

市疾控中心发布健康提示

# 近期重点预防三种疾病

本报讯(记者 刘涛)春节临近,人员流动,随着气温变化,各类传染病传播风险和安全隐患呈现季节性特点。2月4日,市疾控中心发布健康提示,经专家研判,公众要重点关注尼帕病毒病、流行性感冒、其他感染性腹泻病;一般关注水痘、非职业性一氧化碳中毒。

## 重点关注三种疾病

尼帕病毒病,境外输入风险需警惕。目前我国境内无病例报告。我市作为区域交通枢纽,人员跨境、跨区域

往来频繁,存在潜在输入风险。市疾控中心提示,公众要避免接触蝙蝠、家畜等动物,不食用不明来源果蔬及生鲜;尽量避免前往有疫情的地区;如有相关症状及疫区接触史,要佩戴口罩,及时就诊并告知医生旅居史。

流行性感冒,冬春季高发,儿童学生为主。去年10月至12月,我市流感病例较去年同期大幅增加,以学生、幼托儿童为主要人群,病原以甲型H3N2为主。预计今年一季度流感将维持低流行水平波动。市疾控中心提示,学校、幼儿园等重点场所要做好通

风消毒和健康监测;公众进入人群密集场所要佩戴口罩,勤洗手、常通风。

其他感染性腹泻病,一季度或呈上升趋势。市疾控中心提示,餐饮单位要严格落实卫生管理,从业人员出现呕吐、腹泻等症状需立即离岗;公众要注意手卫生,少吃生冷食物,出现消化道症状要及时就医。

## 一般关注两种疾病

水痘,学生群体需重点防控。5岁至19岁学生为高发人群,冬春季开学后易聚集传播。预计一季度水痘发病

率较去年四季度有所下降,但仍需警惕校园聚集性疫情。市疾控中心提示,适龄儿童要及时接种水痘疫苗,提高全程接种率。

非职业性一氧化碳中毒,冬春季高发,警惕居家隐患。一季度正值取暖高峰期,加之春节期间家庭聚餐、围炉取暖、使用木炭火锅等活动增加,加之室内通风不良,非职业性一氧化碳中毒风险上升。市疾控中心提示,煤炉取暖需安装烟筒并定期清理,室内加装风斗;车库、地下室不使用小型发电机,不在开空调的车内睡觉。

## 学生欢度寒假 别忘健康安全

本报讯(记者 张晓丽)2月4日,市中小学学生卫生保健所发布寒假健康提示,希望师生们重视传染病预防、饮食健康、视力保护、口腔卫生、心理健康等,度过一个健康、安全、充实的假期。

冬季是流感、水痘、手足口病等呼吸道传染病的高发季节,家长尽量避免带孩子前往人群拥挤、空气不流通的场所。外出时,建议佩戴口罩,做好防护措施。同时,要注意保持家庭环境的清洁和通风,让孩子养成勤洗手、勤换衣的良好卫生习惯。

假期里,孩子们的饮食容易变得不规律,请注意营养均衡,荤素搭配、种类多样,不偏

食、不挑食,不暴饮暴食,少吃油腻、辛辣、生冷的食物,多吃新鲜的蔬菜、水果、粗粮等富含维生素和膳食纤维的食物。此外,要注意饮食卫生,不吃过期和“三无”食品。家庭聚餐使用公筷、公勺,避免交叉感染。

孩子们在假期使用电子产品的时间可能会增加,请严格控制,避免长时间用手机、看电视、玩游戏。建议每使用电子产品20分钟后,向6米以外的远处眺望20秒以上。同时,要保证孩子每天有足够的户外活动时间,让孩子在自然光线下活动,有助于预防近视。此外,还要注意保持正确的读写姿势。

督促孩子养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯,使用含氟牙膏,学习正确的巴氏刷牙法,每次刷牙时间不少于2分钟。少吃甜食和黏性食物,避免龋齿的发生。

假期是亲子沟通的好时机,家长要多与孩子交流互动,了解他们的想法和感受,关注孩子的情绪变化,及时发现和解决孩子可能出现的心理问题。鼓励孩子积极参加有益的活动,如阅读、绘画、运动等,培养孩子的兴趣爱好和特长。同时,帮助孩子制订合理的作息时间表,充足的睡眠时间和有利于孩子的身心健康和学习效率的提升。

## 老人发急症 医院忙救治

本报讯(记者 魏薇)97岁的市民连奶奶日前因高烧突然意识不清,被紧急送到市第二人民医院救治。经该院呼吸与危重症医学科医护团队争分夺秒地抢救与悉心照料,老人日渐好转。2月3日,家人特意送上感谢信,向医护人员表达谢意。

1月下旬,发烧的连奶奶突然意识不清,在急诊科完成紧急处置后,老人转入呼吸与危重症医学科。老人是超高龄,肺部重度感染,免疫力较差,科主任卜平亮、医生王小静、安静源紧急会诊后,制定了救治方案,并根据病情变化及时调整。每次查房时,这位高龄患者更是医生的重点关注对象。主管医生安静源亲自陪老人完成各项检查,耐心解答家

属疑问,检查结果出来后,他主动为家属解读检查报告,详细告知老人的病情进展,让家人安心。

在护理方面,王晓琴、李睿、李惠洁等几位护士更是贴心周到,她们总是能察觉老人的情绪变化,在她不安焦虑时轻声安抚。护理时,细心的王晓琴发现老人腿部发红,亲自示范隔垫的放置方法,并手把手指导家属相关注意事项……“这些知识对于老人出院后的照护也特别有用。”在医院陪护的家属李女士感觉很有帮助。

“你们的治疗与护理,让我母亲得到了家人般的照料,带给我们无尽的温暖。”经过十多天的治疗,老人状态日渐好转,家人特意将感谢信送到医护人员手中。

## 健康过大年 吃喝应有度

本报讯(记者 李涛)七旬老人患有高血压,一直按时服药,最近突然出现血压飙升、头晕心悸等不适,医生告知与最近吃得过于油腻有关。2月5日,滨体社区举办的健康讲座上,针对老年人及患有慢性病的人群,医生给出建议:春节期间要规律作息,吃喝适度,过一个健康年。

这两天,儿子从外地回来,恒大滨河左岸小区的居民胡大爷格外高兴。家人团聚,一日三餐比平时丰盛许多,老人的胃口也变好了。没想到,几天后老人血压波动,经诊断,

是高盐、高油、高脂肪的食物摄入较多所致。健康讲座上,滨体社区卫生服务站的医生提醒,年味渐浓,各家餐桌上的“硬菜”也多了起来。不过,老年人应该保持清淡、少盐、少油、少辣的饮食习惯,可以多采用蒸、煮、炖等健康的烹饪方式,每餐吃到七八分饱即可。

另外,过年家里会准备瓜子、坚果等,一边聊天一边吃。殊不知,这些零食虽然体积小,热量却较高,患有糖尿病、高血压、高血脂等三高人群要注意适量食用。

## 采血管藏着大学问

就医或体检时,不少人会疑惑:抽血为何要抽多管,且采血管颜色各异?按总量抽取一整管血液不行吗?其实,不同颜色采血管的设计,正是为了满足不同检测需求。

采血管的核心区别在于管内预制成分。紫色帽采血管含EDTA抗凝剂,绿色帽含肝素钠抗凝剂,蓝色与黑色帽采血管虽均含枸橼酸钠抗凝剂,但浓度比例不同,这类抗凝管能抑制血液凝固,离心后

可获取血浆;黄色帽采血管含促凝剂与分离胶,它们能促进血液凝固,离心后可得到血清。

有时相同颜色的采血管需要采样2~3管,这是因为上百项血清检测的原理、所用仪器或所属专业组各不相同,需分开采血。

而采血的管数,取决于检测项目的种类,不同血液成分需通过特定采血管分离,并非单纯的血量差异,因此仅抽一管血无法满足多样的检测需求。 据《生命时报》



图片来自网络

## 常年腹泻很伤肾

近日,上海市公共卫生临床中心肾内科收治了一位因长期腹泻引发肾损伤的患者。67岁的王阿姨5年来反复腹泻,一直误以为是“肠胃不好”,未予以重视,直到近期出现明显乏力、手脚抽筋等症状,才前往医院就诊。

检查显示,王阿姨血清钾低至2.76mmol/L(正常值为3.5~5.5mmol/L),血钙仅

1.21mmol/L,动脉血气分析提示低钾高氯性代谢性酸中毒,同时伴有尿蛋白、肾功能下降及低蛋白血症,病情较为复杂。

原来,王阿姨的长期功能性腹泻,导致钾、钙等电解质持续大量流失,引发严重低钾血症与肾小管病变,进而造成肾小管酸中毒,最终发展为失钾性肾病及慢性肾功能减退。

该院肾内科主任杨青梅介绍,失钾性肾病早期常表现为全身乏力,同时可能出现夜尿增多、异常口渴、多饮多尿等症状。中后期可能出现血压升高,血液检查显示肾功能指标异常,如血肌酐升高、肾小球滤过率下降。市民如果出现慢性腹泻持续数周以上,尤其伴乏力、抽筋等症状时,务必及时就医检查。 据《新民晚报》