



重点关注的文章

## 区疾控中心提醒市民

# 春节期间谨防三种常见呼吸道传染病

春节将近,人们走亲访友,团圆聚餐,喜气洋洋的祥和氛围下,疾病传播的风险不容小视。为了广大市民的身体健康,区疾控中心提醒市民谨防以下三种常见呼吸道传染病。

### 新型冠状病毒感染

新型冠状病毒感染,简称新冠,以发热、干咳、乏力为主要表现,部分患者以嗅觉、味觉减退或者丧失为首发症状,少数患者伴有鼻塞、流鼻涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。

### 流行性感冒

流行性感冒,简称为流感,是流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要表现为发热、头痛、肌肉

酸痛、咽痛、咳嗽等,部分可出现恶心呕吐、腹泻等消化道症状。轻症常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显,更易引起肺炎等严重的并发症。

### 支原体肺炎

肺炎支原体感染引起的肺炎,可以累及支气管、细支气管、肺泡和肺间质,是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎。假如您的孩子出现体温40℃以上、持续高热超过3天;出现刺激性干咳,影响正常休息;精神差、呕吐、腹泻,甚至出现呼吸困难的状况,可能是感染了肺炎支原体,需尽早来医院就诊。

### 预防措施

冬季低温的气候条件有利于病

毒的生存和传播,为了有效预防呼吸道传染病,我们应努力做好以下几点:

- 1.戴口罩是很重要的,可以有效降低病毒的传播。呼吸道传染病高发期在密闭公共空间戴好口罩,尽量不要到或少到人群密集、空气不流通的场所;呼吸道传染病患者在家或外出时主动佩戴口罩,以免传染他人。
- 2.保持良好的卫生习惯。饭前便后、外出回家要洗手,避免用不清洁的双手接触口、眼、鼻;咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾捂住口鼻,口鼻分泌物用纸巾包好后投入有盖垃圾桶。
- 3.合理膳食,营养均衡。饮食不均衡,容易引起缺铁性贫血或其

他营养元素缺乏的情况,从而使抵抗力下降。因此,提高免疫力,营养搭配很重要。要摄入足够的鱼、瘦肉、蛋、奶、豆制品、蔬菜、水果等。

4.规律作息,积极锻炼。充足的睡眠是保证良好生长发育以及提升免疫力的先决条件,要养成早睡早起的习惯。适当的户外活动可以促进生长发育,强健体魄,提高免疫力。

5.经常通风,保持空气流通,保持良好环境卫生。

此外,如果出现发热、咳嗽、头痛、乏力等症状时,应及时就医,按医嘱开展针对性治疗,切忌自行用药,避免盲目或不恰当使用抗菌药物。

区疾控中心 张川



疾控动态

## 我区开展民营医疗机构专项行动

为进一步推动我区民营医疗机构依法执业、安全运行、规范发展,根据宁波市卫生健康委员会办公室关于印发规范民营医院发展专项行动实施方案的通知文件要求,近日,在区卫生健康局医政科的带领下,区疾病预防控制中心行政执法人员会同局审批科、计财科、院感专家,对我区4家民营医疗机构进行了专项检查,包括2家医院、1家门诊部、1家精神病医院。

此次专项行动采取“四不两直”方式进行检查,重点检查医疗机构名称、科室设置、医务人员执业资质、医疗质量安全管理、医疗技术临床应用、药械管理、服务费用管理、院内感染管理、医疗服务信息发布、

安全生产管理等是否规范。

检查发现上述4家医疗机构总体情况较好,但也存在一些问题,如个别医疗机构核准的科室未实际开设,药品价格未公示,医疗器械过期等。针对检查中发现问题,检查组均已当场反馈,要求其限期改正。

接下来,区疾病预防控制中心将惩防并举,进一步引导民营医院树立正确的经营理念,强化社会责任意识,从维护人民群众健康权益的高度出发,为广大患者提供更加优质、安全的医疗服务,从而推动全区民营医疗机构实现管理能力和医疗服务能力双提升。

区疾控中心 严燕



健康沙龙

## 五招预防食源性疾病四大“刺客”

食源性疾病是指食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性等疾病,包括食物中毒。通俗点说,就是“吃出来的病”。引起食源性疾病的致病因子很多,包括细菌、病毒、寄生虫、真菌毒素、有毒动植物和一些有毒化学物质。数量较少时,不足为患,便埋伏蓄力。一旦达到一定规模,它们便倾巢而出,遇到免疫力低下的人群,更是“得志便猖狂”。下面我们就来聊聊四大著名“刺客”。

### 副溶血性弧菌

副溶血性弧菌主要污染的食品是水产品,包括多种海洋鱼类、虾、蟹、贝类和直接或间接被本菌污染的其他食品等。其表现的主要症状为急性胃肠炎,发病初期为腹部不适,上腹部疼痛或胃痉挛,之后腹泻、腹痛、恶心、呕吐(次数不多),发热,主要特点是在脐周部呈阵发性绞痛,腹泻多为水样便,严重为黏液便和黏血便。

### 沙门氏菌

沙门氏菌主要污染动物性食品,为畜肉类、禽肉类、蛋类及其

制品。感染沙门氏菌的病人主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。急性腹泻以黄色或黄绿色水样便为主,有恶臭。免疫力较弱的人群(比如儿童、老人和孕妇)感染症状较重可引起痉挛、脱水、休克。

### 金黄色葡萄球菌

金黄色葡萄球菌主要污染乳及乳制品、奶油糕点、蛋及其制品、肉及肉制品、个别淀粉类等。名字可爱,但却有一个强大的武器——肠毒素,耐热性强,加热至100℃、30分钟不能完全破坏,仍能使人致病。肠毒素中毒症状常表现为剧烈恶心、反复呕吐、可伴有腹部绞痛,有时伴有腹泻。体温一般正常或低烧。

### 单核细胞增生李斯特氏菌

单核细胞增生李斯特氏菌,主要污染为肉及肉制品、冷冻饮品、鸡蛋、生食蔬菜、乳与乳制品、生食水产品以及直接或间接被污染的其他食品。刺客常常潜伏在我们认为安全的冰箱之中,其在4℃环境中仍可继续生长繁殖,是冷藏食品威胁人类健康的主要病原菌之一。感染单核细胞增生李斯特氏菌症状一种是

胃肠炎型,表现为恶心、呕吐、发热、腹泻等,一般会自行消失;另一种是更严重的侵袭性类型,易发生死亡。感染通过血液进入神经系统,出现头痛、颈项强直、意识障碍、平衡失调和惊厥,严重可导致脑膜炎、脑炎和其他可能致命的疾病。

### 预防方法

- 第一招,保持清洁。饭前便后要洗手,做饭前和做饭过程中也要洗手。注意保持厨房的卫生清洁,保持干燥,比如餐具、筷子笼、刀具和砧板,尤其是抹布,要经常清洗和消毒。
- 第二招,生熟分开。生熟分开就是避免生的食品上携带的致病菌污染到直接入口的食品,引起食源性疾病。除了将生熟食物分别存放在器皿内,避免互相接触。还要特别注意加工生熟食品的用具也要分开,例如刀具、砧板等;浸泡过生肉的水不要溅到烹饪过的和即食的食物上。
- 第三招,烧熟煮透。烧熟煮透的一般原则是烹调家禽至汁水变清、肉内不再有粉红色。烹调蛋和海鲜类直到全部达到沸腾。烧汤或

炖菜,则应持续煮沸至少一分钟。如果是大块肉,开锅后炖煮时间要更长一点。熟食二次加热时,也要彻底热透。在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时,生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用的方法是不安全的,尤其是孕妇、儿童、老人等免疫力低下人群尽量避免生食的饮食方式。

第四招,在安全的温度下保存食品。绝大多数微生物喜欢室温的环境,高于70℃或者低于4℃就很难存活。所有熟食和易腐食物应及时放入冰箱内保存。不要在冰箱中存放剩饭菜超过3天,重复加热不能超过一次。食物化冻应在冰箱中或冷的环境下进行,不要在室温下化冻,容易滋生大量微生物。冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

第五招,使用安全的水和食品原料。要到正规超市或市场购买食品,购买食品要注意生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容。已经霉变水果,即使切掉烂掉的部分,剩下的也不建议继续食用。

区疾控中心 丁东儿

**65**  
发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;拨打火警电话119。

我的存折!  
生命更重要!

千万不能坐电梯!

要用湿毛巾或衣袖捂住口鼻低姿逃离。

立即拨打119

## 谨防一氧化碳中毒

二月正值冬春更替,也是一氧化碳中毒高发时期,特别是春节期间,大家在返乡过节、阖家团圆的同时,如在家里“围炉煮茶”“烘火烤橘”等,极易导致一氧化碳中毒。区疾控中心提醒市民,在享受团圆和欢乐的同时,务必提高安全意识,严防一氧化碳中毒,莫让幸福蒙上阴影。

### 科学认识一氧化碳

一氧化碳是一种无色、无味的气体,难以通过人的感官器官来识别,因此一氧化碳中毒往往悄无声息,极具隐蔽性和危险性。一氧化碳在燃料不完全燃烧的情况下会产生,在封闭或者通风不良的环境下,煤炉、燃气炉、热水器等设备都有可能产生危险水平的一氧化碳。

### 一氧化碳从何而来

1.室内使用煤火、炭火。室内采用煤火取暖时,煤炉烟囱安

装要合理,应有安全设置(如烟囱、小通气窗、风斗等),没有烟囱的煤炉,夜间要放在室外。围炉煮茶或进食炭火火锅,最好选择装有二氧化碳报警器的室内,同时要注意通风换气。

2.使用燃气热水器。热水器最好请专业人士安装,不得自行安装、拆除、改装燃具。直排式热水器和烟道式热水器,这两种易产生一氧化碳的燃气热水器都是国家明文规定禁止生产和销售的,一定不要再继续使用。

3.机动车内长时间开暖风。开车时,不要让发动机长时间空转;车在停驶时,不要过久地开空调;即使是在行驶中,也应经常打开车窗,让车内外空气产生对流。感觉不适立即停车休息;驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力时,应及时开窗呼吸新鲜空气。

### 一氧化碳中毒的表现

不管是在口服还是注射以上药物后喝酒,如出现视物模糊、面色潮红、胸闷气短、头痛、恶心、四肢乏力等症状,你很有可能出现了“双硫仑样反应”。如果是老年人,本身有高血压、心脏病的,或者对酒精过敏的人,症状可能会更猛烈一些,严重者可能造成死亡。上述反应一般出现在喝酒后15分钟至1小时。

不仅喝酒会和这些药物发生反

应,在服药或输液期间,要注意忌食如酒心巧克力、乳糖、牛肉、香肠、蚕豆、菠萝、香蕉、腐乳、动物肝脏、发酵食品、茶叶、咖啡类食品、巧克力、腌制品、松花蛋、鱼类、蚌壳类等食品。还有一些含酒精成分的药品,如藿香正气水、棕色合剂等。不只吃的要注意,用酒精擦浴、外用酊剂也会出现这个问题。那什么时候可以放心吃和用了呢?一般在停药后

7天。如果发生了“双硫仑样反应”应该怎么办?建议去就近医院,或打120。因为“双硫仑样反应”和酒精中毒、食物过敏等相似,到医院后一定要主动告诉医生之前吃过哪些药,喝了多少酒或吃了多少上述食物,最好能带上吃过的药品,才能及时诊断,不延误最佳治疗时机。

发现中毒后急救措施  
应尽快让中毒者离开中毒环境

区疾控中心 姚远凡

## 吃药不喝酒 喝酒不吃药

每年春节期间,都会流传各种吃药后喝酒猝死的传闻,更出来了一个网络新梗“头孢配酒,说走就走”。这其实是真的。医学上称为“双硫仑样反应”(或称“戒酒硫样反应”)。会发生这类反应的药物主要有头孢类、甲硝唑类、替硝唑、沙星类、黄嘌呤降糖药,尤其是使用左氧氟、呋喃唑酮时,绝对不能喝酒。

不仅喝酒会和这些药物发生反

应,在服药或输液期间,要注意忌食如酒心巧克力、乳糖、牛肉、香肠、蚕豆、菠萝、香蕉、腐乳、动物肝脏、发酵食品、茶叶、咖啡类食品、巧克力、腌制品、松花蛋、鱼类、蚌壳类等食品。还有一些含酒精成分的药品,如藿香正气水、棕色合剂等。不只吃的要注意,用酒精擦浴、外用酊剂也会出现这个问题。那什么时候可以放心吃和用了呢?一般在停药后

7天。如果发生了“双硫仑样反应”应该怎么办?建议去就近医院,或打120。因为“双硫仑样反应”和酒精中毒、食物过敏等相似,到医院后一定要主动告诉医生之前吃过哪些药,喝了多少酒或吃了多少上述食物,最好能带上吃过的药品,才能及时诊断,不延误最佳治疗时机。

区中医医院 汪涟

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。

微信公众号 抖音号 视频号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)  
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心  
公益面询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。  
预约电话:88920903  
24小时心理热线:88956969  
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。  
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!  
宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点,如果你想享受更优质的心理咨询服务,请关注“宁波市康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区疾控中心内。

健康之窗  
2024年 第2期  
协办单位:奉化区卫生健康局、奉化区疾控中心、奉化区健康教育所