



登革热来袭 预防是关键!

今年入夏以来,因丰沛降水及适宜温度带来蚊子的快速繁殖,柬埔寨、越南、菲律宾、马来西亚等东南亚国家登革热疫情形势严峻。我省上半年报告的登革热病例是去年同期的5.16倍,且今年以来我省输入性登革热病例70%来自柬埔寨输入。无论在登革热流行地区长期居住还是短期逗留,都有可能被携带登革热病毒的蚊虫叮咬而患登革热。那么我们应该如何防范呢?

一、什么是登革热,传播途径是什么?

登革热是登革病毒经蚊子传播引起的急性传染病。主要表现为高热、头痛、肌肉、骨关节剧烈酸痛、皮疹、淋巴结肿大、白细胞计数减少、血小板减少等。通常在夏秋季节高发。

蚊虫叮咬是登革热传播的唯一途径,登革热病毒在伊蚊体内大量繁殖,然后伊蚊叮咬健康人

而致病,感染病毒后,一般3至14天发病,通常5至8天。登革热患者在发病前1天至发病后5天都具有传染性。还有一部分人感染登革热病毒后在人的血液中存在但不发病,但同样能通过伊蚊将病毒传给他人。

二、易感人群有哪些?

全人群普遍易感,人们在感染后会获得对同型病毒较为持久的免疫力(一般为1-4年),但对异型病毒仅能获得数月的短暂免疫力。高危人群包括二次感染患者,伴有糖尿病、高血压、冠心病、肝硬化等基础疾病者、老人或婴幼儿、肥胖或严重营养不良者、孕妇等。

目前尚无疫苗可以预防登革热,治疗也无特效疗法,只能对症治疗,最简单有效的措施是防蚊灭蚊,避免被蚊子叮咬,发病时及时就医。

三、预防措施有哪些?

1.清除积水。传播登革病毒

的罪魁祸首是伊蚊,在我国主要是白纹伊蚊,俗称“花斑蚊”。伊蚊有两个显著习性:白天吸血和喜欢在小的积水中产卵孳生。蚊虫的卵、幼虫、蛹都生活在水中,他们的发育、成长离不开水的存在,管好积水是防制蚊虫的基本措施,清除蚊虫孳生地是预防登革热的关键,要翻盆倒罐,清除或翻转倒置庭院中废弃的容器、瓶子、罐子,饮用水容器加盖封口。填塞外环境中的竹筒、树洞,防止积水,废弃轮胎放在避雨的场所或者遮盖积水。如果你是盆栽爱好者种养了富贵竹、万年青、佛手等,应每隔3天换水、洗瓶、洗根须、洗干花盆托盘积水。清理垃圾,保持房前屋后无一次性使用水杯、饭盒等容器。养成清理垃圾的卫生习惯,伊蚊自然无从下手。

2.杀灭蚊虫。可以采用微生物杀虫剂,对生态影响小。在水池、荷花缸小范围放养食蚊鱼可捕杀伊蚊。在室外采用超低容量喷雾法或

热烟雾剂法杀灭蚊虫,室内可以选用滞留喷洒蚊香、电热灭蚊片、电蚊拍、瓶装杀虫气雾剂等方法。室内灭蚊使用蚊香以及杀虫气雾剂等应注意安全,喷洒后完毕要关闭门窗1个小时左右,然后开窗通风。

3.防蚊叮咬。家庭加装纱门纱窗可阻止蚊虫长驱直入,在高发期可用滞留喷洒的杀虫剂涂抹纱窗,效果更好。休息时使用蚊帐减少人蚊接触。避免在蚊子活动高峰期,即日出后两小时左右和日落前两小时左右在树荫、草丛、凉亭、垃圾站等地方逗留。外出时可穿浅色长袖衣裤,裸露部位涂抹驱避剂。

登革热的发病症状与感冒、流感等比较相似,因此病人如果有东南亚、南美、非洲等地区的外出旅行史且怀疑自己被蚊子叮咬,应及时到正规医疗机构就诊并告知医生外出史。登革热来袭不用怕,做好预防是关键!

区疾控中心 董维波



区疾控中心召开半年度重点工作推进会

近日,区疾控中心召开半年度重点工作推进会,中心领导班子及各科室负责人参加会议,会议由中心主任主持,区卫健局分管局长及公共卫生科负责人出席会议。

会上,各科室主任就上半年工作成效、存在的问题及下半年工作思路进行述职,分管主任逐一点评。中心主任指出,上半年各科室创新方法,狠抓落实,各项工作全面推进,成效显著,同时也提出了不足之处,针对下半年工作目标,他要求,强化党建引领,全面推进清廉疾控建设;围绕重点,全面融入医共体建设;以“最多跑一次”改革为契机,

全面提升公共卫生服务水平。会上,区卫健局相关领导肯定了上半年疾控工作取得的成绩,他指出疾控工作有亮点、有重点,工作推进有力,同时强调了四个“围绕”:围绕中心抓落实。加强中心党建工作,积极主动融入医共体建设;围绕重点抓落实。加强学校卫生和职业卫生工作,落实“最多跑一次”改革;围绕态势抓落实。加强登革热防控,认真贯彻落实即将出台的《疫苗管理法》;围绕考核抓落实。对标工作任务、考核指标,及早谋划,群策群力,全力推进各项重点工作。

区疾控中心 吴寅徽

健康科普活动多多 我区积极推动“健康奉化”建设

为增强健康科普工作,推动“健康奉化”建设,近日,我区举办健康科普培训班及技能比武大赛。据了解,科普讲师系统化培训在我区实施已第3个年头,为顺利开展各级各类健康巡讲提供了人力保障。

当日的培训邀请省内知名专家授课,对健康教育新进展、健康科普课件制作、健康科普演讲技巧等作了详细讲解。技能比武为PPT的制作及演讲比赛,比赛要求用方言,适合于农村老年人听讲,简单易懂,内容为居民健康素养66条相关知识,来自13个单位的18名选手一比高下。最终,区中医医院沈冬在比武中脱颖而出,摘得桂冠。

为推动“健康奉化”建设,我区将于8月下旬举办区首届健康家庭大奖赛活动。为有序推进此项活动,展现参赛家庭风采,近日,区疾控中心举办了健康家庭培训会,邀请省知名专家对《健康家庭标准》《中国公民健康素养66条》进行解读,同时邀请区红十字会讲师对急救技能进行培训,急救技能包括成人心肺复苏、左前臂外伤出血处置、头顶部右侧出血处置、右小腿中段闭合性骨折处置等。

来自全区13户健康家庭及推荐单位的负责人参加了培训会。

区疾控中心 聂珺妍



15 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

4月 全国爱国卫生月

哪儿脏我就去哪儿,传播霍乱、痢疾和伤寒!

我最喜欢喝人血,传播疟疾、登革热!

爱国卫生 除四害!

我偷吃粮食最拿手,传播鼠疫、流行性出血热!

痢疾伤寒我传播,“小强”“小强”就是我!

对付四害,就要赶尽杀绝。

净化环境,消除四害的孳生地最关键!

为什么明知道运动有用,还是迈不开腿?因为你懂的用处还太少。9月1日是全民健康生活方式日,让我们一起来了解运动的魅力。

一、越动越多的脑细胞

人都知道,运动可以强健体魄,但很少有人明白其中原理。热爱运动的人,只知道运动能解压,能让人愉悦,却不知道我们感觉愉悦的真正原因是:运动让大脑处于最佳状态。

运动能平衡大脑,运动让大脑成长,运动还能诱发神经新生。很长时间以来,人们认为神经元的数量是恒定的,只能被消耗,不能新生。但是当科学引入先进的成像仪器后发现,用来监测癌症扩散的染色剂,居然出现在晚期患者的海马体中。也就是说,神经元像其他身体细胞一样,在分裂生长。而实验证明运动会诱发这种“神经新生”。

科学家发现,运动产生大量神经元,而环境优化的刺激则有助于神经元的存活。也就是说,体育课为大脑提供了学习所需的原料,而课堂上的学习则促使新生的神经细胞连接到神经网络中。2007年,德国研究人员发现,人们在运动后学习词汇的速度比运动前提高了20%。

二、运动超强的抗压能力

压力是指身体平衡状态的一种威胁,一种对适应的要求。压力无所谓好坏,问题是它的轻重和持续时间。在适当的压力下,触发了大脑的过度补偿机制,会使人自身做好迎接未来挑战的准备。如果你只是被动反应,或者完全走投无路,压力就会变成巨大的危害。在压力下待久了,压力很可能变成慢性压力,紧张情绪作为生理压力,应激反应引发连锁反应。

那么如何才能越压越勇,越健康呢?你随时可以在生活中引入运动,以激活神经元过度补偿,变得更加强壮。有一个因为装修压力而酗酒妈妈,在一个极为简单的建议下,成功戒了酒,心情愉快地完成了装修,并且带着三个孩子。那个建议就是:跳绳。

跳绳之所以有效,首先是因为通过运动,你会得到一种征服感和自信心。其次,当你逐渐意识到自己具备控制压力的能力而不用依靠被动应对机制时,你就提高了引发应激反应的压力阈值。运动不仅可以预防慢性压力,还能彻底转变它们,从微细胞到心理的各个层面。

三、运动功效之解决焦虑

在应激反应中,焦虑是对威胁的自然反应。运动让大脑知道,焦虑是一种认知错误。2004年,南密西西比大学的一项研究

发现,患有广泛性焦虑症的被试者仅仅在两周内进行6次20分钟的中等强度运动后,焦虑症状就大为减轻。其中的原理是:当我们在运动背景下增加心率和呼吸时,我们知道这些生理信号只是运动的产物,是可控、安全且有益的,因而不会引发焦虑。这样我们就逐渐适应并喜欢上身体被激发起来的感觉。

四、运动功效之挣脱抑郁

有一位叫派尔斯的精神病学家,是位马拉松选手。他在参加波士顿马拉松比赛时,在起点附近就被塑料袋缠住了双脚,膝盖着地摔倒。他跳起来继续跑,直到跑了接近29公里后才感觉不对劲。后来,医生发现他当时早就因为摔倒而大腿骨折。他自己最初却浑然不觉。这种神奇的情况,要归结于内啡肽的作用。神经学家近来发现,大脑中存在一个止痛分子机制。在剧烈运动期间,大脑中直接产生的内啡肽,能够减轻身体疼痛,同时在心理上产生欣快感。运动不仅能引起内啡肽风暴,还能调节所有抗抑郁药物锚定的神经递质,促进多巴胺的分泌。与抗抑郁药物不同,运动可以全面调节整个大脑的化学物质来恢复正常的信号传递。运动还能带来自我效能感,那种自力更生的感觉能彻底改变抑郁无助的心态。同时,运动不仅能让你建立神经连接,还能让你建立人际联系。从某些方面说,运动对抑郁的预防作用比治疗作用还要重要。

五、运动功效之克服成瘾

人人都有所钟爱,但我们通常只对迷恋酒精、尼古丁、毒品、赌博、游戏之类的人才使用成瘾的说法。成瘾性行为之所以难以戒除,因为它和焦虑一样,一旦发生就可能改变大脑的神经通路。用运动戒瘾,在于有规律的运动能让大脑忙碌起来,并重新指示基底核连接到另一个反射替代行为,逐渐建立新的绕开成瘾模式的神经通路。

运动对成瘾行为的戒断效果,从一个案例中就可可见一斑。2006年的纽约马拉松比赛中,有16个人曾经是毒品瘾君子。他们成功地穿过了终点,还幽默地笑说,生活中大部分时间都在为“逃离警察而奔忙”。这些人能出现在赛场,要归功于纽约的奥德赛之家,那是一个成瘾康复项目。在奥德赛之家,有更多的人都在经历着从瘾君子到运动员的转变。

2004年,伦敦的一项研究证明,即使是10分钟的运动也能减少酗酒者的成瘾行为。对吸烟者而言,只要5分钟的高强度运动就能产生有益的效果。

运动对于成瘾性戒断的帮

助,还在于它能填补戒断后的空缺。戒断只是迈出的第一步,避免无聊感是巩固效果的关键,用积极行动击退无聊,没有比运动更好的选择了。

六、运动功效之调整激素

运动对女性尤为重要。和男性的稳定不同,女性的激素水平始终有规律地波动着。运动能够缓解激素带来的某些消极作用,同时,它能加强激素带来的积极影响。你可以凭借运动,把激素从爆破手变成助手。在经前期的激素波动中,神经递质水平可能出现异常,情绪回路兴奋度失常,由此导致心神不定、焦虑、挑衅。而运动能增加血液中色氨酸的浓度,由此提高大脑内血清素的浓度,平衡各种变量,缓解连锁效应。

“妊娠期要停止运动”曾经是流传广泛的观念。但近年来,美国妇产科医师学会开始建议,孕期女性每天至少进行30分钟中等强度的有氧活动。他们认为,锻炼可大幅度降低怀孕期间发生糖尿病、高血压和先兆子痫的风险。

实验发现,运动能有效降低孕期女性的压力和焦虑,改善情绪。这一点需要注意,因为孕妇的心理状态可以改变胎儿的发育过程。压力、焦虑和抑郁对于孕期有极为可怕的影响,严重的会导致流产、畸形或婴儿死亡。当然,对于许多并发症来说,卧床休息是合理的医嘱。所以,开始任何锻炼之前一定要和产科医生充分沟通。运动对于产后抑郁症也有着出色的预防和疗愈作用。在女性的另一个激素剧变的更年期,运动也有不容忽视的效果。

七、运动功效之延缓衰老

变老是不可避免的事,对任何人来说都是如此。但在老去的过程中,有人健康地活到100多岁,有人却被慢性病夺走生命。

神经学家阿瑟·克雷默领导的一个实验表明,运动不仅能预防大脑的损坏,还能逆转与老化有关的细胞退化。问题是很多老人会因为衰老而逃避。他们为了避免沮丧,逐渐断绝有意义的人际关系,回避这个世界。挑战可以增强我们的适应力,显然,运动是挑战自我和大脑极为有效的方式。20世纪70年代,一项关于芬兰人的跨度达21年的调研发现,每周至少运动两次的人患痴呆的可能性减少了50%。显然,运动可以改变我们老化的时间和程度。

八、行动,大脑训练计划

当我们论及运动的作用时,人们禁不住想问,得做多少运动才能改造大脑?我们的建议是:先健身,然后不断自我挑战。运动的处方因人而异。

人体是为了从事日常活动而设计的。在远古时期,我们的祖先为了果腹,平均每天必须奔袭8000-16000米。现在,人们不再需要如此

辛苦来获得食物了,但我们的基因中有这种活动的编码,大脑也被预设为管理这些基因。如果放弃运动,我们就会打破50万年来一直稳定存在的微妙生物平衡关系。所以,运动的最佳建议,就是尽量接近祖先的惯例。

按照强度我们把运动分为三种类型:最大心率55%-65%的低强度运动、最大心率65%-75%的中等强度运动,以及最大心率的75%-90%高强度运动。计算自己最大心率的通用公式是用170减去你的年龄。只要一个心率监测器,你就能随时监测自己运动的强度。

至于运动量的标准,最好是每周6天进行45分至1小时的有氧运动,其中4天中等强度运动,2天高强度运动。最好和同伴一起。不要担心没精力,没精力恰恰是因为缺乏运动。

运动最好循序渐进,如果你从未运动过,那最好从行走开始。每天以最大心率55%-65%的强度步行1小时,如果还有力气聊天,就可以提升到中等强度的运动。

在中等强度的慢跑中,人们拆除身体中的某些东西,然后又重新组装,使它们更加牢固强壮。而在高强度运动中,身体进入全面的应激状态,此时代谢从有氧变成无氧,肌肉直接利用储存于肌肉的肌酸和葡萄糖,所以人会感觉到刺痛。但此时,脑垂体会分泌被称为“青春之泉”的人体生长素。它不仅平衡大脑内的神经递质,还促进生长因子的成长,让活动、能量和学习协调一致。不过,这一切都要求你必须要有牢固的有氧运动基础。

最佳的运动计划是有氧运动和复杂运动结合,它们产生不同的影响,而且相互之间是互补的。瑜伽、舞蹈、太极拳、网球,这些活动的训练能让大脑的全部神经细胞参与其中。最初,你会有点尴尬和手足无措,但当连接小脑、基底核和前额叶皮层的神经回路活跃起来后,你的动作会越来越精准。随着不断地重复与练习,神经回路的效率不断提升,反过来促进运动的创造性。

统计资料显示,有大约二分之一的人开始一个新锻炼计划后,会在6个月到1年之内放弃。这并不奇怪,最主要的原因就是人们常常一开始就进行高强度运动,结果生理和心理上都很难受,所以放弃。养成运动习惯的最好方法,一个是循序渐进,另一个是加入小组。

无论运动有多少益处,无论科研多么有力地证明运动可以改造大脑,如果没有你的行动,一切都不是闲谈几则。

当你尝试着先迈开一小步,然后一大步,逐渐积累,这些才能塑造你生活的骨血。不用探求哪种运动最好,能融入你生活的,被你坚持的,就是最好的。

行动最艰难,却也最有用。
区疾控中心 翁幼辉

健康之窗

2019年 第8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