

春夏之际谨防肠道传染病

立夏刚过,春夏交替,区疾控中心提醒市民,注意饮食饮水卫生,严防“病从口入”,谨防肠道传染病。

肠道传染病有哪些?

肠道传染病是由多种细菌和病毒感染引起的以消化道症状为主的传染性疾病,常见的有霍乱、细菌性痢疾、甲型病毒性肝炎、伤寒、副伤寒以及食物中毒、感染性腹泻。

肠道传染病的传播途径

健康人不注意饮食、饮水和个人卫生,细菌和病毒就可经饮用水、食物和污染的手、苍蝇、蟑

螂或密切接触病人等途径经口腔进入体内,即粪口传播途径传播,大量的细菌和病毒在胃肠道内繁殖、产生毒素引起临床症状,同时又经粪便排出病菌再传给别人。

肠道传染病的症状

肠道传染病一般临床症状主要有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲不振等胃肠道症状,可伴有发热、头痛、全身中毒症状。症状的轻重要看感染的是哪种细菌和病毒,有些肠道传染病来势十分凶险,如霍乱和中毒性细菌性疾病、食物中毒等,细菌在人体内大量

地生长繁殖,毒素迅速进入人体血液,若不及时治疗,可引起严重的并发症,导致多器官衰竭而死亡。

预防肠道传染病的关键

预防肠道传染病的关键是管理好饮食卫生、饮水卫生、粪便卫生和消灭苍蝇。作为个人一定要把好“病从口入”这一关,注意饮食和饮水卫生,养成良好的卫生习惯。牢记预防肠道传染病的三字经:勤洗手、吃熟食、喝开水。

(1)注意饮水饮食卫生,不喝生水,不吃变质食物,尤其注意不要生食或半生食海产品、水产品。食物

要彻底煮熟、煮透。剩余食品、隔餐食品要彻底加热后再食用。外出旅游、出差、工作要挑选卫生条件好的饭店就餐,并尽量少食凉拌菜,最好不要在路边露天饮食小摊点就餐。

(2)讲究个人卫生,养成饭前便后洗手的习惯。

(3)注意劳逸结合:起居有度,生活有规律。也可接受相应疫苗的预防接种,增强对疾病的抵抗能力。

(4)如果出现发热、恶心、呕吐或持续性腹泻、水样便等症状,要及时去正规医疗机构诊治,以免延误病情。

区疾控中心 董维波

烟草威胁到我们每一个人 对烟草说“不”

5月31日是世界无烟日,2019年世界无烟日的主题是“烟草和肺部健康”。

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一,全球每年因吸烟导致的死亡人数高达600万,超过因艾滋病、结核、疟疾导致的死亡人数之和。作为世界上最大的烟草生产国和消费国,我国因烟草而受害的人数众多,情况尤为严重。据统计,我国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者正在遭受二手烟暴露的危害,每年因吸烟死亡的人数逾100万。

近些年,随着我国政府及公众对控烟问题的重视,烟草危害相关知识的传播得到了很大程度的加强,公众对于烟草危害的认识不断提高,但是对于吸烟导致的具体疾病以及二手烟的严重危害等知识仍不甚了解。根据国际烟草控制政策评估项目(ITC项目)第三轮的调查发现,多数吸烟者知晓吸烟可以导致肺癌、肺气肿、早衰等疾病,但是只有约一半的吸烟者知道吸烟可以导致冠心病、口腔癌和流产,只有27%的吸烟者知道吸烟可以导致中风,只有30%的吸烟者知道吸烟可以导致阳痿。冠心病和中风是我国人群的两大重要死因,吸烟作为导致这两种疾病的重要原因之一,却很少被公众认识到。

烟草的危害

烟草烟雾中有7000余种化学成分,多种有害气体,多种重金属及放射性物质,至少含有69种致癌物。烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖,烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。

吸烟及二手烟的危害

1.吸烟及二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比不吸烟者缩短至少10年。

2.吸烟可以导致多种恶性肿瘤,包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。

3.吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、青少年哮喘,增加呼吸道感染的发病风险。

4.吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。

5.吸烟可以导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。

6.男性吸烟可以导致勃起功能障碍。

7.女性吸烟可以导致受孕几率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重,增加婴儿猝死综合征的发生风险。

8.吸烟可以导致2型糖尿病,增加其并发症的发生风险。

9.吸烟可以导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。

10.二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦癌。

11.二手烟暴露可以导致成年人急性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病。

12.孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。

13.二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。

戒烟的好处

戒烟最重要的益处在于找回健康。吸烟有百害而无一利,但是戒烟后多数的危害还是可以逆转的,只要及时地戒烟就可能一定程度或完全消除这些危害。

停止吸烟8小时,体内一氧化碳水平降低,血液氧含量恢复正常。停止吸烟48小时,嗅觉和味觉开始提高。停止吸烟72小时,支气管舒张,呼吸变得轻松,肺活量提高。停止吸烟3个月,血液循环改善,血压恢复正常,肺功能改善,男子精子数量和质量恢复正常,女性生育水平提高。停止吸烟6个月,咳嗽、鼻塞、呼吸困难等症状改善。停止吸烟1年,吸烟导致心脏病发作的风险减低一半。停止吸烟10年,患肺癌的风险降低一半,患口腔、咽喉、食道、膀胱、肾、胰腺癌的风险同样降低。停止吸烟15年,心脏病和中风的风险和从不吸烟者一样。

戒烟的过程

吸烟是一种成瘾行为,加上在我国吸烟被认为是人际交往的重要手段,各种复杂因素相互作用和影响,导致戒烟困难。只有少数吸烟者第一次戒烟就完全戒掉,大多数吸烟者均有戒烟后复吸的经历,需要多次尝试才能最终戒烟。不过一旦有了戒烟的决心,那么成功的大门就会敞开。总体来说,戒烟的过程分为四个期,即思考期、准备期、行动期和维持期。

思考期

在思考期,首先要认清戒烟原因,一个好的戒烟理由非常重要,牢记戒烟原因,在戒烟的过程中遇到困难时,这些原因会帮助抵抗吸烟的诱惑。其次要树立戒烟信心,权衡吸烟的好处和戒烟的好处,可以增强戒烟的决心和信心。戒烟不仅可以使戒烟者本人,同时也可以使周围的人从中获益。戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。

准备期

一旦有了戒烟意愿就进入到准备期。做好戒烟计划,提前做好充足准备,可以大大提高戒烟的成功概率。绝大多数吸烟者都是没有做好充足的准备就开始戒烟,往往会以自己以往的戒烟经历,从中吸取经验教训;向戒烟成功的人咨询成功经验;练习当别人递烟时的拒绝技巧,提前想好如何回答。

行动期

一旦做好了戒烟准备,就进入到行动期,最好在1-2周内开始行动。告诉你的家人、朋友或同事,你已经戒烟了。戒烟开始后可以根据实际情况不断调整自己的戒烟计划;同时,也要在戒烟的过程中继续寻求尽可能多的支持。在行动期,常会出现戒断症状,主要表现为食欲增加、体重增加、烦躁易怒不能平静、有吸烟的欲望、不能集中注意力、疲乏、失眠或睡眠紊乱、抑郁情绪等。一般情况下,戒断症状在停止吸烟后几小时内就会出现,并且在开始戒烟后的前2-3周内,一直会持续存在,尤其是戒烟开始第一周,戒断症状最为严重,戒断症状在最强烈的时候通常只会维持3-5分钟,此后会逐渐减弱。2-3周之后,所有的戒断症状会基本消失。出现了戒断症状可以尝试用以下方法来处理:尝试深呼吸、饮水、嚼口香糖、刷牙、洗热水澡、散步或适度锻炼等补偿行为。戒烟后食欲增加,可以多吃一些蔬菜水果,但不要吃巧克力、甜点等高能量的零食,以防发胖,注意控制体重。如果症状维持在3周以上,或者戒断症状非常严重,影响到正常生活,需要向医生咨询或者采用戒烟药物来缓解。

维持期

如果已经成功坚持4周不吸烟,那么恭喜你,已经进入戒烟维持期。在这个时期,预防复吸是最重要的,千万不要放松警惕,再碰一支烟的行为很有可能会导致复吸。防止复吸的措施包括:时时想到吸烟的危害,牢记促使戒烟的原因;回想戒烟以来的良好感觉;从持续戒烟至今的事实中感受到自信;提示自己有可能导致复吸的情景,提前计划好应对措施,远离有可能引起再次吸烟的环境,学会拒绝别人敬烟的技巧;科学处理紧张压力等都能有效地防复吸。如果复吸了,别紧张,首先应该做的就是立即停止吸烟。在戒烟过程中,重新吸烟是一个很普遍的现象,这次戒烟可以成为一次学习经历。要保持乐观的态度,因为偶尔吸一支烟并不意味着本次戒烟的失败,关键是从中获得经验教训。重新调整戒烟计划,找出复吸的原因和有效的应对方法,重新设定一个戒烟日,再次进行大胆的尝试,回到不吸烟的状态。规范使用戒烟药物可以减轻戒断症状,提高戒烟成功率,可以到区人民医院戒烟门诊进行咨询。

区疾控中心 翁幼辉

手足口病高发季节来临 婴幼儿应注意防护

目前已进入手足口病高发季节,区疾控中心提醒市民,特别是婴幼儿家长注意预防。

据了解,手足口病是由多种肠道病毒引起的急性传染病,多发生于学龄前儿童。主要症状表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹,少数重症病例可出现脑膜炎、脑炎等,如不及时治疗可危及生命。

病人和隐性感染者均为传染源,主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物(如打

喷嚏喷的飞沫等)及被污染的手、毛巾、手绢、牙杯玩具、餐具、奶瓶、床上用品等而感染。手足口病目前有一种疫苗,可预防EV71型肠道病毒引起的手足口病。该病只要早发现、早治疗,是完全可防可治的。

预防手足口病的关键是注意家庭及周围环境卫生,讲究个人卫生。饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液洗手;不喝生水,不吃生冷的食物;居室要经常通风;要勤晒衣被。流行期间不带孩子到

人群密集、空气流通差的公共场所,要避免接触患病儿童。流行期可每天晨起检查孩子皮肤(主要是手心、脚心)和口腔有没有异常,注意孩子体温的变化。由于成人的免疫系统较完善,成人一旦感染一般不发病,也无任何症状。但感染后会传播病毒,因此成人也需要做好防护,避免传染给孩子。

如果得了手足口病,要注意不让生病的孩子接触其他儿童;孩子的唾液、痰液等分泌物要用卫生纸包好丢到垃圾箱,孩子的粪便要收

科学补碘益智 健康扶贫利民

碘缺乏病是可以预防的,最简便、安全、有效的预防方式是食用碘盐。卫生部确定每年5月15日为全国防治碘缺乏病日,今年是第26个全国防治碘缺乏病日,今年的主题是“科学补碘益智,健康扶贫利民”。

什么是碘缺乏病?

碘缺乏病是由于外环境缺碘,造成人体碘摄入不足而发生的一系列疾病的总称。如果孩子在胎儿期和婴幼儿期缺碘,会影响大脑正常发育,严重的造成克汀病、聋哑、智力损伤等;孕妇碘营养不足会造成胎儿缺碘。如果孕期严重缺碘会出现流产、早产、死产和先天畸形;成年人缺碘可能会导致甲状腺功能低下,容易疲劳、精神不集中、工作效率下降。

碘缺乏病的主要表现:

(1)地方性甲状腺肿:是指甲状腺不同程度增大,出现颈部变粗,重者可出现呼吸及吞咽困难。

(2)地方性克汀病:智力低

下、聋哑、生长落后,运动神经功能障碍,出现下肢痉挛瘫痪以及甲状腺功能低下症状(粘液水肿、反应迟钝、嗜睡、无精神、怕冷、食欲低)等。

(3)亚临床型汀病:轻度智力落后,轻度听力及语言障碍,轻度神经运动障碍,轻度体格发育落后,激素性甲低。

为什么将碘称为智力元素?

碘是新陈代谢和生长发育必需的微量营养素,是人体合成甲状腺激素的主要原料。甲状腺激素参与身体新陈代谢,维持所有器官的正常功能,促进人体,尤其是大脑的生长发育。如果缺乏,则人体合成甲状腺激素的量就减少或不足,导致甲状腺功能低下或不足,进而影响机体的生长发育。首当其冲的遇又是对神经系统与智力发育的影响,从而导致不同程度的智力损害,甚至智力残疾。我国2000年消除碘缺乏病以前,碘缺乏病区的儿童中

5%~15%有轻度智力障碍(智商50~69个点),6.6‰的人患地方性克汀病(呆傻症),严重影响当地人口素质。

人为什么会缺碘?

人体需要的碘绝大部分来自日常生活的饮食之中。然而,我国大部分地区外环境(水、土壤等)几乎都缺碘,尤其山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。外环境缺碘的现状很难改变,如果停止补碘,人体内储存的碘最多能维持3个月,因此要长期坚持食用碘盐。

自2000年以来,我国完成的各类监测或调查(碘缺乏病监测、碘盐监测、高碘地区调查和高危地区调查)结果显示,人群碘营养总体处于适宜范围。

食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生真的相关吗?

目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生相关。近年来,全球主要国家无

论是否采取补碘措施,无论碘摄入量增加、稳定或下降,甲状腺癌的发生率都增加,并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。相当一部分甲状腺微小癌具有惰性进展特点,恶性度低,预后良好。患者要听从临床医生意见,进行正确治疗或跟踪观察。甲状腺微小癌在人群中患病率较高,隐匿性大且不易被发现,可能陪伴终身。据很多发达国家的尸检报告,生前未被发现的甲状腺癌患病率高达5.6%~35.6%,其中微小癌占67%。有研究提示,当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查,并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。

区疾控中心 李益



加强资源整合 提升服务效率 区结核病“一站式”结报系统近日启用

为贯彻省委省政府深化“最多跑一次”改革精神,进一步推进我区结核病规范化诊疗工作,为结核病患者提供更加便捷、高效、优质的健康服务,区疾控中心经前期调查研究,结合各级政策及本地实际情况,从4月8日起正式启用结核病“一站式”结报系统。

结报定点医院为区人民医院,具体的服务流程为:确诊患者到区人民医院结核门诊就医,办理特殊病种,结报时先基本医疗保险报销,后享受民政医疗救助,剩下的医疗费用由区结核病专项经费补助,补助金额为每年800元,流动人口且无本地医保的肺结核患者则享受800元检查和检测套餐。已确诊的肺结核患者如需住院,定点医院为在区人民医院感染科,每年予以补

助金额1000元。对城乡低保户和特困结核病患者门诊治疗实行兜底补助。

结核病“一站式”结报系统,将各部门报销补助政策进行全面整合,并对低保户和特困肺结核患者门诊治疗实施免费政策,实现了患者治疗结报的一站式完成。通过“一站式”结报系统的建立,保障肺结核患者利益,规范结核病的治疗,提高患者治疗依从性,提升补助款的使用效率,使患者利益得到最大化。

区疾控中心 郑雁



宁波市奉化区社会心理服务指导中心
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
面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30。
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打电话12320)
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!

健康之窗

2019年 第5期

奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所