

三类传染病夏季高发别大意

警惕肠道、呼吸道和虫媒感染,这份健康提示请收下

预防传染病

警惕“虫虫危机”

每年5月—11月是登革热传播流行季,流行高峰是7月—9月。一旦感染登革热,多会出现高热、头痛、关节痛、皮疹等症状,严重时可能导致出血或休克。因此,注意环境清洁,除积水、勤打扫;做好居室防护,安装纱门纱窗,正确使用灭蚊工具;讲究个人防护,讲卫生、勤洗澡,外出尽量穿浅色长袖衣裤,涂抹环保型驱蚊剂,蚊虫叮咬后出现发热头痛等及时就医。

夏秋季还是蚊虫的生长、繁殖期,被蚊虫叮咬部位会出现红斑、丘疹,可能伴有发热、头痛、乏力等症状。建议户外活动穿着长袖衣服、长裤,尽量把裤脚塞进袜子,规范使用含有避蚊胺等成分的驱蚊剂;活动后仔细检查身体,特别是皮肤褶皱处,若发现蚊虫叮咬,及时用镊子等工具小心取出蚊虫,密切观察身体状况,如有异常及时就医,规范治疗。

谨防“多病偷袭”

夏秋季是肠道传染病高发季节,饭前便后、加工制作食品前要洗手;定期对餐具消毒;处理食品时保持清洁、生熟分开,肉蛋类烧熟煮透;少吃或不剩剩饭菜,如需食用,彻底加热。生吃瓜果要洗净,不吃不洁、腐败变质的食物。

夏秋季也要警惕呼吸道感染疾病,尤其是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道感染病“百日咳”,加强室内通风。若出现阵发性、痉挛性咳嗽且咳嗽末伴有鸡鸣样吸气吼声时,及时就医,规范治疗,合理用药。

夏秋季也是一些植物花粉传播的季节,过敏体质者可能会出现花粉过敏症状,如打喷嚏、流鼻涕、皮肤瘙痒等,注意做好防护,减

夏秋季气候湿热,适合细菌、病毒等繁殖,也是蚊虫等病媒生物活动高峰期,因此成为肠道传染病、呼吸道传染病和虫媒传染病的高发季节。

为提升市民防病意识,促进健康行为养成,结合疾病防控特点,市爱卫办给出重点提示。



■ 专业人员巡查处置公共环境的蚊虫孳生

采访对象供图

少户外活动,外出时可佩戴口罩。

避免高温“烤验”

高温高湿天气相对较多,人体容易大量出汗,导致水分和电解质流失,出现脱水、中暑等。建议及时了解高温预警信息,合理安排外出时间,尽量避免在炎热时段外出或剧烈活动,外出时建议穿着轻薄、透气、浅色的衣物,佩戴防晒帽、太阳镜或打遮阳伞,减少阳光直射,做好防晒准备。

日常充足摄入水分,饮食清淡,多吃新鲜蔬果,保证能量充足。出汗较多时,适当补充盐分,保证电解质平衡,不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。

高温条件下作业,或白天长时间户外露天作业的人员应采取必要的防护措施,合理调整工休时间,注意劳逸结合,避免过度疲劳。出现头晕、头疼、面色潮红、口渴、大量出汗时,立即撤离高温环境,至阴凉通风处静卧休息并补水;遇重症时立即拨打“120”,同时

需要迅速降温。

夏秋季使用空调,合理调整温度,尽量保证室内外温差不过大,避免贪凉感冒。定期开窗通风,保证空气流通。

勿忘“旅行指南”

夏秋季是旅游旺季,有旅行计划者,提前了解目的地传染病疫情和健康风险。出行前,准备好常规衣物、水杯、毛巾等自用物品,同时建议随身携带必需药品、防蚊虫用品、口罩、酒精棉片等。根据天气变化,建议携带雨具、太阳镜、遮阳帽等。旅行中,用餐前做好手卫生,多人共同用餐,主动使用公筷和公勺。入住宾馆后,主动开窗通风。出游中,注意防止蚊虫叮咬、跌倒、交通事故等。旅行期间如出现不适症状,及时就医。

出境游入境时,主动配合做好入境检疫,如实填写健康申报卡。旅行结束后,如果出现不适,及时就医,并如实告知旅行史。

本报记者 郜阳

本报讯(记者 郜阳)今年上海已报告登革热输入性病例21例,远超过去年同期数量,这是记者今天从市爱卫办了解到的最新情况。小满已至,气温升高,蚊、蝇、鼠、蟑等病媒生物进入活动高峰期。为降低登革热等媒介传染病传播风险,上海全面启动夏秋季爱国卫生运动。

申城5月至10月将全面开展以“预防登革热,从防蚊灭蚊做起”为主题的夏秋季爱国卫生运动,以“滚动持续不停歇、畅通渠道重民意、专业服务促规范、主体责任抓落实、特殊区域强管理、病媒科普成系列”六大亮点,降低蚊媒传染病流行风险,发动全社会共同打造健康生活环境。

登革热是经伊蚊叮咬传播的一种传染病,主要由“病人→伊蚊→其他人”的途径传播。按照蚊虫生长习性和疾控机构历年监测情况,自5月20日起,本市每间隔20日开展一轮全市范围的蚊虫集中控制,每轮持续时间不少于5天,至10月底预计至少开展8轮集中行动。

市疾控中心提醒,工作人员在处置社区出现的登革热病例时,在空间喷雾、孳生地控制等作业时身着“大白”,市民如遇到无需恐慌。

今年登革热输入病例已超去年

申城全面开展夏秋季爱国卫生运动

别忽略主食和肉类,营养专家为中小學生送上减重食谱——

吃对一日三餐 有营养又能瘦

中小学时期是儿童青少年生长发育的关键时期,通过均衡膳食获得全面营养,是儿童青少年茁壮成长的关键。昨天是中国学生营养日,由上海市卫生健康委指导,上海市爱国卫生运动委员会办公室和上海市健康促进中心联合主办的专场活动走进奉贤区古华小学,上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科汤庆娅主任医师和上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心临床营养师刘云曼中级营养师为师生及家长介绍合理膳食的基本原则,以及学龄期肥胖防治中的饮食误区,帮助广大学生形成健康的饮食行为和生活方式。

人体需要的营养素大致分为蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素和水,“每一种营养素的摄入不足都可能对生长发育和健康造成影响,但营养素摄入过多也同样会引起肥胖、慢性病,甚至是一些肿瘤。”汤庆娅提醒:“因此,我们提倡的是均衡、充足、合理的膳食。”

如何通过合理膳食来确保这些必需营养素的摄入呢?汤庆娅介绍,《中国儿童平衡膳食算盘图(2016)》根据平衡膳食原则将各类食物量进行转化。算盘分为6排,通过算珠的颜色和个数,从下往上依次表示每天各类食物的摄入量,其中谷薯类5-6份,蔬菜类4-5份,水果类3-4份,畜禽肉蛋水产品类2-3份,大豆坚果奶类2-3份,油盐类则要适量。

“一日三餐定时定量也很重要。从能量分配来说,建议三餐和点心分配为早餐20%、早点5%、午餐35%、午点10%、晚餐30%。”汤庆娅提醒,“大家要警惕食物中的‘脂肪刺客’,如曲奇、起酥糕点,带馅包子和饼、肉粽、油炸薯片等。”

很多人错误地认为,减重就应该少吃或不吃碳水化合物和肉类。刘云曼强调,主食在儿童青少年的一日三餐中拥有很重要的地位,不能因过度减重而省略。肉类则是蛋白质的主要来源,不仅能帮助骨骼和肌肉生长,还能增强免疫力。维持一定的肌肉含量能够加快代谢水平,增加耗能,有利于减重。那儿童青少年该如何减重呢?“减重餐也可以吃得丰盛,不用担心饿肚子,这就要归功于‘聪明饮食’。”刘云曼介绍,“如果将巧克力、薯片、冰淇淋等高热量零食换成主食、蔬菜、肉类等食物,并在烹饪时控制食用油的用量,就可以吃得很丰富,在保证各种营养充足摄入的同时,还能控制热量,轻松减重。”

“我们在门诊中也发现,有些小朋友习惯将牛奶当水喝,其实这样会摄入过多脂肪。”刘云曼提醒,“牛奶的脂肪含量较高,一盒250毫升的牛奶中约含8克脂肪,建议大家每天喝300~500克牛奶即可。”

本报记者 左妍 通讯员 瞿乃婴

上海专家在国际大会发布临床研究成果

脑出血强化降压 黄金时间窗 2小时

对救护车上的出血性脑卒中患者,尽早确诊并启动强化降压治疗,将显著改善其临床预后状况。昨天,从欧洲卒中组织会议(ESOC)归来的同济大学附属东方医院神经内科李刚教授介绍了这一重要成果。他于当地时间16日在ESOC上公开发布了该临床研究,国际权威刊物《新英格兰医学杂志》同期发表相关论文。

研究在国际上首次明确“脑出血强化降压2小时治疗时间窗”——针对出血性脑卒中患者,在发病2小时内启动强化降压治疗,将收缩压降至130—140毫米汞柱,可减少25%的致残致死风险。

临床上,脑卒中分为缺血性与出血性两种类型,相较而言,出血性脑卒中预后差。所谓“时间就是大脑”,院前启动干预是脑卒中救治的发展趋势,也是当前全球卒中救治指南亟须完善的薄弱环节。

由同济大学附属东方医院作为主要牵头单位开展的前瞻性、多中心、开放标签、盲态终点评估的随机对照临床试验——脑卒中急救车超早期强化降压研究(INTERACT4),覆盖中国东西部6个省及直辖市的55家医疗单位,历经8年探索,取得了阶段性成果。这是迄今为止全球最大规模的脑卒中院前急救临床研究,也是首个在出血性脑卒

中患者中明确显示强化降压显著有效的临床研究。

据悉,脑卒中急救车超早期强化降压研究成功纳入2425名患者,分成强化降压组和标准降压组。结果显示,对于所有疑似脑卒中患者,两组之间的3个月功能预后没有显著差异;但在出血性脑卒中患者中,超早期强化降压显著降低了3个月功能预后不良的风险;相反,在缺血性脑卒中的患者中,院前降压增加了功能预后不良的风险。

“这是第一个在脑出血患者中明确显示强化降压显著有效的临床研究,为制定和修订脑出血治疗指南提供了高级别的证据支持,提示像缺血性脑卒中一样,脑出血也存在超早期的黄金治疗时间窗。同时,研究指出了院前快速鉴别脑出血并立即给予降压治疗是未来临床研究和医疗实践的方向。”李刚告诉记者。

李刚在欧洲卒中组织会议学术演讲时专门强调,“这是一项具有中国特色的临床研究”,我国120急救体系中,救护车上配备了正规急救医生与急救设备,有资质、有条件针对脑卒中患者启动超早期强化降压,是该临床研究取得成功的重要基石。

本报记者 郜阳