

呼吸道传染病高发 这么做可预防



随着秋冬季节的到来,气温逐渐下降,早晚温差较大,呼吸道黏膜抵抗力降低。同时室内外温差大,人群活动减少,身体抵抗力下降,并且室内通风较少,容易造成呼吸道疾病的传播。

5种常见的呼吸道传染病

呼吸道感染性疾病病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管、支气管等呼吸道侵入引起的有传染性的疾病,常见的呼吸道传染病病原体有病毒、细菌、支原体、衣原体等。

肺炎支原体感染。肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间、目前世界上已知能独立生存的最小微生物,感染后以发热、咳嗽等为主要症状,一般咳嗽比较剧烈,而且在发热退后咳嗽还可能继续1—2周。患者和无症状感染者为本病的主要传染源,传播方式主要为飞沫传播,咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体。

流行性感冒。流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,主要症状为高热、头痛、肌肉关节酸痛、全身乏力、咳嗽、流涕等,全身症状明显。流感的传播途径主要是以呼吸道飞沫传播为主,其次也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触传播。人群普遍对流感病毒易感。

流行性腮腺炎。流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病,主要表现为腮腺肿大、疼痛并伴有发热和全身不适,好发于儿童和青少年。

新冠病毒感染。新冠病毒感染(简称新冠)是由新型冠状病毒引起的一种传染病。主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播,接触被病毒污染的物品后也可能造成感染。感染后多表现为咽干、咽痛、咳嗽、发热等,发热多为中低热,部分病例亦可表现为高热,热程多不超过3天。

麻疹。麻疹是由麻疹病毒引起的高度传染性的急性呼吸道传染病,人群普遍易感。主要症状为发热、红色斑丘疹,并伴有咳嗽、流涕、咽痛、全身乏力等,皮疹出现之前,口腔内颊黏膜上出现白色或蓝白色斑点(柯氏斑),一年四季均可发生。麻疹患者是唯一传染源,主要通过飞沫或直接接触患者的分泌物传播。



引导孩子做好个人防护

泉州疾控提醒,为防范上述疾病,要引导孩子在日常生活中做好个人防护,注意个人卫生和饮食安全,勤洗手,不与他人共用毛巾、手绢、牙刷、餐具或其他个人物品;避免用脏手或脏物接触眼、鼻、口;尽量少去人群密集、通风不畅的公共场所,家里、学校要定期开窗通风,每次通风时间不少于30分钟,以减少病毒感染的机会;保证充足睡眠,加强锻炼,增强体质,提高免疫力。

如果孩子出现发热、咳嗽、乏力、腹泻和手足口部位疱疹等症状,应居家观察休息,必要时及时就诊,并向老师报备。学校和托幼机构应严格落实晨(午)检制度和因病缺勤缺课登记追踪,发现因病请假人员增多或出现聚集性疫情时应及时向辖区疾控机构报告,以便尽早开展疫情处置,有效控制疾病的传播。

□本报记者 张沼焯 通讯员 陈大贤

阿奇霉素上热搜 医生提醒别乱吃

肺炎支原体感染来势汹汹,近日,“阿奇霉素”登顶微博热搜。但医生提醒:这种药可不能随便吃。

从今年6月份开始,各个地区儿童医院肺炎支原体感染的儿童越来越多,央视新闻报道“我国支原体肺炎发病率较去年有所上升”。

泉州市妇幼保健院·儿童医院药剂科主管药师宁俊凯介绍,阿奇霉素是支原体肺炎的儿童首选用药。但阿奇霉素为处方药,应在明确病原体感染后在医师或药师指导下使用,对病毒引起的感染无效。使用过程中,应遵医嘱给予足够的疗程,避免在症状好转但疗程不足时自行停药,以免影响疗效。

2023年2月,我们国家卫生健康委发布了《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》。指南中关于阿奇霉素的用法用量未明确提及“服3停4”或“服5停2”,而是应根据所感染病原体的特点、疾病严重程度来定,且更倾向于延长阿奇霉素治疗的周期。

对于轻症,经典3日疗法:予阿奇霉素10mg/(kg·天),一天一次,疗程3天,必要时可延长至5d;经典5日法:阿奇霉素第一天10mg/(kg·天),一天一次;之后5mg/(kg·天),连用4天。两种方案总量都是30mg/kg,无证据证明两种方案疗效有明显差异,但3日疗法更方便,5日疗法副作用更小。

阿奇霉素干混悬剂(辉瑞制药的希舒美),与食物同服或不同服均可,不影响药物疗效。其他国产阿奇霉素,用药前应参考药品说明书,大部分要求餐前1小时或餐后2小时服用,少部分说明书也注明可与食物同服。

□本报记者 张沼焯 实习生 张德敏

七种生活方式 让抑郁症风险减半



定期锻炼可降低患抑郁症的风险(CFP图)

英国剑桥大学科学家开展的一项针对28万人的分析发现,保持健康的生活方式可将人们患抑郁症的风险降低约57%。相关论文发表于最新一期《自然·心理健康》杂志。

研究团队分析了英国28万多名成年人酒精和尼古丁使用、体育活动、饮食、睡眠和人际关系数据。参与者在2006—2010年间完成了一份生活方式问卷,研究人员也查阅了他们的健康记录。

在之后13年的随访期间,12916名参与者被诊断患上抑郁症。研究人员对年龄、性别、体重指数、社会经济地位和教育程度进行调整后发现,7种生活方式与患抑郁症的风险较低有关。这些措施包括适度饮酒、从不吸烟、充足睡眠、定期锻炼、健康饮食、经常社交和尽量减少久坐。

随后,研究人员根据参与者的生活方式对他们进行分类。结果表明,养成其中5—7种健康生活习惯的人患抑郁症的风险比只有其中两种以下习惯的人平均低57%。而充足的睡眠、锻炼和社交活动的影响最大,其中每一种都与抑郁症风险降低约20%有关。(科技日报)

以赛促学显身手

丰泽区举办妇幼健康职业技能竞赛

本报讯(记者张沼焯)近日,2023年丰泽区妇幼健康职业技能竞赛在丰泽区妇幼保健院举行。

本次比赛由丰泽区卫健局、丰泽区人社局、丰泽区总工会和丰泽区妇联联合主办,丰泽区妇幼保健院承办。竞赛设有“危重症孕产妇救治”“危重症新生儿救治”“宫颈癌防治”“儿童眼保健”四个项目。早上全体参赛选手分别进行了四个项目的笔试。比赛过程中,选手们聚精会神、奋笔疾书,展示了医务人员认真、细致的一面。当天下午,四个项目参赛选手被分配到不同专业组,进行现场抽题,在不同项目的竞赛中,选手们纷纷展示了自己的专业能力和水平。

经过1天的激烈角逐,每个项目评出一等奖1名,二等奖1名,三等奖1名。这项竞赛不仅考察了选手们的专业知识,还考察了选手们的临场应变能力,是一种比赛,更是一种学习和交流的机会,真正做到以赛促学、以赛促练、以赛促用,激励妇幼健康系统广大医护人员提高专业理论水平,提升业务技能和职业素养。

正确洗手牢记“七步”

人们常说“病从手入”。日常生活中,“干净的手”又是最容易被忽视的一环。今天,记者请市疾控中心专家为大家科普洗手的有关知识吧。

手是接触病原体最多的部位

日常生活中,手是人体接触病原体最多的部位。人的一只手可附着几十万个病菌(指甲里的更多)。我们用手频繁接触眼睛、鼻子和嘴巴黏膜,就会把病原体带入体内,从而引发各种皮肤、眼部、肠道传染病。

通过“正确洗手”,可以有效地除去手上的细菌和其他微生物,能最大程度地消除这一风险。

有洗手设施时,优先使用“肥皂/洗手液+流动水”洗手,无洗手设施时且手部无明显污染的情况下,可使用免洗手消毒剂。

每步骤至少来回搓擦五次以上

正确的洗手方法称为“七步洗手法”。7字口诀:内、外、夹、弓、大、立、腕。每步骤至少来回搓擦五次以上。

具体步骤有:

首先用水沾湿双手,再均匀涂抹肥皂或洗手液。

1.内:洗手掌,掌心相对,手指并拢,然后相互搓擦。

2.外:洗背侧,指缝掌心对手背,沿指缝相互搓擦,双手交换进行。

3.夹:洗掌侧,指缝掌心相对,双手交叉,沿指缝相互搓擦。

4.弓:洗指背,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌中进行搓擦,双手交换进行。



要用流动的水洗手(CFP图)

5.大:洗拇指,一只手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行。

6.立:洗指尖,弯曲一手的手指关节,指尖合拢,然后放在另一手掌中旋转揉搓,双手交换进行。

7.腕:洗手腕,一只手握另一手手腕处旋转揉搓,双手交换进行。

□本报记者 张沼焯 通讯员 蔡美丽

吃蟹不注意 容易“泻不停”



螃蟹要煮熟透食用(CFP图)

秋风送爽,螃蟹膏腴肉鲜,市场上的各种美蟹令人食指大动,已到了享用它们的好季节。美食当前,快乐之余,也要注意饮食安全。有一些人吃完螃蟹以后会出现腹痛腹泻、恶心呕吐等中毒的症状。福建省疾控中心传染病防治所专家,为大家介绍与蟹相关的病原菌。

创伤弧菌。7月,深圳市人民医院接诊了3位被蟹、蟹扎伤的患者,其中1名患者不幸身亡,他们均感染了创伤弧菌。感染该菌的初期局部皮肤刺痛、麻木,之后皮肤高度肿胀出现紫黑色水泡,伴有全身中毒症状,50%的患者可在48小时内因多器官功能衰竭而死亡。

副溶血弧菌。这是一种主要寄居在鱼、虾、蟹等海产品内的嗜盐菌,感染后可出现剧烈腹痛、腹泻,甚至发生休克。

霍乱弧菌。霍乱弧菌属于河口水体的自然菌群,借助水和食物进入人群,发病急、传播快,可引起剧烈的水样腹泻,造成患者脱水 and 电解质紊乱,甚至危及生命,是我国甲类传染病。

沙门氏菌。这是最常见的食源性病原菌之一,在我国细菌性食物中毒中占据半壁江山,可引起恶心、呕吐、腹泻、腹痛等。

安全吃蟹,该怎么做呢?

1.不吃死蟹;2.清洗螃蟹时应佩戴厚手套,若不慎被划破皮肤,应立即冲洗伤口,并涂抹碘伏;3.生腌仍可能有病原菌,应少吃慎吃;4.螃蟹要煮熟煮透,生腌沾染过的案板、刀具、餐具应清洗消毒,生熟食物应分开存放;5.如有不适,及时就医。

□本报记者 张沼焯 通讯员 柯自立

吃柿不宜多 小心“胃柿石”

今日是霜降,很多人会在这一天吃柿子。柿子是秋季的吉祥物,一直以来都被人们寄予美好的期待,希望吃了它能够“好柿成双”。但在吃柿子这件事上,争议颇多。

柿子味甜可口,营养丰富,药用价值很好。口感好的柿子美味又营养,富含维生素C、矿物质钾、胡萝卜素等成分。经常吃柿子,可以保护眼睛和皮肤、抗氧化、改善便秘、维持免疫功能。

从中医角度来说,火晶柿子味甘、性寒,有清热、润肠、生津、止渴、祛痰、镇咳等作用。制成柿叶茶,常饮可软化血管、防止动脉硬化、治疗失眠等。

但吃柿子须讲究。老中医朱德说,因柿子含有较多的柿胶酚鞣酸和胶质,这些物质对人体有害,因此,一次吃柿子不宜过多,健康人群可以每天吃1个,一定要选甜柿子或者脱涩后的柿子。

柿子含有较多鞣酸,也叫单宁,主要集中在果皮上。它具有的涩涩味道,其实是植物为了不被吃而“自保”的一种方式。假设吃了大量鞣酸进入胃里,在胃酸的环境下聚合形成胶状的凝结核,又与蛋白质、果胶等附着组合,形成黏稠的混合物,慢慢就硬化成“石头”,诱发了结石,引起腹胀、胃痛。如果是由柿子引起的结石,还有一个专门的称呼叫“胃柿石”。因此,最好的食用时间是饭后半小时,这时候柿子中的鞣酸也不会与其他饮食中的高蛋白相遇,减少了形成胃石的可能。



柿子味道虽美,但有一些食用禁忌。(CFP图)

柿子不能与螃蟹同吃,许多人会发生吐泻,少数人还会出现昏迷;饮酒的时候也不宜吃柿子,白薯也不宜与柿子同吃。有缺铁性贫血、胃病、糖尿病等疾病的朋友最好少吃点柿子。

□本报记者 张沼焯 实习生 张德敏

闽粤共建 国家临床重点专科

本报讯(记者张沼焯)近日,福医二院与中山大学中山眼科中心(下文简称“中山眼科中心”)签订合作协议,双方共建眼科国家临床重点专科建设项目。

据了解,福医二院作为中山眼科中心医联体合作单位,双方合作将以“四引”(引平台、引人才、引技术、引管理)为抓手,福医二院通过引入中山眼科优质医疗、科研和管理资源,在重点学科共建、人才培养、科研能力提升、现代医院管理等方面开展紧密的交流与合作,助推该院眼科国家临床重点专科建设。

在签约仪式结束后,作为该项目活动之一,共青团福建省委、福医二院与中山眼科中心联合开展“点亮精彩”健康八闽青春行动暨中山眼科5G巡诊车八闽行。中山眼科中心的医疗专家们与福医二院眼科专家团队,在东海、鲤城两个院区共同为市民提供义诊咨询,解决眼疾疑难杂症。