诊治,并告诉医生发病前有无禽类接触史、是否去过活禽市场,近期去过哪些地方旅行等。

12.从事家禽养殖、运输、销售、宰杀等的职业人群在接触禽类时要做好个人防护(戴手套、口罩、穿工作服等),接触后注意用消毒液和清水彻底清洁双手。发现病、死禽及时报告动物卫生管理部门,以及时、妥善处理。发现传染病并及时报告相关部门是每个公民应尽的职责和义务。

转载自石首疾控

常态化防疫没有“截止日”

6组图提醒你别松懈

戴严口罩

还没到摘的时候

钟南山:
一般的外科口罩就能够阻挡大部分病毒。



认真洗手

洗手这事没有截止日期

张文宏:
洗手至少洗够20秒。



吐出去的是痰

吸进去的是病毒

李兰娟:
不随地吐痰、不摸眼口鼻。



用公筷

是关爱不是见外

钟南山:
家庭用餐要使用“公筷公勺”。



咳嗽捂口鼻

避免病菌卷土来袭

吴尊友:
咳嗽、打喷嚏都能产生飞沫并经呼吸道传播。



不扎堆

不聚集,今年还得“云相聚”

庞星火:
非必要不聚集,保持1米以上社交距离。



健康教育知识

健康睡眠,远离慢病(二)

五、体重

睡眠不足会破坏“瘦素”和“饥饿荷尔蒙”的平衡,所以睡眠不足的人食欲会增大,同时也容易偏好高脂肪和高热量食物。睡眠不足还容易导致女性腹部和腰部肥胖,而缺少深度睡眠也容易导致女性肥胖。

六、心理问题

17~24岁的年轻人,每晚睡眠时间不足5小时,罹患心理疾病的危险比同龄人高3倍。睡眠时间越少,心理疾病危险越大,也越严重。抑郁症、脾气暴躁、情绪低落都与睡眠不足有关。

七、伤害

睡眠不足,会让对外界事物的反应变得迟钝,车祸风险高。缺觉的人开车,就像酒驾一样危险。

提高睡眠质量,首先要改掉不良的睡眠习惯。不要一吃饱就睡觉,因为大量食物在胃内进行消化,不断刺激大脑,使不能安然入睡。睡前饮茶、生气、剧烈运动、玩电子产品都会刺激中枢神经,不易入睡。睡前应尽量保持身体和心情的平静,睡前一小时应不再玩电子产品。

关于盐,你是否有这些疑问?(二)

1.从6克到5克 原因是什么?

现代医学证明,健康成人每天钠需要量为2200mg。按照食盐中钠的占比,这个钠需要量折算成食盐就是5g。

不过,这个5g食盐并不是单纯指烹调时使用的食盐,而是一天的饮食中,摄入的所有食盐;酱油、豆酱、味精等调味品中的盐也要算在内,天然食材和加工食品中含的盐也不例外。考虑到饮食习惯和口味偏爱,我国的膳食指南中,推荐健康成人每人每天食盐摄入量不超过6克。但由于减少盐摄入量,确实有更大的健康获益,所以,世界卫生组织于今年发布了最新的摄盐标准,成人每人每天吃盐要少于5g。

成人每天盐摄入量低于5克有助于降低血压和患心血管疾病、脑卒中和冠心病的风险。降低盐摄入量的主要好处就在于可以减少高血压。普通人不觉,经常监测血压的高血压患者就能发现,多吃1g盐,治疗方案不变的情况下,血压会升高1~2mmHg。据估计,如果全球盐摄入量减到建议水平,每年可以避免250万例死亡。

2.减盐小窍门 你知道吗?

要减少盐摄入,生活中该怎么做呢?首先,使用限盐勺,帮助控制用盐量;炒菜时临出锅再放盐;多选用本身味道浓郁的食材,比如西红柿、香菇,转移单纯对咸味的依赖;使用香醋、辣椒、花椒等调味料提味;使用新鲜的蔬菜和鲜肉,少用腌制食品;多吃富含钾的食物,如海带、紫菜、木耳、山药、马铃薯等,以抵消过量的钠;必要时对儿童吃的食物进行单独烹调,帮助儿童养成清淡饮食的习惯。

其次,购买包装食品时,应注意看配料表和营养标签。配料表中如果有食盐,那肯定是添加了盐,食品的含盐量肯定高。营养标签上的钠(Na)就是表示含盐量的高低。不买、少买含盐量高的食品,同类食品要选含盐量低的。

再次,减少外出就餐、少吃外卖,是减少食盐摄入量的最好途径。如果在外就餐,可主动向服务员提出低盐、少油的需求;少选择那些提前预加工好的菜肴或主食,因为提前预加工时,可能味道已经调制好了,无法根据需求做调整了;菜品荤素搭配,点菜时保证有足量的绿色蔬菜,通常青菜的烹制用盐量会少一些;可以选一些酱料单独盛放的菜品,自己控制食盐量。

血吸虫病防治知识问答(二)

1.怎样预防血吸虫病?

- (1)尽量避免或减少接触疫水。
- (2)穿戴防护用品。如穿长统胶鞋、尼龙裤、缠布绑腿等,都可阻止尾蚴侵入人体。使用以1%的氯硝柳胺浸泡的衣裤、手套、袜子、绑腿等,防护效果更好。
- (3)涂擦防护药。如皮避敌、防蚴霜、乳剂、油膏等。药物的防治效果多数只能维持4小时左右,如下水时间长,应增加涂药次数。
- (4)饮用安全卫生水,管好人畜粪便。在有螺滩、塘、河边开挖水井使疫水通过土层过滤渗入井中,成为无尾蚴水。饮用井水,不仅可以防止血吸虫尾蚴感染,还可预防肠道传染病的传播。
- (5)对入畜常到的有螺环境要灭螺杀蚴。
- (6)口服预防药青蒿琥酯等。对未采取任何措施而接触疫水者,在25~30天内,可用吡喹酮进行早期治疗。
- (7)人畜同步扩大化疗,消灭传染源。
- (8)安全放牧。
- (9)不在设有血防警示牌的湖水、河塘、水渠里游泳、戏水。
- (10)接触疫水后要及时到当地血防部门进行

2.怎样知道自己得了血吸虫病?

凡是生活在血吸虫病流行区或到过疫区的人,如果接触过疫水,都有感染血吸虫的可能。当出现皮疹、发热、腹痛、腹泻、乏力、肝脏不适等症时,就应该主动到卫生院进行检查。

检查血吸虫的方法很多,常用的有粪便检查,血液化验和直肠活组织检查等方法。目前,B超技术常与粪便检查和免疫诊断结合使用。

3.治疗血吸虫病常用的药物?

现在在用吡喹酮治疗血吸虫病,该药具有杀虫效果好,毒性低,疗程短,口服方便,非常安全。