



认识肝炎 科学防治 及时接种疫苗很重要

2020年7月28日是第10个“世界肝炎日”，今年的主题是“积极预防 主动检测 规范治疗 全面遏制肝炎危害”。根据上级部署要求，我区重点开展“乙肝母婴零传播和消除丙肝公共卫生危害行动”。

病毒性肝炎一直是全球严重的传染病之一，更是我国的常见病和多发病。肝脏疾病成为严重危害我国人民健康并需要优先解决的公共卫生与社会问题。几十年来，我国政府与各级医疗机构对肝炎防治工作高度重视，先后开展“新生儿乙型肝炎疫苗计划免疫程序管理”“病毒性肝炎科技攻关”等重要工作并取得突出成绩。下面，我们一起来了解一下相关知识。

什么是病毒性肝炎

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的以肝脏病变为主的一种传染病。临床上以食欲减退、恶心、上腹部不适、肝区痛、乏力为主要表现，部分病人有黄疸发热和肝大且伴有肝功能损害，有些病人容易发展为慢性肝炎，甚至发展为肝硬化，少数还会发展成肝癌。

类型及传播方式

病毒性肝炎常见的有甲、乙、丙、丁、戊型肝炎这5种，其中乙肝、丙肝最容易造成肝癌。不同病毒引发的肝炎，其传播途径和感染后的临床过程不同。甲肝和戊肝主要经粪一口途径传播，多为急性发病，预后良好；乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴垂直传播，易发生慢性化，危害较大，且年龄越小，越容易慢性化。

什么是乙肝

乙型肝炎是一种由乙肝病毒引起的，通过接触感染者血液、体液传播、母婴垂直传播的常见肝脏疾病。多数人感染后并没有明显症状，部分出现乏力、发热、恶心、黄疸等。

乙肝分为急性和慢性感染。在急性感染乙肝病毒后，部分人通过自身免疫清除疾病，达到痊愈并终身免疫，其他人则会发展为病程超过半年的慢性感染者。

健康人如何避免感染乙肝

1. 注射乙肝疫苗是未感染人群最有效的预防手段；
2. 每次性生活使用避孕套；
3. 清理别人个人用品时戴手套，特别是纱布、卫生巾、床上用品等；
4. 包扎好所有暴露在外的伤口；
5. 不和人共用剃须刀、牙刷、指甲刀或耳钉等；
6. 确保任何用来注射、打耳洞、纹身的针和修指甲的工具都消过毒。

接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全有效的措施

我国实施新生儿免费接种乙肝疫苗的策略，使用免疫规划用10μg乙肝疫苗。乙肝疫苗全程免疫需接种3针。全程接种乙肝疫苗后，约80%至95%的人群可产生免疫能力，保护效果可持续20年以上。由于乙肝病毒感染是导致原发性肝癌的主要因素，因此接种乙肝疫苗也可降低原发性肝癌的发生。医务人员、经常接触

哪些人群容易引起高温中暑

老年人、婴幼儿、体弱、疲劳、肥胖、饥饿、精神疾病患者、心脑血管及慢性病患者等人群。

夏季养生重在养心

中医有五行学说，春季归属木、夏季归属火、秋季归属金、冬季归属水。遵循四季养生原则，夏季天气炎热，《黄帝内经》说：“夏：三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”内应于心，阳气外发，伏阴在内。所以，在盛夏防暑邪；在长夏防湿邪。同时，要注意保护人体阳气，防止因避暑而过分贪凉，从而伤害体内阳气。夏季养生应做到内心安静，神清气和，快乐欢畅，不可发怒，即所谓“夏忌怒”。

高温天气，对人体情绪影响很大，例如遇到交通不畅、购物及候车排队时有人硬挤到你面前、邻居家有噪音、卫生间漏水等问题时，往往容易上火，一些小事就容易让心情不畅，产生怒气。要学会自我调节，实在无法调节，应求助专业医师。

夏养生重在养心，心的气血充盈，心平气和，则神志清晰、思维敏捷、精神充沛。夏天要戒心浮气躁，贵在心清心静，心静自然凉，心静才能气顺、气顺才能

血液的人员、托幼机构工作人员、经常接受输血或血液制品者、乙肝病毒表面抗原阳性者的家庭成员、男性同性恋或有多个性伴侣和静脉内注射毒品者等也应接种乙肝疫苗。

防止母婴传播是预防控制乙肝最重要的措施之一

自乙肝疫苗问世以来，乙肝疫苗阻断母婴传播已取得非常显著的效果。HBsAg阳性或不详母亲所生新生儿应在出生后12小时内尽早接种第1剂乙肝疫苗；HBsAg阳性或不详母亲所生早产儿（孕周<37周）、低体重儿（体重<2500g）也应在出生后12小时内尽早接种第1剂乙肝疫苗，但在该早产儿或低体重儿满1月龄后，再按0、1、6月程序完成3剂次乙肝疫苗免疫。HBsAg阳性母亲所生新生儿，可按医嘱在出生后接种第1剂乙肝疫苗的同时，在不同（肢体）部位肌内注射100国际单位乙肝免疫球蛋白（HBIG），越早接种越好。危重症新生儿，如极低出生体重儿（体重<1500g）、严重出生缺陷、重度窒息、呼吸窘迫综合征等，应在生命体征平稳后尽早接种第1剂乙肝疫苗。建议对HBsAg阳性母亲所生儿童接种第3剂乙肝疫苗1至2个月后进行HBsAg和抗-HBs检测，若发现HBsAg阴性、抗-HBs<10mIU/ml，可按照0、1、6月免疫程序再接种3剂次非免疫规划乙肝疫苗。

防止乙肝家庭传播很重要

HBsAg阳性的配偶及时注射乙肝疫苗是最好的预防措施。注射乙肝疫苗后一定要检查有无抗-HBs产生。一般而言，体内产生抗-HBs后，即使同乙肝患者有性等密切接触也不会被感染。另外，免疫功能正常的成人感染乙肝病毒后，大多数可以自

科学防治高温中暑

随着夏季到来，气温逐渐变得炎热，一旦人在高温环境下，容易引起中暑。高温中暑一般集中在7月、8月、9月，这3个月为全年气温最高时期，日平均气温达到32℃以上，湿度大于60%。所以，掌握防暑知识和中暑后处理很重要。

高温中暑的起因

人在高温环境或炎日暴晒下，无足够防暑降温措施，体内产生和吸收热超过了散热，体温调节功能紊乱引起中暑。

会出现哪些症状

高温中暑按严重程度分为3类。先兆中暑症状为高温环境下，出现头晕、头痛、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中等。轻症中暑除头晕、头痛、口渴外，会面色潮红、大量出汗、皮肤灼热或四肢湿冷、血压下降、脉搏增快，体温可达38℃以上。重症中暑可分为热痉挛、热衰竭、热射病（日射病），除轻症中暑表现外还有肌肉突然出现阵发性的痉挛性的疼痛、腹痛、虚脱、昏厥，体温超过40℃，如不及时救治将危及生命。其中，热痉挛发生时肌肉会突然出现阵发性的痉挛性的疼痛；热衰竭主要症状为头晕、头痛、口渴、心慌、恶心、晕厥、皮肤湿冷、血压降低、体温正常或稍高；热射病发病早期有大量冷汗，继而无汗、呼吸浅快、脉搏细速、血压下降，逐渐昏迷伴有抽搐，严重者可产生脑水肿、肺水肿、心力衰竭等。

发生高温中暑后该怎么办

轻症中暑，应迅速离开高温环境，到通风良好的阴冷处安静休息，给予含盐清凉饮料，通常一段时间后可自行恢复。重症中暑，应立即停止一切活动，首先将患者搬移至阴凉地方，使其躺平，解开其衣领裤带，并拨打120，及时送医治疗。同时，根据现场情况采取适宜的降温措施，如用冷水或稀释酒精帮患者擦身，或者把冰袋、冰块放在患者颈部、腋窝等部位。

高温中暑如何预防

1. 防暑。上午10时至下午4时的高温时段尽量避免外出，如果外出一定要做好防晒准备，带上充足的水和防暑药品。
2. 降温。给房间降温，空调或电扇都可以，空调温度保持在26℃至28℃之间，并注意室内通风。还要给身体降

夏季养生重在养心

神爽。

夏季养心离不开饮食营养。夏季的饮食宜新鲜、清淡，营养，不要吝惜剩菜剩饭，要吃新鲜时令瓜果和蔬菜，如黄瓜、冬瓜、西瓜、苹果、绿豆等，多补充蛋白质，吃些鸡蛋、牛奶等，也可以适当吃点苦瓜、莴笋、苦丁茶等，从中医的角度来讲，苦入心，能清心火，利于夏季养心。不可贪喝冷啤酒、冷饮料、冷水果，频繁凉水冲澡，一直呆在空调房内。

夏季养心离不开午睡，尤其是

科学防治高温中暑

温，多洗澡，尽量穿浅色宽松的衣物。

3. 多饮水。及时补充水分，不能等渴了再喝。另外，大量出汗时，人体的微量元素会随汗流失，还要适当饮用含盐水。
4. 均膳食。加强营养，多吃新鲜的蔬菜水果，还可以喝绿豆汤等解暑。
5. 保证睡眠。充足的睡眠能提高免疫力，注意不要睡在空调出风口和电风扇下，以免患空调病和热伤感。

什么情况下可以发放高温补贴

《防暑降温措施管理办法》规定，用人单位安排劳动者在高温天气下（日最高气温达到35℃以上），从事室外露天工作以及不能采取有效措施将工作场所温度降低33℃以下的，应当向劳动者支付高温补贴。浙江省高温补贴发放时间为4个月（6月、7月、8月、9月）。

宁波市首个高三学生肺结核潜伏性感染筛查试点项目落户奉化

2020年8月3日，宁波市首个高三学生肺结核潜伏性感染筛查试点项目落户奉化，签约仪式在区疾控中心举行。市疾控中心、区卫生健康局、区教育局等相关负责人出席。

启动仪式上，区疾控中心负责人介绍了我区近3年高三学生结核病疫情现状，指出高三学生结核病不仅耽误学生学习和考试，而且极易在校园内传播蔓延，造成学校结核病疫情防控的巨大压力。希望加强部门协作，充分发挥联防联控控制度优势，通过开展试点项目全面提升我区结核病防治工作水平。

市疾控中心负责人表示，在高三学生中开展潜伏性感染主动筛查，是一种模式的改变，要全方位严格按照国家规范操作，市疾控中心

健康沙龙

26/8月1日 全民健康生活方式日

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

每天运动6000步

合理膳食

戒烟限酒

心理平衡

适量运动

水 1500-1700毫升

谷薯类 250-400克
全谷物和杂豆类 50-100克

蔬菜类 300-500克
水果类 200-350克

畜禽肉 40-75克
水产品 40-75克
蛋类 40-50克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25-35克

盐 <6克
油 25-30克

不健康的生活方式是影响健康和寿命的主要因素，占60%；遗传、社会因素、医疗条件等占40%。做到健康四大方面，寿命延长10年以上！

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

面谈、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96525）

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！

通讯员 汪武首



宁波市首个高三学生肺结核潜伏性感染筛查试点项目落户奉化

2020年8月3日，宁波市首个高三学生肺结核潜伏性感染筛查试点项目落户奉化，签约仪式在区疾控中心举行。市疾控中心、区卫生健康局、区教育局等相关负责人出席。

启动仪式上，区疾控中心负责人介绍了我区近3年高三学生结核病疫情现状，指出高三学生结核病不仅耽误学生学习和考试，而且极易在校园内传播蔓延，造成学校结核病疫情防控的巨大压力。希望加强部门协作，充分发挥联防联控控制度优势，通过开展试点项目全面提升我区结核病防治工作水平。

市疾控中心负责人表示，在高三学生中开展潜伏性感染主动筛查，是一种模式的改变，要全方位严格按照国家规范操作，市疾控中心

健康沙龙

26/8月1日 全民健康生活方式日

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

每天运动6000步

合理膳食

戒烟限酒

心理平衡

适量运动

水 1500-1700毫升

谷薯类 250-400克
全谷物和杂豆类 50-100克

蔬菜类 300-500克
水果类 200-350克

畜禽肉 40-75克
水产品 40-75克
蛋类 40-50克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25-35克

盐 <6克
油 25-30克

不健康的生活方式是影响健康和寿命的主要因素，占60%；遗传、社会因素、医疗条件等占40%。做到健康四大方面，寿命延长10年以上！

健康沙龙

26/8月1日 全民健康生活方式日

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

每天运动6000步

合理膳食

戒烟限酒

心理平衡

适量运动

水 1500-1700毫升

谷薯类 250-400克
全谷物和杂豆类 50-100克

蔬菜类 300-500克
水果类 200-350克

畜禽肉 40-75克
水产品 40-75克
蛋类 40-50克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25-35克

盐 <6克
油 25-30克

不健康的生活方式是影响健康和寿命的主要因素，占60%；遗传、社会因素、医疗条件等占40%。做到健康四大方面，寿命延长10年以上！

健康沙龙

26/8月1日 全民健康生活方式日

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

每天运动6000步

合理膳食

戒烟限酒

心理平衡

适量运动

水 1500-1700毫升

谷薯类 250-400克
全谷物和杂豆类 50-100克

蔬菜类 300-500克
水果类 200-350克

畜禽肉 40-75克
水产品 40-75克
蛋类 40-50克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25-35克

盐 <6克
油 25-30克

不健康的生活方式是影响健康和寿命的主要因素，占60%；遗传、社会因素、医疗条件等占40%。做到健康四大方面，寿命延长10年以上！

健康沙龙

26/8月1日 全民健康生活方式日

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

每天运动6000步

合理膳食

戒烟限酒

心理平衡

适量运动

水 1500-1700毫升

谷薯类 250-400克
全谷物和杂豆类 50-100克

蔬菜类 300-500克
水果类 200-350克

畜禽肉 40-75克
水产品 40-75克
蛋类 40-50克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25-35克

盐 <6克
油 25-30克

不健康的生活方式是影响健康和寿命的主要因素，占60%；遗传、社会因素、医疗条件等占40%。做到健康四大方面，寿命延长10年以上！

健康沙龙

26/8月1日 全民健康生活方式日

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

每天运动6000步

合理膳食

戒烟限酒

心理平衡

适量运动

水 1500-1700毫升

谷薯类 250-400克
全谷物和杂豆类 50-100克

蔬菜类 300-500克
水果类 200-350克

畜禽肉 40-75克
水产品 40-75克
蛋类 40-50克

奶及奶制品 300克
大豆及坚果类 25-35克

盐 <6克
油 25-30克

不健康的生活方式是影响健康和寿命的主要因素，占60%；遗传、社会因素、医疗条件等占40%。做到健康四大方面，寿命延长10年以上！

健康之窗

2020年 第8期

奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所