

广州卫生

创办于 1976 年 2 月

2016 年 5 月 23 日星期一 第 10 期(总第 1062 期) 半月出版 本期 4 版 E-mail:edit@gzhe.org

我市启动第16届健康教育周活动

《广州卫生》讯 以“灭蚊防病,共享健康”为主题的广州市第十六届健康教育周宣传活动将于 5 月 26 日至 6 月 1 日在全市范围内举行。为期一周的宣传活动,将通过多种形式多种渠道向市民普及登革热、寨卡病毒病等相关知识,动员全体市民行动起来,清洁家园消灭蚊害,齐心协力防病保健康。

本届健康教育周由广州市卫生计生委主办,广州市健康教育所承办,广州市疾病预防控制中心、广州市第八人民医院、广州市妇女儿童医疗中心、广州 12320 卫生热线中心、黄埔区卫生计生局共同协办。

生局共同协办。

每年一届的广州市健康教育周是一项有目的、有计划、有组织、有步骤的群体性参与式健康传播活动,经过 16 年的持续举办和不断创新发展,已然成为广州市健康教育工作的一个闪亮品牌。每一届健康教周都紧扣当年的卫生工作重点和市民关心的热点公共卫生问题制定主题和方案,广泛深入开展相关健康传播活动。例如 2001 年第一届健康教周的背景为九运会即将在广东省举办,当年的健康教周主题定为“增强全民健康意识,建立科学生活

方式”,2007 年为配合广州市创建国家卫生城市工作,促使创卫工作深入人心,开展了主题为“普及健康卫生知识同创国家卫生城市”的健康教周活动;2008 年奥运会在我国举办,当年的健康教周主题为“迎奥运 讲文明 健康伴我行”;2013 年广州市正式启动建设健康城市工作,“健康广州,幸福家园”成为当年的健康教周主题。十六年来,每一届健康教育周活动都具有主题鲜明、针对性强,广泛宣传、全面发动,形式新颖、内容丰富的特点,产生的社会效应也十分显著。

广州市健康教育周,芳龄 16 啦

卫计委喊你来参加 健!康!教!育!周!



2001 年,结合九运会在广东举办的契机,广州市政府、广州市卫生局联合举办了我市首届健康教育周活动,广泛深入传播健康科普知识,引导市民增强健康意识和建立良好的生活方式,以文明健康的广州形象和整洁优美的环境迎接九运会的召开。以该届健康教育周为起点,此后每年我市都根据卫生工作中心任务和社会热点健康问题组织开展健康教育周活动。十六年的健康教育周活动,带动了我市健康教育工作不断地深入持续发展,成为我市“政府主导、部门协同、社会参与”型健康教育工作的一个典范,也逐渐发展形成了富有特色的广州地区全民健康教育和健康促进活动品牌。图为广州市第一届至第十五届健康教育周的历史图片资料。

《广州卫生》君了解到,第 16 届健康教育周设置的的活动形式丰富多彩,不仅有市级主会场活动,区级分会场活动,多样的媒体和社区活动,还有持续三周的网络宣传和有奖答题活动!广州市卫计委早前印发相关活动方案,眼下一切工作已准备就绪。5 月 26 日开始,市民朋友就可以选择多种参与方式,与市卫计委和相关工作机构一起,为自己和他人的健康多加一份关注,多尽一份责任!

您可以:参加主会场活动

市级主会场设在黄埔区荔联街时代城南门广场(黄埔区荔联街宏明路 263 号),将于 5 月 26 日(星期四)下午 17:00 正式启动。现场将设专家咨询、大型健康科普图片展、科普视频播放、游戏互动体验和知识有奖问答,并有丰富的健康资料免费发放。

您还可以:参加区级宣传活动

各区卫生计生局也将陆续组织开展本辖区的健康教育周活动。包括组织“登革热健康教育进社区、进学校、进机关、进企业”活动;在公共场所设置和播放公益广告、张贴、摆放、派发多种健康资料等。具体可致电各区疾病预防控制中心(健康教育所)咨询了解。

您还有机会:收到特别制作的宣传资料

广州市健康教育所已经制作了大批宣传画、折页、海报,通过各区疾病预防控制中心(健康教育所)发往社区卫生服务中心、居委、医院、学校、工地、企业、机关单位等场所。您将有机会收到或看到这些经过特别制作的“健康周礼物”。

您还可以:通过更多方式参与健康教周活动

您还可以通过观看新闻报道了解更多有关本届健康教周的情况;阅读媒体上开设的健康周科普专栏;观看广州广播电视台、广州电台的健康教周专题节目;参加广州市健康教育所“网上健康教周”和微信公众号的线上宣传和有奖答题活动。

您还能在火车站候车亭视频、地铁视频、商业广场 LED 彩屏上观看到《预防登革热》公益广告片,在建筑围墙外及报亭灯箱上看到健康教周的大型公益广告。

如果有关于登革热、寨卡防治方面的疑问——或者更多方面的健康问题想得到解答,您还可以拨打 12320 卫生热线进行咨询!

奖品多多,等你来拿!

本届健康教周,主办方不仅设置了多彩的活动环节,精心为市民奉上健康知识大餐,还准备了丰富的活动奖品,让市民朋友在轻松有趣的氛围中学习健康知识,掌握保健技能!

- 一重奖:参加现场问卷调查有奖
- 二重奖:参加现场知识答题有奖
- 三重奖:参加现场电脑游戏过关有奖
- 四重奖:参加现场竞技游戏获胜有奖
- 五重奖:现场扫码转发文章有奖

现场扫描微信二维码,关注“广州市健康教育所”微信公众号,并转发“健康伴我行,话费送不停”有奖答题活动到朋友圈,即可获奖!

六重奖:网上答题有奖

通过电脑端登录“网上健康教周”(www.gzhe.net),或通过“广州市健康教育所”微信公众号进入“健康伴我行,话费送不停”活动页面参与有奖答题,还有机会获得 50 元话费空中充值,获奖名额高达 500 名!

网上答题活动将持续开展三周(5 月 26 日-6 月 16 日),期间每周五(6 月 3 日、10 日、17 日)将在网上健康教周和广州市健康教育所微信公众号上同步公布获奖人员名单。计算机编程抽奖,规则公平,过程公正,结果公开!

第 2 版

第 4 版

拒绝烟草危害 引领健康风尚 春夏季节,谨防多种传染病

广州市第16届健康教育周宣传活动

灭蚊防病 共享健康

珍爱美好家园 迎接创卫复检

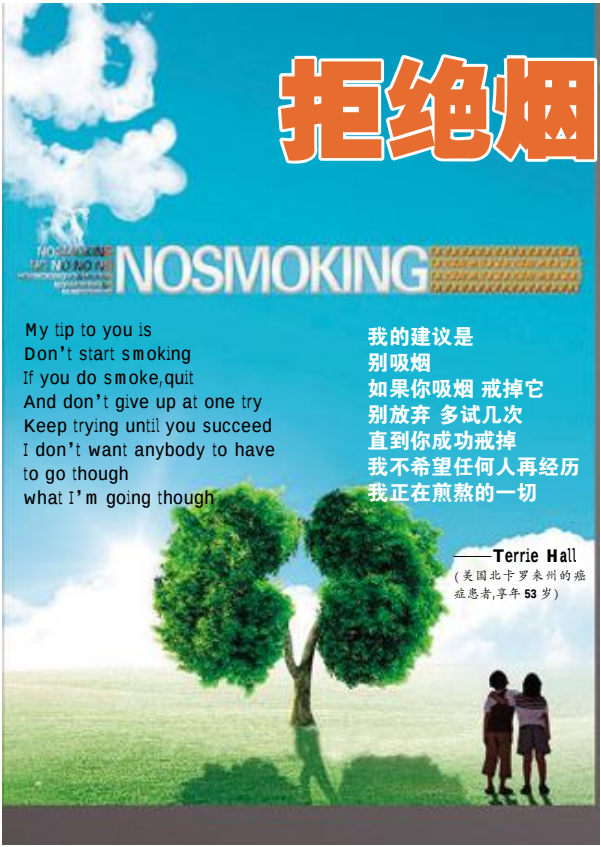
主办:广州市卫生和计划生育委员会 承办:广州市健康教育所
协办:广州市疾病预防控制中心、广州市第八人民医院、广州市妇女儿童医疗中心
黄埔区卫生和计划生育局、广州 12320 卫生热线中心、黄埔区荔联街道办事处

微信公众号



扫一扫,码上有奖





烟,一点也不“香”

“香烟”里面有什么?

在燃烧的烟草烟雾中发现含有 **4000** 种以上化学物质,至少含有 **69** 种致癌物。亚硝酸胺和苯并芘是焦油中致癌性最强的两种物质。不存在无害的烟草制品。



吸烟为什么会上瘾?

吸烟成瘾的实质就是尼古丁依赖。烟草中的尼古丁是一种高度成瘾物质,能在 **7-10** 秒内进入人的大脑,跟大脑中的尼古丁受体结合,促使大脑分泌多巴胺,带来愉悦感。吸烟的时间越长,人体吸入的尼古丁就越多,大脑产生的尼古丁受体就越多,人体对尼古丁的需求就越大。

“香烟”致病的原理

吸烟是目前产生自由基最快最多的方式之一,每吸一口烟至少会产 **10** 万个自由基,自由基可损伤人体细胞,加速癌细胞生长,造成许多慢性病。

吸烟改变人体近 **100** 种抗癌基因活性,激活原癌基因。

- ◆吸烟者应当尊重他人的健康权益,不在室内工作场所、室内公共场所、公共交通工具内和其他禁止吸烟的场所吸烟。
- ◆吸烟者应当积极戒烟,吸烟者本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。
- ◆要想戒烟成功,生理和心理两方面的问题都必须予以解决。与单纯药物治疗或单纯心理干预的治疗方式相比,结合治疗方式的疗效更高。

戒烟要知道的事

戒烟准备

- (1)知识准备:了解戒烟可能会出现的问题,对策及戒烟的技巧等。比如知道烟瘾难忍时,可做深呼吸来放松身心,可以通过刷牙、喝水、淋浴、运动等来分散自身注意力。
- (2)创造戒烟的督促氛围:告诉您的家人、朋友或者同事您正准备戒烟,确定开始戒烟的日期,向身边所有人宣告自己戒烟的决心,争取他们的支持。
- (3)制定戒烟计划:观察自己的吸烟行为,了解自己的吸烟习惯和吸烟的需求程度,制定戒烟计划,在戒烟日前可以延迟吸烟和减量,准备尼古丁替代品等。
- (4)准备“无烟环境”:扔掉所有烟草产品和吸烟用具;换掉所有烟味的衣服;张贴禁烟标、戒烟理由写在容易看到的地方;减少在可吸烟场所停留的时间;和已经戒烟的人交朋友,一起探讨戒烟心得;学会对别人递过来的香烟说“不”等。
- (5)主动寻求专业戒烟帮助

戒烟热线
全国戒烟热线 **400 888 5531**
公共卫生服务热线 **12320**
戒烟门诊:各级医院及社区卫生服务中心均有开设。

戒烟的四个小秘诀



坚定信念

烟草使用是一种慢性成瘾性疾病,要有“我一定能戒除烟瘾”的坚定信念,想吸烟时,要有一些心理对策,如:“想吸烟不是自己能控制的,但是要不要吸烟则决定在自己,我选择不吸烟”。



前言

每年的 5 月 31 日是世界无烟日。2016 年世界无烟日的主题是“为平装烟盒做准备”,中国的主题是“拒绝烟草危害”。我国是全球最大的烟草生产国、也是世界上最大的烟草消费国,更是世界上因烟草使用而导致死亡人口最多的国家。全国烟民约 3.5 亿,占全球吸烟总人数的三分之一,被动吸烟人群约 7.4 亿。对烟草的依赖和烟草危害已经成为我国主要的公共卫生问题。

为了让大家进一步认识烟草的危害,形成“不吸第一支烟”“不吸二手烟”、及早戒烟”的态度和信念,保护不吸烟人群远离烟草的危害,推动创造无烟清新环境的良好氛围,本版从健康教育知—信—行的角度,刊出控烟专题内容,为了我们自己和身边人的健康,请行动起来,远离烟草!

我要告诉你,因为我爱你——

吸烟的危害超乎你想象

吸烟无异于慢性自杀

吸烟及二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。

- ※吸烟可以导致多种恶性肿瘤,包括肺癌、口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌、结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病等。
- ※吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病(慢阻肺)、青少年哮喘,增加呼吸道感染的发病风险。
- ※吸烟可以增加肺结核患病和死亡的风险。
- ※吸烟可以导致冠心病、脑卒中和外周动脉疾病。
- ※男性吸烟可以导致勃起功能障碍。
- ※女性吸烟可以导致受孕几率降低、流产、死胎、早产、婴儿低出生体重,增加婴儿猝死综合征的发生风险。
- ※吸烟可以导致 2 型糖尿病,增加其并发症的发生风险。
- ※吸烟可以导致牙周炎、白内障、手术后伤口愈合不良、皮肤老化、老年痴呆、绝经后女性骨密度降低和消化道溃疡。



什么是“二手烟暴露”

“二手烟暴露”是指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾及卷烟燃烧产生的烟雾,也称为被动吸烟。

世界卫生组织对“二手烟暴露”的定义为:不吸烟者每周平均有 1 天以上吸入烟草烟雾 15 分钟以上。



可能慢点,但总会爆发……

使用烟草制品与发生烟草相关疾病之间有一段间隔,吸烟或二手烟的危害大大被人们低估。

我国被动吸烟的人数在 7.4 亿以上! 这里面有你的亲人吗? 你是被动吸烟者吗?

更大的危害——被动吸烟

吸烟所散发的烟雾,可分为主流烟雾(即吸烟者吸入口内的烟)和支流烟雾(即烟草点燃外冒的烟),支流烟比主流烟所含的烟草燃烧有害成分更多。其中一氧化碳,支流烟是主流烟的 **5** 倍;焦油和烟碱是 **3** 倍;苯丙芘是 **4** 倍;氨是 **46** 倍;亚硝酸胺是 **50** 倍。吸烟者每吸 **1** 支烟,大约要燃烧 **10** 分钟左右,如在通风不好的室内有人吸 **2** 支烟,则室内的空气污染要比室外的污染高出 **20** 倍。不吸烟的妇女,如果丈夫吸烟,发生肺癌的机会比丈夫不吸烟者多 **2.4** 倍。

- ※二手烟暴露可以导致肺癌、冠心病、脑卒中、乳腺癌、鼻窦炎。
- ※吸二手烟可以导致成年人急慢性呼吸道症状、肺功能下降、支气管哮喘和慢性阻塞性肺疾病。
- ※孕妇暴露于二手烟可以导致婴儿出生体重降低、婴儿猝死综合征、早产、新生儿神经管畸形和唇腭裂。
- ※二手烟暴露可导致儿童支气管哮喘、肺功能下降和中耳炎。
- ※二手烟暴露没有安全水平,室内完全禁止吸烟是避免危害的唯一有效方法。

你打算戒烟吗? ——

任何年龄戒烟均可获益 早戒早好

对付戒断症状

开始戒烟后,往往会感觉不适应,甚至出现强烈戒断症状,尤其是前两周。戒断症状是戒烟最大的拦路虎,导致吸烟者重新开始吸烟。必要时可依靠专业的戒烟治疗。

常见戒断症状/应对办法

- 疲倦** /小睡片刻,多给自己一些睡眠时间,不要逼得太紧。
- 紧张不安** /散步,或泡个热水澡,做些能松弛神经的事。
- 头痛** /躺下来,做深呼吸,洗或泡个热水澡。
- 暴躁** /告诉身边人你正在戒烟,要是你近期脾气不好,请他们谅解。
- 失眠** /晚上 **6** 点后避免吃刺激性食物,如浓茶或辛辣的食物;下午或傍晚做些体操,睡前做些松弛神经的事。

没有人会因戒烟而死!

- 喉咙痛或咳嗽** /吃止咳糖,多吃些流质的食物。
- 饥饿** /喝水或低热量的饮品,准备一些健康的小吃。
- 头晕** /平时小心一些,换姿势时动作要缓慢。
- 胃痛** /多吃流质食物,多吃含纤维的食物,如水果、蔬菜和全谷麦类食物。
- 体重增加** /多吃健康的食物和保持日常的活动和运动。吸烟者戒烟后的体重增加是暂时的,当身体经过调节适应了,戒烟后就会恢复正常体重。

预防复吸小贴士:

- ※时刻想着戒烟的原因
- ※提醒自己吸烟能导致的疾病
- ※养成让手闲不住的习惯
- ※在醒目地方张贴戒烟提醒字句标识
- ※尽量去禁止吸烟的场所
- ※与吸烟的朋友约定一块戒烟,相互督促,互相鼓励
- ※想吸烟时慢慢喝一杯水,吸烟的渴求通常在 **3-5** 分钟后消退
- ※增加体育锻炼,能使身体释放改善情绪的内啡肽
- ※给自己设立奖励制度,用戒烟省下来的钱来奖励自己对戒烟的坚持。

戒烟不是个容易的过程,如果一次没有成功,找找原因和对策,多试几次,直到成功。

烟盒包装采用图形警示是告之危害最有效的方法

图形警示上烟盒,时不我待!

烟草包装采用图形警示(以下简称图形警示),是世界卫生组织《烟草控制框架公约》(以下简称《公约》)依据全球控烟的成功经验,向各国郑重推荐的¹最经济、最便捷、最有效的控烟措施之一。

实践证明烟包上印制大幅图形警示是最有效的揭示烟草真相的手段:

- ※可以让公众了解烟草烟雾对健康的具体危害;
- ※减少青少年接触烟草;
- ※鼓励吸烟者戒烟;
- ※有利于改变敬烟、送烟及公务用烟的社会习俗。

《公约》在我国生效近十年。这十年中我国在烟草流行监测、无烟环境创建、烟草广告、促销和赞助的禁止、烟草税的提升等方面均有较大进展,而唯独图形警示——这一最直观、最经济、最普遍、最有效的吸烟危害教育方式却一直未被采用。中国是烟草使用造成危害最为严重的国家,如果中国烟盒使用大幅图形健康警示,将提高人们对烟草的认识,有助于降低吸烟率,从而挽救生命。为维护国民的生命权和健康权,我们在此呼吁:图形警示上烟包,时不我待!

当停止吸烟后——

停止吸烟后	
20 分钟	√ 血压降到标准值 √ 脉搏降到标准速度 √ 手、脚的温度升到标准体温
8 小时	√ 体内一氧化碳水平降低 √ 血液氧含量恢复正常
48 小时	√ 心脏病发作的机会减少 √ 嗅觉和味觉开始提高
72 小时	√ 支气管舒张,呼吸变得轻松 √ 肺活量提高 √ 感到更加精力充沛
3 个月	√ 血液循环改善 √ 血压恢复正常 √ 男性精子数量和质量恢复正常 √ 女性生育力提高 √ 肺功能改善,行走和有氧锻炼变得轻松
6 个月	√ 咳嗽、鼻塞、呼吸困难等症状改善
1 年	√ 吸烟导致心脏病发作的风险降低一半
10 年	√ 患肺癌的风险降低一半,患口腔、咽喉、食管、膀胱、肾、胰腺癌的风险同样降低
15 年	√ 心脏病发作和中风的风险和从不吸烟者一样

关于吸烟和戒烟的一些认识误区

◆我吸烟多年,要有问题早有了,戒烟又有什么用呢?而且有些人吸一辈子烟也没事?

不要等得了病再戒烟。吸烟对身体的危害不会马上就显现出来,不像高血压导致脑出血、感冒导致肺炎、禽流感 and SARS,感染了病毒就发病。吸烟对身体的危害是慢慢的累积,逐渐加重,等到有症状的时候已经不可逆转。国外做了大量的流行病学调查,发现,吸烟后 **20-30** 年是吸烟相关疾病高发期。任何时间戒烟都不晚。如果你未曾患上慢性病之前就戒烟的话,1 年后你因吸烟致病的机会就会降低 **66%**;戒烟 **10** 年之后你患上因吸烟而致的严重疾病的概率,可以像从未吸过烟的人一样。当然,每个人的体质都是有差异的,因此烟草不可能让 **100%** 的吸烟者都患上肺癌或者早死。但不可否认的是,烟草确实夺去了许多人的生命。可是你又怎能知道你是对烟草免疫呢还是敏感呢? 仅根据身边的个别现象,就认为吸烟可能无害,是不明智的想法。

◆吸烟的人戒烟后感到很不舒服,甚至会得病?

只是一种误解。吸烟的人戒烟后会产生戒断症状,这种戒断症状可能会使人联想到戒烟会让人生病,其实,这种戒断症状持续的时间很短(约 2 周),不会对人造成心肺等器官的持续性损害。戒烟后生病或死亡与其戒烟并没有因果关系。很多人说某某戒烟后得癌症了,得心肌梗死了,实际上如果他不断烟也会得。因为吸烟对身体的危害已经存在,发病只在早晚的事。戒烟后发病不是戒烟造成的,而是长期吸烟导致的结果。所以不要本末倒置。

◆吸烟有助于思考问题?

事实上,吸烟者对尼古丁和抽烟的动作产生依赖作用,必须依赖于“香烟”才能集中精力思考问题,本来是抽烟造成的恶果,却被人们当成了吸烟的好处。实际上吸烟可以降低脑血流量,可能会导致降低智力,从而进一步影响吸烟者思考问题。

◆我担心戒烟会使我变得烦躁或消沉?

确实,有些人在戒烟后会变得烦躁或消沉。这是典型的戒断症状,如果使用抑制尼古丁产品或是安非他酮等药物,这些症状就会缓解。然而,无论是否使用这些产品,2-3 个星期后,大部分戒断症状都会消失。如果消沉症状持续时间超过 **1** 个月,就需要引起重视并去看医生。(转第四版)

广州市第十六届健康教育周活动

灭蚊防病,共享健康

——珍爱美好家园,迎接创卫复检

广州市第十六届健康教育周系列宣传活动将于2016年5月26日拉开帷幕,本届活动主题为“灭蚊防病,共享健康——珍爱美好家园,迎接创卫复检”。主要为普及预防登革热、寨卡病毒病的相关知识,动员市民行动起来,清洁家园,消除蚊患,预防疾病。

随着天气的炎热,蚊子也开始活跃起来。大家可别小瞧了蚊子,在家居环境中,只要有水的地方,就可能会发现它们的踪迹。它可传播疟疾、乙脑、黄热病、登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等多种疾病。为了远离这些疾病,我们要做好防蚊灭蚊措施,如清除积水、安装纱门纱窗、电蚊拍灭蚊、使用蚊香、杀虫气雾剂驱蚊灭蚊等。为了您和家人的健康,大家一起行动起来吧!



一、蚊子害处多

蚊子可传播疟疾、乙脑、黄热病、登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等多种疾病。其中登革热和寨卡病毒病主要是由埃及伊蚊和白纹伊蚊传播。

埃及伊蚊分布于我国海南省、台湾南部、广东省雷州半岛、云南省的西双版纳州、德宏州及临沧市等地区;白纹伊蚊分布于北至辽宁省沈阳市、大连市,西至陕西省陇县和宝鸡市,西南至西藏墨脱一线及其东南侧大部分地区。

伊蚊活动及叮咬人的特点

伊蚊主要孳生在较为洁净的容器积水中,一般在白天叮咬人,活动高峰在日出后2小时和日落前2小时。叮咬人的为雌蚊,一旦吸饱了血,需要休息3天后产卵。这些卵可以在无水情况下存活达一年之久。一旦在有水环境下,只需要少量的死水,这些卵就可发育成幼虫(孑孓)和成蚊。居室内或居家周围的水桶、花盆、汽车轮胎等可能蓄水的容器,都可能成为伊蚊的良好孳生地。

二、登革热

什么是登革热?

登革热是由登革病毒引起的急性病毒性疾病,主要通过伊蚊叮咬在人群中传播。雌伊蚊叮咬了带有病毒血症的登革热患者或非人灵长类后,病毒在蚊体内增殖,蚊子再叮咬其他健康人时,就会将病毒传播给他人,从而导致登革热的广泛传播。



哪些人容易感染登革热?

人群普遍容易感染登革热,但感染后仅有部分人发病。登革病毒感染后,人体可对同型病毒产生持久免疫力,但对异型病毒感染不能形成有效保护,若再次感染异型或多个不同血清型病毒,机体可能发生免疫反应,从而导致登革出血热或登革休克综合征等严重的临床表现。

感染登革热后有什么症状?

登革热的潜伏期一般为3-15天,多数5-8天。登革热是一种全身性疾病,临床表现复杂多样。典型症状包括发热(突发高热,体温在39℃以上,一般持续3-7天)、皮疹(分布于全身、四肢、躯干或面部),并伴有头痛、眼眶痛、关节痛“三痛”和面、颈、胸部潮红的“三红”现象及皮肤黏膜出血点等症状。

以下是重症登革热的高危人群,应格外留意做好各项防范措施:

1. 曾经感染过登革热的人;
2. 伴有糖尿病、高血压、冠心病、肝硬化、消化性溃疡、哮喘、慢阻肺、慢性肾功能不全等基础疾病者;
3. 老人或婴幼儿;
4. 肥胖或严重营养不良者;
5. 孕妇。

如果感染登革热出现以下症状,则警示重症登革热的发生:

1. 退热后病情恶化;
2. 腹部剧痛;
3. 持续呕吐;
4. 血浆渗漏表现;
5. 嗜睡、烦躁;
6. 明显出血倾向;
7. 肝肿大(>2厘米);
8. 少尿。

此时,实验室检查可发现血小板快速下降,红细胞比容升高。



怎样治疗登革热?

目前还没有特效的抗登革病毒治疗药物,主要采取支持及对症治疗措施。治疗原则是早发现、早治疗、早防蚊隔离。重症病例的早期识别和及时救治是降低病死率的关键。

一般治疗:

1. 卧床休息,清淡饮食;
2. 防蚊隔离至退热及症状缓解;
3. 监测神志、生命体征、尿量、血小板、红细胞比容等。

对症治疗:

1. 退热:以物理降温为主;
2. 补液:口服补液为主;
3. 镇静止痛:可给予安定、颅痛定等对症处理。

重症登革热的治疗:
除一般治疗中提及的监测指标外,重症登革热病例还应进行电解质的动态监测。对出现严重血浆渗漏、休克、ARDS、严重出血或其他重要脏器功能障碍者采取相应治疗措施。同时预防并及时治疗各种并发症(包括中毒性肝炎、心肌炎、电解质及酸碱失衡、二重感染、急性血管内溶血等)。

病情好转后何时可以解除防蚊隔离或出院?

登革热是一种自限性疾病,通常预后良好。影响预后的因素包括患者既往感染登革病毒史、年龄、基础疾病、并发症等。少数重症登革热病例可因重要脏器功能衰竭死亡。

患者病情好转后,根据相关标准评判是否可以解除防蚊隔离或出院:

- 解除防蚊隔离标准:
病程超过5天,并且热退24小时以上可解除。
- 出院标准:
登革热患者热退24小时以上同时临床症状缓解可出院。

寨卡病毒病与小头畸形

现已有多个研究提示寨卡病毒病与新生儿小头畸形及胎儿死亡之间存在关联,但目前尚无确定性结论。小头畸形是指婴儿头围显著小于相同胎(月)龄及同性别婴儿的平均头围,分为原发性小头畸形和继发性小头畸形。头畸形可同时合并其他重大出生缺陷及多种神经系统并发症。



寨卡病毒病的治疗

寨卡病毒病目前尚无特效治疗方法,但一般症状较轻,为自限性疾病,采取对症支持治疗即可,包括止痛、退烧、休息和大量饮水等。如果症状加重,应及时就医。在排除登革热前,避免应用阿司匹林、布洛芬、萘普生等非甾体类抗炎药(NSAIDs),避免诱发出血症状。

四、防蚊灭蚊有妙招

如何使用驱蚊剂?

将驱蚊剂喷、涂抹在头部、四肢等裸露皮肤处,特别是耳后、颈部等部位,要避免药物进入眼睛和嘴里。一般室外环境间隔2-4个小时涂抹一次驱蚊剂。一般具有我国农药登记证的商品驱蚊剂可以用于婴儿,但不要用于小于2个月婴儿。

蚊虫叮咬后如何处理?

一般蚊虫叮咬的处理主要是止痒,可外涂清凉油、风油精等止痒、抗炎。如果发生局部肿胀、感染及发热、皮疹等症状,须及时去医院就诊。

感染蚊媒传染病后,如何避免传染给家人和朋友?

若被蚊虫叮咬并出现不适症状,应及时就医,并主动采取防蚊隔离措施,避免蚊虫叮咬,以防家人和朋友感染;尽量避免外出活动,如外出必须使用驱蚊剂,穿浅颜色的长袖衣裳和长裤;住所要安装纱门和纱窗,避免蚊虫入内。

居民家庭如何防制蚊虫?

家庭灭蚊可采用物理、化学方法综合治理,在采用清除积水、安装纱门纱窗、电蚊拍灭蚊的同时,可使用蚊香、杀虫气雾剂驱蚊灭蚊,对无法清除的积水用灭蚊幼剂处理。

加装纱门纱窗

房间可安装纱门、纱窗以阻止蚊虫长驱直入,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。

清除孳生地

居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次,要彻底清理空调托盘、花盆底碟(托盘)积水,有盖子的盖上。每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防溢等功能的安全地漏,保持地漏处无积水,并时常喷洒杀虫剂,不给蚊子生存空间,垃圾桶应加盖。



清除积水

尽量避免清水养植物

勤换水

正确使用各类卫生杀虫剂

可使用蚊香,按使用说明驱蚊灭蚊,将蚊香放在通风处上风向。还可使用杀虫气雾剂灭蚊,使用杀虫气雾剂时尽量不要朝衣物、床单、家具、皮肤上直接喷洒,喷洒之前要收藏好食品和餐具,喷洒完毕后最好关闭门窗半小时到1小时,然后再开窗通风。杀虫气雾剂喷洒过量对人体会有有一定的毒性,所以在家中使用时杀虫气雾剂时一定要注意安全,不要让婴幼儿接触,如果不慎将药液喷到皮肤上,要及时清洗。

企事业单位、社区如何防制蚊虫?

孳生地处理是防制蚊虫重要的基础,需要广泛开展清除蚊虫孳生地的群众性爱国卫生运动。在全面治理孳生地的基础上,合理使用各类生物及化学杀虫剂。

清除孳生地

主要包括清除各种废旧杂物,将房前屋后所有可能积水的瓶子、水桶、水盆等容器进行彻底清理,将空容器倒置存放,防止蚊虫孳生。盆景、喷水池、养鱼池等各种社区室外景观水体要全面清理垃圾漂浮物,并经常换水。要定期疏通社区内的沟渠、沙井,排水沟保持不积水,水井要密封,下水井盖可使用防蚊贴,定期检查地下室,及时排除积水,防止蚊虫孳生。要定期疏通居民楼天台等处排水孔及管道,雨后应及时清疏,避免积水。

生物防制

喷泉、水池等不能排放的大型水体可采用生物灭蚊方式,饲养如柳条鱼、金鱼、鲤鱼、中华斗鱼、非洲鲫鱼等能够吞食蚊幼虫的鱼种,达到灭蚊目的。也可以使用苏云金杆菌或球形芽孢杆菌等生物灭蚊幼剂。

化学防制

在专业技术人员指导下,对重点部位进行滞留喷洒杀灭成蚊。对无法清除的积水或水体,不能密封的水井、下水道、喷水池等室外景观水体,投放灭蚊幼剂杀灭蚊幼虫。对成蚊密度较高的场所,可在成蚊活动高峰时间用超低容量喷雾或热烟雾作空间喷雾处理,快速杀灭成蚊。

外出旅行如何避免蚊虫叮咬?

外出旅行特别是有关寨卡病毒病、登革热、基孔肯雅热和黄热病流行的地区旅行,应避免蚊虫叮咬而感染。要穿浅颜色的长袖衣裳和长裤,裸露皮肤涂抹驱蚊剂,特别是耳后、颈部等部位;有条件可穿戴应用菊酯类杀虫剂处理过(如浸泡)的长袖衣裳、长裤和袜子,可更有效保护;租住卫生条件好、最好有空调的宾馆。

三、寨卡病毒病

什么是寨卡病毒病?

寨卡病毒病是由寨卡病毒引起的一种急性病毒性疾病,主要通过伊蚊叮咬传播,一般症状较轻,2-7天自愈,重症及死亡病例罕见。



人们主要通过蚊子叮咬而感染寨卡病毒。人与人之间传播罕见,现在已经发现的传播途径包括:

1. 可以由怀孕的母亲传播给胎儿,但传播几率尚不清楚;可能会在分娩过程中传播给婴儿;目前尚未发现哺乳传播。
2. 血液传播:可能存在血液传播途径,目前仅1例报告。
3. 性传播:寨卡病毒可以男性向其女性性伴传播,但目前尚未发现女性向男性性伴传播情况。

哪些人容易感染寨卡病毒?

各类人群包括孕妇对寨卡病毒普遍易感,在有寨

卡病毒流行的地区生活或前往这些地区旅行会增加感染风险。曾感染过寨卡病毒的患者可能对该病毒具备免疫能力。

寨卡病毒病有什么症状?

被携带有寨卡病毒的蚊子叮咬后数天内(可能为3-12天),约五分之一的人会出现临床症状,包括发热、皮疹和肌肉、关节疼痛等,也可伴有结膜炎、眼后痛和呕吐等表现,一般症状较轻,通常在2-7天后自愈。





水痘

水痘冬春季高发 传染性强

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的高传染性急性疾病,常见于儿童。冬春季是水痘的高发季节。

水痘传染性强,主要通过空气、飞沫或直接接触传播。成年人初次感染,水痘的皮疹出现前常常有 1-2 天的发热和全身不适。儿童发病则通常是出现皮疹。皮疹首先会出现在头部、躯干,逐渐蔓延到面部及四肢。皮损呈现由斑疹→丘疹→水泡→结痂→脱痂的演变过程。

水痘或引起严重并发症

急性水痘通常是轻微和自限的,但也会有并发症。水痘-带状疱疹病毒可引发肺炎或脑炎,有时留有长期的后遗症甚至死亡。水痘的继发细菌感染可造成面部疤痕,或引起坏死性筋膜炎或败血症。

孕妇感染水痘会直接影响婴儿。怀孕的前 20 周内水痘感染偶尔会造成新生儿出现低出生体重、发育不全、表皮瘢痕等先天性水痘综合征。分娩前 5 天和产后 2 天内孕妇水痘发作可使出生的大多数婴儿感染水痘而且病死率可高达 30%。

此外,水痘感染还会引起复发疾病——带状疱疹。当人体免疫力低下时,原发感染后体内潜伏的水痘带状疱疹病毒活化引起复发感染,多发生于成人和老年人。

接种疫苗是最有效的方法

(1) 接种疫苗是预防水痘最经济、最便捷、最有效的方法。水痘疫苗在我国属于二类疫苗,由受种者自愿自费接种,年满 1 周岁的儿童可以接种水痘疫苗。

水痘发生后,人体一般会产生终身免疫。在现实生活中,不乏部分家长有意想让自己的孩子自然感染水痘。事实上,孩子在感染水痘后会产生并发症是不可预测的,因此接种疫苗获得免疫力更安全。

(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,并妥善清理排出的分泌物。
(4) 保持双手清洁,双手被呼吸系统分泌物弄污后(如打喷嚏后)要立即洗手。
(5) 彻底清洁水痘患儿用过的玩具和家具。
(6) 水痘患者在水泡完全结痂 5 天前不应上学或上班,避免将疾病传染给没有免疫力的人群。

手足口病



手足口病是由多种人肠道病毒引起的常见传染病,多见于 5 岁以下婴幼儿,但成人也会发病。大多数患者症状轻微,以发热和手、足、口腔等部位皮疹或疱疹为主要症状,感染后一般 7-10 天内痊愈。

手足口病一年四季均可发生,其中 4-7 月多发。该病主要通过密切接触传播,目前尚无疫苗,预防的重点在于做好手部卫生。

家庭日常预防措施

(1) 每天开窗通风 2-3 次,每次不少于 30 分钟;每周对地面及桌椅台面,床围栏、门把手、电话等物体表面进行清洁擦拭。
(2) 儿童在饭前便后、外出回家后要用流动清水及洗手液或肥皂洗手,持续至少 20 秒;洗完手后应使用独立毛巾抹干手。
(3) 家长及看护人员在接触儿童前、替儿童更换尿

诺如病毒感染

诺如病毒是急性肠胃炎最常见的病原体,该病毒基因多样且高度变异,每隔数年就会出现新变异株,一生中可多次获得感染。诺如病毒感染通常表现为自限性疾病,预后良好。

诺如病毒感染一年四季均可发生,但以冬春季节高发。最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,其他包括发热、头痛和全身酸痛等。多数患者发病后 1-3 天即可康复。

诺如病毒的传播方式

诺如病毒属于肠道病毒,通常存在于人类及动物肠道内,经粪便排泄而进入环境,广泛分布于水体、食物及其他环境中。可经食物、水源以及人-人接触传播。

食源性传播。诺如病毒常见于贝类、蔬菜、水果、面点等各种食物。受诺如病毒污染的水灌溉、清洗生鲜蔬菜、瓜果可使病毒附着于表面;贝类在受污染的水中养殖可通过滤食方式逐渐蓄积诺如病毒;携带诺如病毒的食品加工制备人员裸手接触食物时,可造成食物污染。
水源性传播。人群接触或饮用未经彻底消毒的水后,

布、处理儿童粪便及呼吸道分泌物后均要洗手。

(4) 餐饮具、奶瓶每次使用前应煮沸 20 分钟或高温消毒;玩具应每周清洗;尿布、毛巾、衣物、被褥等应经常换洗与晾晒。

(5) 早晚探摸儿童额头,如有发热要测体温;手足口病流行季节,应同时留心观察儿童的口腔、手、足、臀部和膝盖等是否有疱疹或斑丘疹。

(6) 手足口病流行期间应尽量避免带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所。

(7) 儿童出现发热、出疹等症状应及时到正规医院就诊,根据医生建议住院或居家隔离治疗。

患儿居家隔离治疗建议

除做好上述日常预防措施外,还须做到:

(1) 患儿居家隔离治疗期间,家长及看护人员应密切留意其身体状况,学会“二摸”和“二看”法。

“二摸”:摸患儿额头是否高烧,摸皮肤是否发冷。

“二看”:看患儿是否精神萎靡不振,看肢体是否颤抖抽搐。

如发现上述症状,应立即将患儿送至手足口病重症病例定点医院进行治疗。

(2) 地面、家具表面、玩具等应每天清洁,每周消毒 1-2 次。

(3) 被患儿粪便、疱疹液以及呼吸道分泌物污染的物品或表面,清洁后进行擦拭或浸泡消毒。

(4) 家中如有其他儿童,食宿、玩具和生活用品等应尽量分开,同时密切关注其健康状况。

(5) 居家隔离治疗时限为患儿全部症状消失后 1 周。在此期间内患儿应尽量避免外出,不与其他儿童接触。

可引发大规模诺如病毒肠胃炎暴发疫情。

人-人接触传播。人与人之间的传播可通过粪口途径、吸入或摄入混有病毒颗粒的气溶胶引起。

怎样预防诺如病毒的感染

● 注意个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防的关键。应养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开避免交叉污染等健康生活习惯。

● 诺如病毒感染危险因素主要为被污染的贝类、蔬果、桶装水和井水等,因此吃瓜果前,一定要洗净、去皮;贝类海水产品则一定要煮熟煮透方可食用,诺如病毒抵抗力较强,在 60℃ 高温或经快速汽蒸仍可存活。

● 选用卫生合格的桶装水,自来水和桶装水最好烧开饮用,避免开水与生水混合饮用。

● 及时用含氯漂白剂清洗被呕吐物或粪便污染的表面,立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等,清洗时应戴上橡胶或一次性手套,并在清洗后认真洗手。



上接第 2 版

关于吸烟和戒烟的一些认识误区

◆“国家领导人吸烟的挺多,而且也活得很长。”

吸烟对个体的影响是明确的,你认为活得长,只是因为国家领导人(也包括你身边的人)的个人体质的优势,或其他的保障措施而比其他人活得长些,我们相信如果不吸烟,可能会更长一些。同样你也可以看到更多的人因为吸烟而早死。无论如何,烟草中含有的各种有害物质是客观存在的,而且不可避免的随着吸烟者的动作进入人体。何况,人们真正认识到吸烟的危害是从 1964 年后开始,这以后吸烟的领导人就越来越少了。

◆如果戒烟不成功,反而吸得更多?

戒烟后,重新开始吸烟是正常现象,它是戒烟过程的一部分。通常戒烟者在成功戒烟之前平均经历 4 次认真的尝试戒烟。第一次不成功不要紧,只要你坚持不断的尝试。每一次新的尝试都能增加你成功戒烟的机会。只要你坚持下去,就一定能取得成功,彻底摆脱“香烟”,而不会出现越吸越多的现象。

◆戒烟别一次戒断,慢慢减量戒烟比较好?

不可取! 我们主张戒烟就应该一次性完全戒断。慢慢减量戒烟的方法,实际是在麻痹自己,给自己安慰,觉得吸得少对身体的危害就会小,对烟的心理依赖和身体依赖永远也戒不掉,逐渐的戒烟的决心就会消失,烟也永远戒不了。

◆吸烟是个人爱好,别人无权干涉?

你当然有吸烟的权利,你不想让自己身体健康我也不能再说什么。可是,在你吸烟的时候,你不仅伤害了自己,你周围的人也在陪你一起吸烟,他们的身体也在遭受受被动吸烟的危害。他们可能会因为礼貌,因为亲情不对你说什么,可是你又忍心么?



青少年染上烟瘾,只需数支卷烟便成。有些青少年吸卷烟不多于 5 支,或 4 星期内偶然吸烟,就足以产生尼古丁成瘾的典型症状。



青少年吸烟具有更大的危害性

吸烟不仅会提高心脑血管、呼吸系统等疾病的发病率,且对青少年有着更大的危害性。医学研究表明,青少年正处在发育时期,生理系统、器官都尚未成熟,对外界环境有害因素的抵抗力较成人弱,易于吸收毒物,损

青少年不吸第一支非常重要

虽然从 20 世纪 80 年代末开始,广泛实施控烟措施使成人的吸烟率开始下降,但青少年的吸烟率在世界范围内,几乎都呈上升的

趋势。我国也不例外。吸烟已成为一个严重影响我国广大群众、特别是青少年健康的公共卫生问题。研究表明,大多数人吸烟始于

青少年时期。90% 成年吸烟者在 18 岁前开始吸烟。如果 20 岁以前不吸烟,成人后吸烟的可能性大大降低。



吸烟问题并不只限于那些学业或运动表现不理想的孩子,在所谓“层次较高”、有才能、具吸引力、赶上潮流的年轻人(尤其是女孩子),吸烟问题也很普遍。吸烟被视为一种“时髦”的标志。吸烟是一种众所周知的冒险行为,同时也是青少年反抗成人权威的表现;烟草业长久以来也针对这些点来做市场推广。有些证据显示,吸烟也与其它形式的冒险行为有关,例如未成年人性交、酗酒和滥用药物等。一些研究人员认为,一旦开始吸烟,便会跨过了日后使用毒品(如大麻)的门槛,反之亦然。青少年普遍认为日后很容易戒烟,可惜,他们大大低估了吸烟的风险,烟草使人持续成瘾的特质以及戒烟的难度。令人忧虑的是,许多青少年把一些控烟的健康信息如“什么时候戒烟都不晚”变成继续吸烟的借口,他们认为现在吸烟所造成的任何伤害,都可以日后补救,例如到我 30 岁的时候。