



区疾控中心提醒： 注意防范狂犬病和登革热

6月,炎夏将至,伴随着雨季的到来,天气逐渐潮湿闷热,也是多种传染病的高发期。区疾控中心提醒市民:远离流浪犬只,被狗、猫咬伤后及时科学规范处理;注意防蚊灭蚊,防范登革热等虫媒传染病。

狂犬病防控

狂犬病是由狂犬病毒所致的人畜共患急性传染病,病死率近100%。我区近十年已有死亡病例出现,一犬伤多人事件也有发生,提示我区存在带毒犬。为保障市民和家人的健康安全,区疾控中心提醒市民,主动遵守《宁波市养犬管理条例》,文明养犬,规范免疫,积极防范狂犬病。

我国狂犬病病例主要由犬伤所致,其次是猫伤所致。在流行地区,大规模的犬只免疫达到一定的免疫覆盖率,可阻断狂犬病在动物中的传播,从而拯救人类生命。因此我们呼吁依法养犬、文明养犬,对家养犬或猫及时做好登记、上牌和免疫接种,不要随意遗弃;出门遛狗要拴绳,减少对他人伤害。对可疑病死的动物,切不可剥皮或食用。

人狂犬病主要是被带有狂犬病毒的动物咬伤、抓伤、舔舐伤口或黏膜而引起的感染。按其临床表现分为“躁狂型”和“麻痹型”,前者的典型临床表现是极度恐惧、恐水、怕风、咽肌痉挛、呼吸困难、排尿排便困难及多汗流涎等,

后者以肢体瘫痪最为多见。狂犬病潜伏期通常为1至3个月,一周以内发病或者1年以上再发病的情况均极为罕见。狂犬病患者一旦发病后,几乎100%死亡。

狂犬病死亡主要发生在那些无法获得及时和有效的狂犬病暴露预防处置的人群。因此,如果发生了狂犬病暴露,一定要尽早处理伤口,并尽早到犬伤门诊进行规范处置。对于轻微伤口,建议第一时间自行处理伤口,及时挤尽污血,方法从近心端向远心端反复挤,切记不可用嘴吸血;用肥皂水或碱性溶液、清水和一定压力的流动清水交替彻底清洗、冲洗所有咬伤和抓伤处至少15分钟;然后及时到犬伤门诊进行狂犬病暴露预防处置。彻底的清洗伤口可以减少伤口处的病毒,疫苗接种可诱导机体产生的抗体,从而降低病毒进入周围神经的风险。狂犬病免疫球蛋白的作用则是在疫苗诱导的抗体产生之前,提供被动免疫,中和伤口部位的狂犬病病毒。

目前,我区有三家犬伤门诊,分别位于区中医医院、溪口医院和苑湖街道卫生院,均24小时开放。需要提醒的是,狂犬病疫苗并非只打一针,而是要通过1个月左右才能完成免疫,一定要严格按照时间规律接种,不可中断。在上次狂犬病疫苗接种程序最后一针完成后3个月内(含3个月)再次暴露,无需加强免疫,但是任何一次暴露后均应及时进行规范的伤口处理。狂犬病暴露后处置越早越好。

登革热防控

自新冠病毒感染疫情乙类乙管以来,入境等政策变化和人员流动增加,登革热疫情输入风险明显上升,周边地市已有发生。近年来,我省登革热疫情主要是境外或高发地区输入性病例及由其引起的局部暴发,我区输入性病例也时有发生,输入性病例的感染地多为东南亚、南亚地区和太平洋岛国及非洲国家。登革热是可防可治,防止蚊虫叮咬是预防登革热的关键。

登革热是登革病毒经蚊媒传播引起的急性蚊媒传染病。临床表现为高热、头痛、肌肉、骨关节酸痛、皮疹、出血倾向、淋巴结肿大、白细胞计数减少、血小板减少等,潜伏期最长有15天。其前期发病症状与流感、新冠等比较相似,因此市民如近期曾生活在登革热流行地区,15天内去过流行地区或从流行地区归来,发病前5至9天有蚊虫叮咬史,伴有上述可疑症状,应立即就医,并告知医生旅游、活动地区,以便医生能够做出正确诊断。

外出旅行特别是去广东、东南亚等流行地区要注意防止蚊虫叮咬,做好个人防护,尽量穿长袖长裤,减少暴露;使用蚊虫驱避剂;避免在白纹伊蚊活动的高峰时段外出,外出时注意个人防护;尽量选择门窗能够紧闭、有良好防蚊纱窗的宾馆住宿;尽可能选择有空调的房间;睡前尽量清除室内的蚊子,睡觉时尽量使用蚊帐,或者使用防蚊剂。

我省属亚热带季风气候,传播登革病毒的罪魁祸首就是白纹伊蚊,即俗称的“花蚊子、花斑蚊”。区疾控中心既往媒介监测数据显示白纹伊蚊在我区广泛存在。除登革热外还有许多传染病可以通过蚊子叮咬人进行传播,比如乙型脑炎、疟疾、寨卡病毒病、基孔肯雅热等。伊蚊有两个显著的习性:白天吸血和喜欢在小的积水中产卵孳生。我们应避免在其活动高峰期,即日出后2小时左右和日落前2小时左右在树荫、草丛、凉亭、垃圾站等地方逗留。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。小积水的地方有储水容器、闲置陶罐、废弃塑料瓶、汽车轮胎等,大积水的地方有沟渠、洼地、下水道等。要想蚊子少就要经常性清除蚊虫孳生地,做好家居清洁和环境卫生,翻盆倒罐,定期清除家居环境积水;家庭有贮水容器每5至7天更换一次,家庭用的水缸或水箱加盖封口;排干房前屋后及屋顶沟渠死水,疏通下水道,污水井加盖,平洼填坑,堵塞树洞。野外活动可用驱蚊剂喷涂在皮肤及衣服上以预防蚊子叮咬。家庭中提倡使用蚊帐、安装纱门纱窗等物理措施防蚊。另外,可使用蚊香、气雾剂等家用卫生杀虫剂进行防蚊、灭蚊,使用时应注意安全,喷洒后完毕要关闭门窗1个小时左右,然后开窗通风。

区疾控中心 董维波

梅雨季注意防病

梅雨,初夏江淮流域一带经常出现一段持续较长的阴沉多雨天气,此时,器物易霉,故亦称“霉雨”,简称“霉”;又值江南梅子黄熟之时,故亦称“梅雨”或“黄梅雨”。那么,梅雨季易引发哪些疾病呢?我们该如何来预防?

风湿类疾病。梅雨季节湿度大,晴雨交替变化又快,极易诱发风湿类疾病,尤其是老人。梅雨季要少吹空调避免久坐,备些消炎止痛、祛风湿的药物。若关节疼痛加重需及时就医,对症治疗,缓解疼痛症状。
胃肠道疾病。天气潮湿,加

上劳累、熬夜会影响肠胃功能,或是误食了变质发霉食物都会引起肠胃不适。梅雨季,要讲究饮食卫生。将生熟食分开,不吃隔夜餐,同时不要长时间呆在空调房里,或长时间开着风扇,这些都有可能引起急性胃肠炎发作。冰箱内的食物堆放要有空隙,在冰箱内贮藏的熟食应加热后食用,食品在冰箱内存放时间不宜超过1周。

皮肤病和妇科病。霉菌繁殖最佳条件为较高温(23至28度)和高湿(相对湿度大于70%),故梅雨季节是各种霉菌在一年中最为猖獗的时期,容易引发真菌、霉菌感染,出

现湿疹、手足癣、过敏性皮肤病等皮肤病和妇科疾病。梅雨季最重要的就是身体保持干爽、清洁。因为“霉菌”对热的耐受力比较低,在清洗内裤的时候,最好先用开水将洗衣盆冲洗一下,并用开水泡一下内裤。在运动或流汗后,最好沐浴、更衣,保持干爽。少穿又厚又紧的牛仔裤或紧身裤,尽量穿棉质内衣、内裤。

心血管疾病。梅雨季来临,人体易感觉疲劳、胸闷,尤其是心血管病患者,闷热的天气为心血管病的发病提供了“温床”。特别要注意的是不典型的心梗症状,如有的患者

表现为单纯的牙痛或后背疼痛,也有的患者会出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状,切莫大意。在梅雨季,心血管病患者应加强血压和心率监测。必要时,可去医院进行心电图、心脏超声等检查。坚持服用药物,切忌随意停药。入梅之后,心血管病人应该多喝水,做到即便没有口渴的感觉,也要经常喝杯水,及时补充水分能够稀释血液,降低血液的黏稠度,让血液在血管里流通得更畅通。在饮食上也应该清淡一点,多吃粥等水分充足的食物,多吃新鲜的蔬菜水果。

区疾控中心 翁幼辉

疱疹性咽峡炎高发季 防护方法快收好

每年的春夏季为儿童疱疹性咽峡炎的高发期,给孩子带来的高热、咽痛等症状令家长头疼不已,并且容易反复感染。

疱疹性咽峡炎是由肠道病毒感染引起的儿童急性上呼吸道感染性疾病,主要病原和手足口病相似。以急性发热和咽峡部疱疹溃疡为特征的急性传染性咽峡炎,以粪-口或呼吸道传播为主,传染性很强,传播速度也很快,1至10岁儿童为易感人群。

疱疹性咽峡炎,不是法定传染病,但是具有较强的传染性。主要通过粪便、呼吸道飞沫传播,接触患病宝宝的口鼻分泌物以及被污染的手和物品也可感染。生病的小朋友都具有传染性,尤其是起病的第一周传染性最强。

如何判断孩子是否得了疱疹性咽峡炎

1. 发热。起病急,高热起病,体温可达39℃至40℃或更高,约2至5日后下降。体温特别高时甚至会发生高热惊厥。
2. 咽痛。咽峡充血特别明

显,舌腭弓、软腭、硬腭及悬雍垂处有灰白色的小疱疹,直径1至2毫米,周围有红晕,2至3天破溃为溃疡,疱疹与溃疡常同时存在。

3. 拒食、流口水。患儿咽峡疱疹1至2天后会破溃形成小溃疡,造成咽部疼痛,婴幼儿不会诉说,以拒食来减少吞咽,口水多也是减少吞咽所造成的。

如何区别疱疹性咽峡炎和手足口病

手足口病和疱疹性咽峡炎关系很近,两种疾病是一个藤上两个瓜的关系,同为肠道病毒感染,有的宝宝表现为疱疹性咽峡炎,有的表现为手足口病。它们的主要区别有两个方面。

疱疹位置不同:疱疹性咽峡炎只有嘴里起疱疹,而手足口病是嘴里、手上、脚上、臀部都可能起疱疹。发病风险不一样:疱疹性咽峡炎一般不会造成非常严重的并发症与后遗症,但手足口病则不然。根据有关部门统计,手足口病患者有1%的几率感染并发症,尤其是三岁以下的儿童,常见有心肌炎、肺水肿、无菌性

脑膜炎等,有时往往危及生命;家长们应当在发现孩子有手脚水泡与发热后,及时送去就医,切勿拖延。

疱疹性咽峡炎如何来治疗

疱疹性咽峡炎是一种自限性疾病,全身症状及咽部体征在4至6日后自愈,偶有延至两周者。而且目前该病无特效药物,以对症治疗为主。

一般情况下可以在家隔离,加强护理,不用去医院。但是如果持续高热不退、精神差、烦躁不安、面色苍白、肢体抖动、呼吸困难等异常情况,及时就医。

如何照顾护理好疱疹性咽峡炎患儿

1. 注意隔离。患儿应尽量待在家中,减少不必要的外出,最好是在体温正常、疱疹消退后再隔离1周,一般来说,共隔离2周时间,和手足口病的法定隔离时间是一致的。同时家长也尽量少串门,因为家长也可能成为疱疹性咽峡炎的传播媒介。
2. 降温处理。如果体温超过38.5℃,或孩子出现精神萎靡不振,

近视防控 脾胃为先

我国儿童青少年近视呈高发和低龄化趋势,严重影响儿童青少年身心健康,近视防控是关系到国家安全和民族命运的重大问题。2023年6月6日是第28个全国爱眼日,主题为“关注普遍的眼健康”。

何为近视?就是调节眼球的肌肉疲劳,丧失了弹性。中医治疗肌肉方面问题都从脾胃论治。脾胃虚弱就会导致肌肉收缩无力。《兰室秘藏》里说:“脾虚则五脏六腑精气皆失所司,不能归明于目矣。”脾主运化,为气血生化之源。目能视物之精神,源于先天父母精气化生,亦赖于后天天气血充养,而气血来源于脾胃运化的精微物质。只有脾胃功能正常,摄取之物才能化为身体所需的精微物质,补给血脉。如果平素嗜食生冷,饮食不规律,损伤脾胃阳气,脾胃虚弱则运化失职,血化无源,不得上充于目,则也限制目之目光远射。

中医说的脾有两个特点,一个功能“升清降浊”,另外一个主肌肉,上述两点都跟近视有关。这里说

到的“升清降浊”,就是要保证身体营养的供应,同时要能及时排掉身体中的废物。“清”说的是营养和能量,“浊”说的是代谢废物。联系到眼睛的话,脾气虚的时候清气不升,营养物质无法输送到头部,视力所需的能量就不够,和视力相关的肌肉、血管无法发挥正常的功能,就会导致近视。中医说的“脾”是主肌肉的,具体有肌肉的张力、运动功能。

中医说脾气虚时,眼周肌肉在内的全身肌肉都会受到影响。脾虚的人总是会觉得很累,主要是由于身体的大肌肉群张力不足;脾虚的人消化功能不好,大便总是呈水状,主要是由于胃肠肌肉运动无力。全身的肌肉本质是相同的,使用肌肉的时候需要肌肉中的线粒体,全身肌肉无力的脾虚之人,眼睛周围的肌肉也是这样,因此,在同样的用眼情况下,脾虚的人更容易近视。脾胃强健,气血化生有源,脉络膜血供充足,巩膜不容易扩张。故而近视防控,离不开脾胃调理。

区中医医院 史才财

健康沙龙

57 识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、放射性、生物安全等,远离危险物。

认识以上标识,远离危险物!

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,可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,地址在奉化区疾病预防控制中心内。

健康之窗
2023年 第6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