



怎样生个健康娃 请听专家来指导

国家单独二胎政策出台后,很多符合政策的妈妈们在摩拳擦掌,跃跃欲试“备战二胎”。然而,也有不少人士尤其是高龄妈妈心存顾虑,孕前该做哪些健康准备?孕期怎样做好保健?有哪些需要特别注意的健康问题?为此,本报特别邀请到广州市妇女儿童医疗中心产前诊断中心的几位专家,请他们对备孕妈妈们进行指导,以此向每一位准妈妈送上健康的祝福!

韩瑾(副主任医师): 每一位孕妇都应进行妊娠期超声检查和唐氏筛查

妊娠期超声检查
每一对夫妇都希望生育健康的宝宝,这需要孕妇在医生的指导下进行正常的产检。超声检查是孕早期检查的重要手段,其中超声检查是一种简单有效的观察胎儿外形及内部结构的方法。
什么是妊娠期超声?
妊娠期超声是利用高频的超声波建立宫内胎儿图像的一种检查方法。超声可以用于观察胎儿宫内发育生长发育情况,排除胎儿外观及内部结构的畸形。

每个孕妇均应进行胎儿超声心动图检查吗?
胎儿超声心动图检查一般用于医生怀疑胎儿心脏存在胎儿心脏问题风险高时进行,不作为常规检查内容。
唐氏筛查
唐氏筛查是孕早期筛查唐氏综合征的重要手段,分为血清学筛查和绒毛膜促性腺激素筛查。血清学筛查是在孕15-20周,本次是最重要的检查。此次检查的主要目的是排除胎儿畸形,可以观察您的胎儿颈项部、四肢、心脏、肾脏等重要结构。第三次检查是在32-36周,这个时期主要是测量胎儿大小,以预测您的胎儿大小是否是发育正常,同时也要排除一些早期不会发现或者不明显的畸形。

唐氏筛查
唐氏筛查是孕早期筛查唐氏综合征的重要手段,分为血清学筛查和绒毛膜促性腺激素筛查。血清学筛查是在孕15-20周,本次是最重要的检查。此次检查的主要目的是排除胎儿畸形,可以观察您的胎儿颈项部、四肢、心脏、肾脏等重要结构。第三次检查是在32-36周,这个时期主要是测量胎儿大小,以预测您的胎儿大小是否是发育正常,同时也要排除一些早期不会发现或者不明显的畸形。

李东至(主任医师): 高龄妇女怀孕前的心身准备

一般而言,女性最理想的生育年龄大约在20至30岁之间,兼顾生理与心理的成熟,医学上定义35岁以上生育者为“高龄产妇”。随着生育普及和高龄产妇追求自我成就的觉醒,即白领女性增加,加上采取积极的避孕措施,选择晚婚或婚后延迟生育计划的女性愈来愈多,目前国内高龄产妇已占3%左右。在某些发达城市则占了近十分之一。近年来,更有一些妇女因离婚或家庭意外事故,不得不考虑再度生育,这也是高龄产妇增加的原因。而且,随着卫计委单独二胎政策的放开,高龄生育会集中出现一个高峰。但高龄生产的女性难免会心存顾虑,年纪大生孩子会不会比较危险?怀孕的妈妈也难免忐忑不安。

高龄妇女怀孕前的心身准备

- 心理准备: 高龄产妇在怀孕前,应做好心理准备,调整好心态,保持乐观、积极的心态,避免过度紧张和焦虑。
- 身体检查: 怀孕前应进行全面体检,包括血常规、尿常规、心电图、B超等,了解自身健康状况。
- 营养补充: 高龄产妇容易出现营养不良,应补充叶酸、维生素D、钙、铁等营养素。
- 戒烟戒酒: 高龄产妇应戒烟戒酒,避免接触有害物质。
- 避免感染: 怀孕前应避免感染,特别是生殖系统感染。
- 避免接触有害物质: 怀孕前应避免接触放射线、化学毒物等。
- 避免剧烈运动: 怀孕前应避免剧烈运动和重体力劳动。
- 避免服用药物: 怀孕前应避免服用可能影响胎儿发育的药物。
- 避免性生活: 怀孕前应避免性生活,特别是高危性行为。
- 避免情绪波动: 怀孕前应避免情绪波动,保持心情舒畅。
- 避免熬夜: 怀孕前应避免熬夜,保证充足睡眠。
- 避免压力过大: 怀孕前应避免压力过大,学会放松。
- 避免孤独: 怀孕前应避免孤独,多与家人沟通。
- 避免自卑: 怀孕前应避免自卑,树立信心。
- 避免嫉妒: 怀孕前应避免嫉妒,心胸开阔。
- 避免怨恨: 怀孕前应避免怨恨,放下包袱。
- 避免猜忌: 怀孕前应避免猜忌,信任他人。
- 避免固执: 怀孕前应避免固执,学会变通。
- 避免冲动: 怀孕前应避免冲动,冷静思考。
- 避免鲁莽: 怀孕前应避免鲁莽,三思而后行。
- 避免冒险: 怀孕前应避免冒险,量力而行。
- 避免逞强: 怀孕前应避免逞强,寻求帮助。
- 避免固执己见: 怀孕前应避免固执己见,听取意见。
- 避免一意孤行: 怀孕前应避免一意孤行,尊重他人。
- 避免自以为是: 怀孕前应避免自以为是,虚心学习。
- 避免目中无人: 怀孕前应避免目中无人,尊重他人。
- 避免唯我独尊: 怀孕前应避免唯我独尊,学会合作。
- 避免自私自利: 怀孕前应避免自私自利,换位思考。
- 避免斤斤计较: 怀孕前应避免斤斤计较,心胸宽广。
- 避免小肚鸡肠: 怀孕前应避免小肚鸡肠,大度包容。
- 避免心胸狭窄: 怀孕前应避免心胸狭窄,开阔眼界。
- 避免目光短浅: 怀孕前应避免目光短浅,着眼未来。
- 避免鼠目寸光: 怀孕前应避免鼠目寸光,高瞻远瞩。
- 避免坐井观天: 怀孕前应避免坐井观天,拓宽视野。
- 避免夜郎自大: 怀孕前应避免夜郎自大,谦虚谨慎。
- 避免孤陋寡闻: 怀孕前应避免孤陋寡闻,博览群书。
- 避免孤芳自赏: 怀孕前应避免孤芳自赏,团队合作。
- 避免自命不凡: 怀孕前应避免自命不凡,脚踏实地。
- 避免自高自大: 怀孕前应避免自高自大,平易近人。
- 避免自以为是: 怀孕前应避免自以为是,虚心求教。
- 避免自命不凡: 怀孕前应避免自命不凡,脚踏实地。
- 避免自高自大: 怀孕前应避免自高自大,平易近人。
- 避免自以为是: 怀孕前应避免自以为是,虚心求教。

妊娠期超声检查安全吗?

目前认为妊娠期超声检查是安全的,因此孕妇不必担心超声检查有“辐射”,影响宝宝的发育。超声检查也不会造成胎儿畸形,只要在医生的指导下进行选择。

唐氏综合征筛查

唐氏综合征是一种染色体异常的疾病,又叫21三体综合征,正常人的每个细胞中有23对染色体,共46条,而唐氏综合征的患者多一条21号染色体,共有47条染色体。唐氏综合征是由于染色体异常导致的一种疾病,主要表现为智力低下、生长发育迟缓、特殊面容等。唐氏综合征的发病率约为1/1000。唐氏综合征的筛查方法包括血清学筛查和绒毛膜促性腺激素筛查。血清学筛查是在孕15-20周,绒毛膜促性腺激素筛查是在孕11-13周。唐氏综合征的筛查方法包括血清学筛查和绒毛膜促性腺激素筛查。血清学筛查是在孕15-20周,绒毛膜促性腺激素筛查是在孕11-13周。唐氏综合征的筛查方法包括血清学筛查和绒毛膜促性腺激素筛查。血清学筛查是在孕15-20周,绒毛膜促性腺激素筛查是在孕11-13周。

唐氏综合征筛查

唐氏综合征是一种染色体异常的疾病,又叫21三体综合征,正常人的每个细胞中有23对染色体,共46条,而唐氏综合征的患者多一条21号染色体,共有47条染色体。唐氏综合征是由于染色体异常导致的一种疾病,主要表现为智力低下、生长发育迟缓、特殊面容等。唐氏综合征的发病率约为1/1000。唐氏综合征的筛查方法包括血清学筛查和绒毛膜促性腺激素筛查。血清学筛查是在孕15-20周,绒毛膜促性腺激素筛查是在孕11-13周。唐氏综合征的筛查方法包括血清学筛查和绒毛膜促性腺激素筛查。血清学筛查是在孕15-20周,绒毛膜促性腺激素筛查是在孕11-13周。

唐氏综合征筛查

唐氏综合征是一种染色体异常的疾病,又叫21三体综合征,正常人的每个细胞中有23对染色体,共46条,而唐氏综合征的患者多一条21号染色体,共有47条染色体。唐氏综合征是由于染色体异常导致的一种疾病,主要表现为智力低下、生长发育迟缓、特殊面容等。唐氏综合征的发病率约为1/1000。唐氏综合征的筛查方法包括血清学筛查和绒毛膜促性腺激素筛查。血清学筛查是在孕15-20周,绒毛膜促性腺激素筛查是在孕11-13周。唐氏综合征的筛查方法包括血清学筛查和绒毛膜促性腺激素筛查。血清学筛查是在孕15-20周,绒毛膜促性腺激素筛查是在孕11-13周。

中大80后引进学者发现结肠肿瘤恶变新机制

这一发现有别于传统临床治疗及随访策略

【通讯员 简文场】日前,广州市CDC发布消息称,广州市结肠直肠癌发病率已达34/10万,十年间上升了50%,排便超过34周,成为本市居民癌症第七号杀手,相当于每天广州市有7.5个结肠直肠癌患者确诊为结肠癌。而通讯员从中山大学附属第六医院获悉,该院一位80后研究人员发现了结肠直肠癌恶变新机制,此研究成果发表在最新一期《Cancer Inherency》杂志上,这是该领域较为权威的期刊之一,最新影响因子达12.821分。

据了解,这个成果是由中山大学附属第六医院结直肠外科副主任医师和德国国家癌症研究中心等多家单位关于DNA甲基化控制结肠直肠癌发生机制研究的结果,其中中山大学附属第六医院是第一通讯单位。

研究还发现,这些发生在良性结肠肿瘤中的异常DNA甲基化基因,通常在恶性结肠肿瘤中也参与肿瘤的进展,也就是说,这可能是自始至终驱动结肠癌生物学行为的核心基因之一。

据研究,去年广州市公共卫生项目支持,去年广州市越秀、天河、黄埔和增城四个区约15000名60-69岁常住居民中开展了针对五种高发癌症【肺癌、乳腺癌、肝癌、大肠癌和食管癌(包括食管癌和胃癌)】的筛查工作。在此次筛查工作中,发现结肠癌患者多达数百名,其中大肠癌筛查阳性者尤为突出。

专家表示,预防大肠癌的基础在于定期做结肠镜检查,结肠镜检查也是必不可少。结肠镜检查可以发现结肠息肉,并及时切除,从而防止其恶变。此外,保持健康的生活方式,如均衡饮食、适量运动、戒烟戒酒等,也有助于降低患结肠癌的风险。

《百病饮食宜忌》专栏

常见中医病症的饮食宜与忌

广州市中医医院内科 张华 主任医师

头痛: 引起头痛的原因很多,有些发病急,如颅内感染、脑血管意外等,有的则为慢性病,如偏头痛、颅内肿瘤等。头痛又是一种高级神经反射,受许多因素影响,精神神经因素对头痛有很大影响。中医将头痛分为内伤和外感两大类,其中又有虚证和实证之分,虚证中有气虚和血虚,实证中多属肝阳、肝火,又可分为风邪上扰、火热上炎、湿邪上扰、痰浊上扰4种。

发热: 发热是由各种原因(外邪入侵或由体内引致)体内产热,散热失去平衡而体温增高的一种病理过程。临床上体温在36.3℃-38.5℃,持续24小时以上者,称为发热。发热可分为:①感染性发热,如细菌、病毒、真菌、寄生虫等感染;②非感染性发热,如肿瘤、血液病、结缔组织病、内分泌病、变态反应等。



手足口病的预防和控制

目前,广东已进入手足口病年度高发季节,致病病毒以EV71型肠道病毒多见,更易致病发展为重症和死亡。该病流行期间,可发生幼儿园和托儿所集体感染和家庭聚集发病现象。该病传染性强、隐性感染比例大、传播途径复杂、传播速度快,在短时间内可造成较大范围的流行。预防手足口病十五字方针:“常洗手、多喝水、吃熟食、勤通风、晒衣被。”

手足口病的临床表现

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,主要侵犯5岁以下的宝宝,手足口病常表现为:患儿口腔内颊部、舌、软腭、硬腭、口腔内侧面、手足心、肘、膝、臀部和前胸等部位,出现小米粒或绿豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹。疹子“四不像”,不像蚊虫咬,不像药物疹,不像口腔溃疡,不像水痘。口腔内的疱疹破溃后即出现溃疡,常常流口水,不能吃东西。临床上不痒、不痛、不结痂、不结疤。患儿尿黄。重症患儿可伴发热、流涕、咳嗽等症状。

一年四季均可发病,以夏秋多见,冬季的发病率较少见。手足口病一般一周内可康复,但如果此前疱疹破溃,极易再感染。手足口病具有流行强度大、传染性很强、传播途径复杂等特点。病毒可以通过飞沫或带病毒者吞下苍蝇叮咬的食物,经鼻、口腔传播给健康儿童,也可因直接接触而感染。



预防和控制措施

手足口病传播途径多,婴幼儿和儿童普遍易感,做好儿童个人、家庭和托幼机构的卫生是预防本病传染的关键。

- (一) 个人预防措施
 1. 患儿痊愈后,外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手,不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童;
 2. 看护人接触儿童前,替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手,并妥善处理污物;
 3. 婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前应充分消毒;
 4. 本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被;
 5. 儿童出现相关症状要及时到医疗机构就诊。居家治疗的儿童,不要接触其他儿童,父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒,对患儿粪便及时进行消毒处理,轻症患儿不必住院,宜居家治疗、休息,以减少交叉感染。

(二) 托幼机构及小学等集体单位的预防控制措施

1. 本病流行季节,教室和宿舍等场所要保持良好通风;
2. 每日对玩具、个人卫生用具、餐具等物品进行清洗消毒;
3. 进行清扫或消毒工作(尤其清扫厕所)时,工作人员应穿工作服、戴手套,清洗工作结束后应立即洗手;
4. 每日对门把手、楼梯扶手、桌面等物体表面进行擦拭消毒;
5. 教育指导儿童养成正确洗手的习惯;
6. 每日进行晨检,发现可疑患儿时,要对患儿采取及时送诊、居家休息的措施;对患儿所用的物品要立即进行消毒处理;
7. 患儿增多时,要及时向卫生和教育部门报告。根据疫情控制需要教育和卫生部门可决定采取托幼机构或小学放假措施。

(三) 医疗机构的预防控制措施

1. 疾病流行期间,医院应实行预检分诊,并开辟发热门诊(台)或发热门诊,引导发热出疹患儿到发热门诊(台)就诊,候诊及就诊等区域应增加清洁消毒频次,室内清扫时应采用湿式清洁方式;
2. 医务人员在诊疗、护理每一位病人后,均应认真洗手或对双手消毒;
3. 诊疗、护理病人过程中所使用的非一次性的仪器、物品等要按规范消毒;
4. 同一间病房内不应收治其他非肠道病毒感染的患儿。重症患儿应单独隔离治疗;
5. 对住院患儿使用过的病床及桌椅等设施和物品必须消毒后才能继续使用;
6. 患儿的呼吸道分泌物和粪便及其污染的物品要进行消毒处理,重症隔离;
7. 医疗机构发现手足口患者增多或肠道病毒聚集性病例时,应立即向当地卫生行政部门和疾控中心报告。



手足口病,家长如何应对?

(一) 家长应该如何预防小孩得手足口病? 良好的卫生习惯是有效预防手足口病的重要手段。

1. 饭前便后、外出后大人、小孩要用肥皂或洗手液洗手,不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童;
2. 看护人(家长、保姆)接触儿童前,尤其是给儿童喂食前,替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手,并妥善处理污物;
3. 婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴使用前应充分清洗;玩具应定期清洗、消毒,并避免幼儿将其放入口中咬弄;
4. 本病流行期间不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被;

以上这些措施可帮助降低手足口病在儿童中传播。(二) 家长如何早期发现孩子可能罹患手足口病? 若发现孩子出现低烧、食欲减退或不愿进食、口腔不适(孩子可能喊痛或不时用手指探口腔),需要提高警惕,可先退烧(或手巾)查看口腔四壁有无红疹、疱疹、溃疡等异常情况,同时仔细查看四肢,尤其是手掌、足底等,观察有无皮疹发生。一旦出现异常,及时就诊。

(三) 家长怀疑自己小孩罹患了手足口病,应注意怎么办? 居家出现发烧、出疹等症状要及时到医疗机构就诊,并进行居家隔离,暂时不要上学或幼儿园,直到皮疹干涸、结痂。

居家治疗的儿童,不要接触其他儿童,做好室内通风和居家清洁卫生。家长要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒,可使用含氯消毒剂对日常用品、玩具、尿布进行消毒;对奶瓶、餐具煮沸消毒;将衣服阳光暴晒。患儿粪便可用消毒剂或漂白粉消毒,对儿童便器及时清理。

轻症患儿不必住院,宜居家治疗、休息,以减少交叉感染。居家治疗期间家长应留意患儿的身体状况,如出现发烧不退、精神差、活力减退、嗜睡、烦躁不安、反复呕吐、肌肉抽搐等情况应及时就医,避免发生严重后果。

(四) 家长发现怀疑自己小孩患有手足口病,应该如何处理? 假如发现或怀疑其他小孩患有手足口病,应该及时告知其家长,劝喻带孩子到医院就诊。避免自家小孩与患儿接触。

假如你小孩在托幼机构内有手足口病患者,应及时告知幼儿园老师。要留意自家小孩的身体状况,发现不适及时就医和居家隔离。



1. 手足口病高发于0-5岁儿童,多种肠道病毒都可致病,同一儿童在一段时间内有可能多次发病。
2. 手足口病主要经粪-口途径传播,接触患者口腔分泌物、疱疹液或污染的玩具、奶瓶、餐具等物品,或饮用受污染液体也可致病。
3. 75%酒精不能杀灭肠道病毒,紫外线、漂白粉等含氯消毒剂、碘酒以及加热煮沸5分钟都可以杀灭病毒。
4. 大多数手足口病患儿预后良好,只有极少数患儿会发展为重症病例,个别患儿可死亡。
5. 手足口病重症病例好发于3岁以下儿童,其早期临床表现主要包括:持续发烧不退、呕吐、精神差、易惊、肢体抖动、呼吸快、出冷汗、四肢发凉等症状。
6. 患儿居家隔离时,家长要密切关注患儿的病情变化,同时要尽量避免与其他儿童接触。要及时将患儿送到手足口病重症病例定点医院救治。
7. 目前手足口病没有有效药物治疗,也没有疫苗可以预防,只有养成良好卫生习惯,才能避免自己感染甚至患病。
8. 预防手足口病最重要的办法是儿童和家人都要勤洗手;毛巾、手帕等要保持清洁;玩具要定期清洗、消毒,并避免孩子咬弄。
9. 鼓励母乳喂养,增加宝宝的抵抗力。

预防麻疹知多点

什么是麻疹?

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,四季均可发病,在我省发病高峰为4-7月份,患者多为6岁以下。以发热、流涕、咳嗽、眼结膜充血、口腔黏膜柯氏斑及皮肤出现红色斑丘疹为主要临床表现,有并发症肺炎、喉炎、脑炎等并发症,严重者致死。

麻疹传染性极强,90%以上没有接种麻疹疫苗者会患麻疹。麻疹患者是主要传染源,麻疹病人在出疹后4天内均有传染性,接种2剂麻疹疫苗后99%的人可获得免疫力。患麻疹后,典型病例表现为发烧3天,疹3天,退3天。

麻疹的预防

麻疹的主要危害是患病的并发症,主要的有支气管炎、肺炎、神经炎等。麻疹病毒本身可导致急性呼吸道感染,临床表现为声音嘶哑、犬吠样咳嗽、吸气性呼吸困难等,严重者需气管切开术,否则可窒息死亡。神经系统主要表现为意识障碍、硬化性脑膜炎、格林-巴利综合征、脑脊液白细胞增多和视神经炎等。这些并发症常表现为意识改变、惊厥、突然昏迷等症状,病情严重,病死率高,极少数患者留下来,会留下智力或精神上的后遗症。

麻疹的传播方式

由于麻疹病毒主要存在于发病初期病人的口、鼻、咽分泌物及痰、尿、血中,通过病人打喷嚏、咳嗽等途径将病毒排出体外,并悬浮于空气中,形成“麻疹病毒气溶胶”,易感者吸入后即可感染。因此,

麻疹主要通过呼吸道传播。另外,它还可伴随眼结膜感染。麻疹患者是主要传染源,通常病人在出疹前4天到出疹后4天均有传染性。该病传染性极强,易感者接触后90%以上均发病。

麻疹的高危人群

人类对麻疹病毒普遍易感,但是由于得麻疹后可获得稳定的免疫力,成人麻疹较儿童麻疹相比相对较少,感染麻疹的人群主要是婴幼儿。在实施麻疹疫苗接种前,几乎每个儿童都会以幸免感染。我国广泛使用疫苗后,麻疹的发病率和死亡率均大幅下降。

如何科学预防麻疹?

1. 接种疫苗是预防麻疹最经济、最便捷、最有效的办法。我国目前对1岁儿童实施2剂次含麻疹成分疫苗免疫接种:8月龄接种1剂次麻疹疫苗,18-24月龄接种1剂次麻疹疫苗。未患麻疹且既往无麻疹病毒感染史或麻疹疫苗免疫史不详的其他人群,推荐接种1剂次麻疹、风疹-麻疹疫苗。
2. 维持良好的个人卫生习惯,保持室内空气流通。
3. 打喷嚏或咳嗽时应掩着口鼻,并妥善清理鼻涕(如打喷嚏后要立即洗手)。
4. 保持双手清洁,双手被呼吸分泌物污染后(如打喷嚏后要立即洗手)。
5. 彻底清洁麻疹患儿用过的玩具和家具。
6. 患者在出疹后的4日内不应上学或上班,避免将疾病传播给没有免疫力的人群。

易疏忽的流感禁忌

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的一种常见的急性呼吸道传染病。下面列举几项我们生活中容易忽视的流感禁忌。

不宜常吃腌制食物,常吃腌制食物会令喉咙充血,增加黏膜表面伤口及感染机会。

不宜关窗闷户:关了窗,室内空气流通受阻,室内空气易混浊,微生物含量上升,对呼吸道不利。

切勿吃药物:很多药都会伤胃,除非医生嘱咐,除非不得已才吃止痛药,不要再吃就痛,不要再吃就痛,不要再吃就痛,不要再吃就痛,不要再吃就痛。

切勿吃辛辣:辛辣食物会刺激喉咙,加重炎症,不利于恢复。

则还未痊愈,不好好休息,等于削弱自身的免疫功能。

少吃油腻食物:猪肉汤、鸡汤等油腻之物,平日食用可能没大问题,但感冒期间饮用,可能会令外感传里,病情加重。

避免出行驾车:耗用精力过甚,不宜。

洗澡洗头慎防受凉:热水澡后,血管扩张,体温降低,容易再次受凉。洗头后,应避免吹风或开空调,因为头发沾湿潮潮的,很容易受凉。

预防流感小贴士

1. 室内经常开窗通风,保持空气清新。
2. 少去人群密集的公共场所,避免感染流感病毒。
3. 加强户外体育锻炼,提高自身抗病能力。
4. 秋冬气候多变,注意增减衣服。
5. 多饮开水,多吃清淡食物。
6. 注射流感疫苗。

登革热知识简介

登革热是一种急性传染病,不会由病人直接传播给他人,而是由白纹伊蚊和埃及伊蚊叮咬传播。伊蚊也被称为“花斑蚊”,主要分布在泰国、印度、印度尼西亚、菲律宾、越南、柬埔寨等热带和亚热带地区,以及我国广东、广西、福建等地。伊蚊叮咬登革热病人或隐性感染者后,病毒即在蚊体内大量复制,具有传染性的伊蚊叮咬其他健康人时,即将病毒传播给他人。

广州的发病高峰在5-10月份。登革热的潜伏期是3-15天。发病前无明显征兆,突然发病,体温迅速升高至39℃以上,并有剧烈头痛、眼痛、关节肌肉疼痛;皮肤可有麻疹样、猩红热样、白麻疹样、荨麻疹样皮疹;病人还会出现乏力及恶心、呕吐等消化道症状。

登革热的前期症状和感冒类似,很多患者把其当作感冒来治疗,这样不仅耽误了时间,更加重了病情。

登革热传播速度快,通常在很短的时间内就能感染较大范围的人群,给社会造成很大的经济负担。



诺如病毒感染 急性胃肠炎知识问答

1. 什么是诺如病毒?

诺如病毒是急性肠胃炎最常见的病原体,以前也叫诺瓦克病毒,属于杯状病毒科,有40多种的不同病毒株,主要分为5个不同基因型(GI-GV),其中GI、GII和GV 3个基因型主要感染人类,而GIII和GV 分别感染牛和鼠。

2. 感染诺如病毒主要症状是什么? 良好的卫生习惯是有效预防手足口病的重要手段。诺如病毒感染后24-48小时出现症状,通常持续1-2天,主要症状是恶心、呕吐、腹泻和腹痛。儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻为多。此外,部分人还有头痛、轻度发热、寒颤和肌肉疼痛等症状。

3. 诺如病毒性胃肠炎如何诊断? 诺如病毒性胃肠炎的诊断,可以采用酶法或核酸测序方法通过检测感染粪便标本中的诺如病毒诊断。

4. 诺如病毒是通过什么途径传播? 传播途径可分为三种:人与人之间的接触感染、食源性感染和水源性感染。其中人与人之间的接触感染主要通过粪口途径,吸入或摄入混有病毒颗粒的气溶胶,间接暴露于污染物或接触其表面,是大部分诺如病毒暴发的主要传播途径。其次,食源性感染是指以受污染的食物为病毒载体,从而导致人群感染。水源性传播是指以水为病毒载体,若水源被污染,容易造成暴发流行。

5. 诺如病毒感染性胃肠炎来源主要是什么? 人类是诺如病毒性胃肠炎唯一的传染源,包括患者、隐性感染者。

6. 诺如病毒感染性胃肠炎在人群、季节和地区上有什么特殊性? 目前的文献资料显示,人群对诺如病毒普遍易感,其中5岁以下的儿童和老人发病率较高,食品加工人员感染后易于导致感染;感染在冬春季高发;暴发地点以餐馆、宴会、敬老院、幼儿园和学校等集体单位为主。

7. 为什么食品加工人员感染后易导致诺如病毒感染暴发? 食品加工人员感染诺如病毒后,在制作食品过程中,所携带的病毒可以通过直接接触途径污染食物,其他人食用污染食物后可能导致发病,从而引起暴发。

8. 诺如病毒感染性胃肠炎如何治疗? 诺如病毒的治疗主要是对症治疗和支持疗法,目前尚无特效的抗病毒药物,无需用抗病毒药。

9. 患者治疗痊愈后,有无后遗症? 诺如病毒为自限性疾病,2-3天可痊愈,无后遗症,但小孩、老人和免疫力低下者可能导致严重脱水。

10. 目前有无疫苗预防诺如病毒感染? 由于该病毒基因多样且高度变异,每隔数年就会出现新变异株,所以目前尚无有效的疫苗可预防。

11. 感染诺如病毒后,还会再次感染吗? 可能会再次感染。因为诺如病毒有不同的基因型,感染某类型病毒不能预防其他类型的感染。自然感染后缺乏交叉保护,这也是很难开发诺如病毒疫苗的主要原因。

12. 诺如病毒为什么易于通过食源性途径传播? 诺如病毒的感染剂量很低,人体摄入不到100个病毒就能致病,尽管病毒在人体外很难繁殖,但是一旦存在食品或水中,就能引起疾病。诺如病毒患者的粪便和呕吐物中可以检出诺如病毒,他们通过被污染的手、呕吐物的细小飞沫或粪便等对食物造成污染,健康人食用了被污染的食品都可能造成感染。

13. 如果感染了诺如病毒,应该怎么办? 如果感染了诺如病毒,应尽快就医,并喝大量的水以补充因呕吐和腹泻而流失的水分,防止脱水的发生。如重症脱水须住院输液治疗。在发病至痊愈期间,应注意个人卫生,经常洗手,不要为他人准备和加工食物,或者照料他人。

14. 公众应该采取什么有效措施? 公众可以采取以下几个方面做好预防, (1) 注意个人卫生,饭前便后和接触加工食物前均应认真洗手; (2) 注意饮食卫生,所有食物(特别是贝类海产品)均应彻底煮熟才食用; (3) 有呕吐或腹泻症状的人,切勿上班或上学,并及时就医; (4) 患者不应加工处理食物或制作冰,避免污染食物或传染别人; (5) 应及时清理患者的呕吐物或粪便,彻底消毒被污染的食物或物品,并做好个人的防护,彻底洗手。

登革热的家庭预防措施

清除家居积水 传播登革热的蚊子生长在家居环境的小型积水容器中,清除积水,即可控制蚊子生长与繁殖,预防登革热。

1. 清除或倒置室外各种闲置的可积水容器,如放在户外、阳台、天台的不用的花盆、缸、罐、轮胎、可积水的垃圾等。

2. 种养的水生植物(如富贵竹、万年青、佛手等)应每周3-5天换水换瓶,清洗根须。登革热流行期间最好不要种养水生植物,如种养则改为泥、沙种养。

3. 保持花盆托盘不积水,如有积水应随时清干。

4. 及时就医 在登革热流行的夏秋季,突起高热,伴有较剧烈的头痛、眼痛、肌肉、关节和骨骼痛及面、颈、胸部潮红、结膜充血,出现多发性四肢瘀斑或头面部的皮疹,伴有白细胞和血小板减少,出现上述症状时应及时就医,早发现、早治疗,以免延误病情或者造成交叉感染。



