



重点关注

区疾控中心提醒市民积极预防新冠肺炎 做自己健康的第一责任人

当前国内新冠肺炎疫情依然十分严峻,呈现点多、面广、频发的特点。奥密克戎变异株感染后潜伏期更短,传染性更强,传播速度更快,传播隐匿性非常强,更容易出现多点散发或集中暴发。而且,奥密克戎变异株感染者症状不明显,很多没有症状,有的也主要是发热、干咳、头痛、乏力等缺乏特异性的症状。其实,作为新冠病毒一种,传染的主要途径还是呼吸道传播,也可以通过密切接触以及气溶胶传播等方式。

近日,周边地区疫情仍处于发展期,我区发生输入和传播的风险极大,为确保市民健康出行和全区整体疫情防控安全,区疾控中心提醒全体市民:做自己健康的第一责任人,预防新冠肺炎。

第一,每个人是自己健康的第一责任人,广大市民请始终绷紧疫情防控这根弦,杜绝侥幸心理,牢牢坚持做好各项防护措施。

第二,减少不必要出行。不到中高风险地区及所在县区,非必要不离奉,本区内外出尽可能错峰。

第三,保持良好的个人卫生习惯,注意手卫生,科学戴口罩,常通风,少聚集,注意一米线,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮挡,遵守场所各项规定,保持良好心态。

第四,接收快递时,尽可能避免直接接触,建议户外拆解,规范戴好口罩,使用工具缓慢拆包,事后及时洗手并使用消毒湿巾对工具消毒。如果不急用,可以放到通风处静置一段时间再开封。

第五,积极完成新冠疫苗的全程接种和加强免疫,尤其是老年人,

可大大减少重症和死亡风险。

第六,及时主动上报相关情况。密切留意疫情走势,与病例轨迹有交集、到过风险地区、收到健康提示短信、健康码异常等情况,要主动向所在社区、入住酒店、工作单位报备,配合落实防疫政策。

第七,做好自我健康监测。一旦出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,不要自行服药,应做好个人防护前提下尽快到正规医疗机构就诊排查,并关注自己和家人的健康状况。

区疾控中心 董维波



疾控动态

“世界防治结核病日”宣传活动开展

2022年3月24日是第27个“世界防治结核病日”,今年的活动主题是“生命至上 全民行动 共享健康 终结结核”,旨在突出我国坚持生命至上理念,强化社会各界广泛参与,呼吁全社会积极行动起来,携手终结结核病的流行,共同捍卫人民群众的健康。为宣传结核病防治政策和知识,区疾病预防控制中心通过义诊咨询、媒体宣传等形式联合多部门开展世界防治结核病日宣传活动。

近日,区疾控中心联合屏屏岳林街道社区卫生服务中心在宁波四

通易达快递有限公司为员工讲解结核病防治知识、国家基本公共卫生服务项目内容,提供常见病咨询、量血压、检查B超以及免费检测乙肝、丙肝等医疗服务。

此次活动展出结核病防治知识宣传版面若干,分发宣传资料300余份,测量血压50余人,检查B超20人,乙肝、丙肝等检测50人。

同时,区疾控中心积极通过电视台、报刊、微信公众号、宣传栏等平台开展结核病防治知识宣传,扩大宣传覆盖面和影响力。

区疾控中心 沈臻也

2022年世界睡眠日活动开展

近日,区疾控中心工作人员走进宁波市艾维洁洁具有限公司,开展世界睡眠日主题宣传活动,共发放宣传资料400余份。每年3月21日是世界睡眠日,今年的主题是“良好睡眠,健康同行”。

当天,开展了主题讲座、心理测验、展板展示及资料、宣传品发放等活动。50余位员工听完讲座后表

示受益良多,会更加关注今后的睡眠质量。活动现场展出的关于睡眠及健康知识的展板,吸引了许多员工驻足观看。在心理自测区,员工扫一扫即可在手机上进行心理自测,现场还有心理咨询师志愿者提供咨询服务。

区疾控中心 吴珏静

预防接种 共筑健康

接种疫苗是预防传染病最直接最有效的手段

2022年4月25日是全国儿童预防接种宣传日,一起来了解预防接种的相关知识。

接种疫苗是预防传染病最直接、最经济、最有效的手段,是保护儿童健康成长、守护成人健康的重要措施。根据2019年出台的《中华人民共和国疫苗管理法》,我国依法实行免疫规划制度,居住在中国境内的居民依法享有接种免疫规划疫苗的权利,也应履行接种免疫规划疫苗的义务。政府免费向居民提供免疫规划疫苗,监护人应当依法保证适龄儿童按时接种免疫规划疫苗,流动儿童与本地儿童享受同样的

预防接种服务。儿童在入托、入学或出国时,都需要查验预防接种记录,应妥善保管。

疫苗分为免疫规划疫苗与非免疫规划疫苗,免疫规划疫苗是免费接种的,费用由政府承担,适龄对象没有特殊情况必须要接种,非免疫规划疫苗则是自费自愿接种,可以说“谁先接种、谁受益”,比如某些联合疫苗可以减少接种次数,水痘、流感等疫苗扩大免疫规划疫苗所能预防疾病的范围。当然,随着生物科技和国家经济的不断发展,将会有更多更好的疫苗被应用于疾病的预防,也会有更多的非免疫规划疫苗纳入免费接种的范围。

接种疫苗不只是儿童的事情,成年人也需要接种疫苗,特别是对抵抗力弱、基础疾病多的老年人非常重要。老年人有选择性地接种一些传染性较强疾病的疫苗,是补偿其免疫系统缺陷和防病治病的最有效措施,如肺炎疫苗、流感疫苗,具体可咨询居住地社区卫生服务中心。

2020年以来,我国全民接种新冠病毒疫苗。接种疫苗后,一方面绝大部分人可以获得免疫力,从而有效降低感染、发病、重症和死亡的风险;另一方面,通过接种新冠病毒疫苗,可在人群中建立起免疫屏障,阻断新冠病毒的传播。2021年10

月起,我区启动新冠疫苗加强针,加强免疫是对基础全程免疫后抗体保护效果消退情况的补充接种,可以是同源加强也可以是异源加强,不同技术路线的新冠病毒疫苗均有良好的安全性,不同加强策略可以将人体对于奥密克戎株的中和能力提升8至15倍。

应对疫情,我们必须建立起坚实的免疫屏障,建议在没有接种禁忌症的情况下,符合条件的人尽早接种新冠病毒疫苗。尤其是老年人,抵抗力较弱,感染新冠病毒后发生重症和死亡的风险显著高于成人和儿童,更需要接种和加强免疫。

区疾控中心 董维波



健康沙龙

44
不在公共场所吸烟、吐痰、咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。



消化道肿瘤要早诊早治早预防

2022年4月15日至21日是全国第28个全国肿瘤防治宣传周。今年宣传周主题是“癌症防治早行动”,旨在积极倡导每个人做自己健康的第一责任人,正确认识癌症、积极防控癌症,树立癌症三级预防理念,践行健康文明的生活方式,主动参加防癌健康体检,做到早预防、早发现、早诊断、早治疗,降低癌症发病率和死亡率,提高癌症早诊率和生存率,切实遏制癌症危害,提升群众健康水平。

消化道是指从口腔至肛门的身体最长的消化器官。它的恶性肿瘤主要是食道癌、胃癌及结肠癌。其中,食道癌的发病率、死亡率位列全部恶性肿瘤的第六位和第四位,胃癌占所有恶性肿瘤发病率和死亡率第三位,结肠直肠癌发病率逐年上升,死亡率占第五位。因此,消化道是我国目前高发的恶性肿瘤器官。由于其发病前期症状十分隐匿,发现时大多已进入中晚期,目前传统的治疗手段如手术、放疗等疗效不佳,对人民

群众的健康构成极大的危害。因此早期发现早期筛查就成为消化道肿瘤防治的重要环节。目前,认为应对消化道肿瘤最有效、最经济的方法就是胃镜检查。

对于40岁以上,尤其有肿瘤家族史的人群,提倡定期(2至5年)做一次胃镜检查,以早期发现早癌及癌前病变,并采取恰当的措施治疗,如采用内镜黏膜下剥离术(ESD)等。

下面让我们具体了解下消化道早癌及癌前病变的筛查与预防。

食道癌

对于早期食道癌,需要注意报警症状,如吞咽哽噎感、胸骨后不适或疼痛等。长期居住于食管癌高发区、一级亲属食管癌家族史、既往有食管病病史、本人有癌症史、长期吸烟饮酒及不良饮食习惯的高危人群,应及时进行胃镜检查,结合电子染色放大、碘染色等,能早期发现癌前病变,如低级别病变、高级别病变及早癌等,制定相应治疗如内镜黏膜下剥离术(ESD)。另外,预防早期食道癌,应尽量远离亚硝酸盐及霉菌,戒烟禁酒,改善营养不良,忌吃

粗、烫饮食,细嚼慢咽,积极诊治一般食道疾病。

胃癌

胃癌的发生是多阶段逐步而来的,从正常胃黏膜,感染后发展为慢性浅表性胃炎,再发展为慢性萎缩性胃炎,至肠化生,再到异形增生,最后发展为胃癌。幽门螺杆菌(Hp)感染在胃癌的发生发展中起着重要的作用。根治Hp在胃癌的防治中是重要环节,要在还没有出现肠化生或异形增生阶段杀灭Hp。一旦肠化生、异形增生这些癌前病变,再根除Hp益处不大。萎缩性胃炎及肠化生患者首先要正确认识萎缩肠化生不是癌,消除恐惧,保持良好的心态,其次要定期做胃镜随访,如1至2年做1次,然后要适当考虑应用内源性黏膜保护剂结合中成药以改善胃黏膜微循环,减轻或逆转萎缩性肠化生进程。

在胃癌的防治中要注意报警症状,如疼痛、食欲不振、不明原因消瘦、恶心呕吐、出血等症状。年龄大于40岁、胃癌高发区人群、Hp感染人群、患萎缩性胃炎或残胃等癌前病变、胃癌二级亲属及个人不良习

惯均为胃癌的危险因素,对于符合上述条件的人群均需及早进行胃镜检查。

早期胃癌的预防也应着重于健康饮食,改变不良的饮食习惯,应戒烟戒酒,保持乐观的情绪,及时诊疗慢性胃病,定期进行检查,对高发区及高危人群进行胃癌及癌前病变的检查治疗。

结肠癌

结肠癌的发生有一个缓慢的过程,一般从息肉到腺瘤性息肉,最后发展为癌。目前认为大多数结肠癌是由息肉发展而来,因此,早期发现并及时摘除息肉能在很大程度上阻断结肠癌的发生。高危人群,如大便潜血阳性,一级亲属有结肠癌病史,以往有肠道腺瘤史,本人有癌症史等;有报警症状的人群,如便秘腹泻、便血、不明原因的贫血和消瘦等,均应及时做结肠镜筛查。其次,结肠癌的发生与饮食生活习惯密切相关,低脂少盐,多吃蔬菜、水果,不吸烟,控制酒精摄入和肥胖,也可以预防结肠癌。

区人民医院 陈革

痔疮非疮毒 预防很重要

俗话说“十人九痔”,虽很夸张,但也在一定程度上反映了痔疮之普遍。痔疮是一种什么样的存在?今天,就让我们一起来了解一下痔疮的相关知识。

什么是痔疮

痔疮不是疮毒,它是肛门的正常组织,我们把它称之为肛垫,就像我们手握紧后有胖胖的肉垫,可以阻止水气往外漏。我们控制大便,感觉排出物的性状,都需要它们的参与,所以说它是好东西。但是,任何东西用的时间久了都会有损坏,当这些肛垫因为各种原因出现了肿胀、脱垂等改变后导致患者出现疼痛、出血、排便不尽感、潮湿、瘙痒等症状,我们就称之为痔疮。

痔疮形成的原因

影响肛垫损坏的原因很多,首先就是引起肛门压力增高的因素,包括久坐久蹲、排便时间过长,过于用力。还有增加腹压,如怀孕、负重等;饮食原因,对肛管有刺激的,如使用辛辣刺激的食物;可引起血粘度改变的,如饮酒、肥腻食物等,都可以导致肛垫的损坏。

痔疮有哪些表现

不同类型的痔疮可有不同的表现。内痔:主要表现为便后出血和痔核脱出。出血可见大便时肛门滴血或是厕纸上染血;脱出则是痔疮从肛管内露出到肛门外;部分病人还会有排便不尽感。外痔:主要表现为肛门不适,肛周潮湿、瘙痒。当形成血栓性外痔时,还会有剧痛。

另外,也有内痔和外痔混合存在,两者的症状都有可能出现。

如何预防痔疮

1.控制危险因素。痔疮的一般预防方法是控制危险因素,包括戒烟限酒,适当运动,保持心情舒畅。避免长期站立,对于每天需要长时间静坐的人群,可做做提肛运动促进肛门血液回流。
2.保持营养均衡。保持每日营养与液体均衡,减少摄入咖啡、浓茶等辛辣刺激食物,多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果,如豆类、麸类、菌菇类食品和树莓、梨、苹果、香蕉、橙子等。
3.改变不良排便习惯。改变不良排便习惯是预防痔疮的重要措施,包括忌久蹲、久坐,避免如厕期

间看手机、读书而延长排便时间,避免过度努挣,因为长时间处于排便姿势或过度用力,容易增加肛周局部血管压力和导致扩张瘀血。

得了痔疮该怎么办

对于已经患上痔疮的人群,上述预防措施同样有利于改善痔疮症状,尤其是膳食调整(包括摄入足量膳食纤维和水分)是治疗痔疮的首选非手术方法,建议每日纤维素摄入量25g至35g。经常温水坐浴也有利于减轻痔疮的症状和预防痔的形成。对于保守治疗效果不佳的痔疮患者,可在医生指导下酌情选择药物口服、膏药外用、中药熏洗、注射硬化剂、胶圈套扎等治疗或外科手术治疗。

区中医医院 胡杰

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(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打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!

健康之窗
2022年 第4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