

四月卫生防病提示

健康教育

四月春暖花开,气温逐渐上升,是人们外出踏青的好时节,但流感、水痘等呼吸道传染病仍然多发,部分肠道传染病和自然疫源性传染病发病数也开始逐渐增多。淮南市疾控中心在此温馨提示广大居民需注意预防流行性感冒、手足口病、水痘、发热伴血小板减少综合征和布鲁氏菌病。

一、流行性感冒

流行性感冒是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,冬春季高发,主要通过飞沫传播或接触传播,感染后一般表现为发热、头痛、咽痛和全身乏力等症状。

1. 养成良好的个人卫生习惯

日常生活要养成勤洗手的好习惯;注意呼吸道礼仪,咳嗽或打喷嚏时用纸巾等遮住口鼻,避免触摸眼睛、鼻或口;前往人群密集的公共场所注意佩戴口罩;保持居家和办公场所室内清洁和通风。

2. 出现流感样症状及时就医

出现流感样症状后,轻症患者可居家治疗,儿童、老人、孕妇、慢性病及免疫力低下等高危患者应及时就医,在医生的指导下使用抗流感病毒药物,早期尤其是发病48小时内使用能显著降低流感重症的发生率。未痊愈患者不带病上班、上课。

3. 增强个人体质

日常生活中要均衡饮食,少食辛辣易上火食物,多吃清淡易消化和富含维生素C的水果蔬菜。适量运动,少熬夜,保证充足睡眠。

二、手足口病

手足口病是由多种人肠道病毒引起的一种儿童常见传染病,传染性强,多发生于5岁及以下儿童,易在托幼机构和学校等集体场所暴发。临床表现主要有发热和手、足、口腔等部位出现皮疹或疱疹,每年4-7月是我省手足口病的高发季节。

1. 勤洗手

培养儿童养成正确的洗手习惯,在饭前便后、外出回家后、触摸公共设施(电梯按钮、门把手等)和游乐设施后及时使用洗手液或在流动的清水下洗手,洗完后用干净的纸巾或者专用毛巾擦干。

2. 注意环境卫生

勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥;每天定时开窗通风,保持室内空气清新;奶瓶、奶嘴及孩子使用的餐具应经常清洗消毒。

3. 出现可疑症状应及时就医

孩子若出现发热、出疹等症状时,家长应及时带孩子到正规医疗机构就诊,就诊途中应做好个人防护,避免接触他人。

三、水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,以皮肤黏膜分批出现斑丘疹、水疱和结痂并伴有较轻的全身症状为特征。水痘传染性极强,人群普遍易感,容易在幼儿园和学校等集体场所出现暴发疫情。

1. 防护从个人做起

增强个人防护意识,勤洗手、勤消毒、勤通风;少去人群密集、空气不流通的公共场所;多参加户外活动,增强身体

素质。

2. 早期就医

水痘患者应于发病早期尽快就医,遵医嘱居家或住院治疗,直至全部皮损结痂干燥不具传染性才可以上学(班)。患者使用过的衣物、毛巾、被褥等物品需进行清洁和消毒。

3. 积极接种疫苗

预防水痘最为经济有效的方法是接种水痘疫苗,多数人接种水痘疫苗后不会感染水痘,建议符合接种条件的儿童积极接种。

四、发热伴血小板减少综合征

发热伴血小板减少综合征是由新型布尼亚病毒感染引起的一种自然疫源性传染病,以携带病毒的蜱虫叮咬为主要传播方式,临床表现为发热(多在38℃以上)伴乏力、明显纳差、恶心、呕吐、腹痛等,严重者可导致死亡。该病每年春夏季高发,人群普遍易感,在丘陵、山地、森林等疫源地生活、生产的居民,以及赴该类地区户外活动的旅游者感染风险较高。

1. 避免蜱虫叮咬

避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。蜱虫一般生活在野外树林、草地中,在这类地区行走时应尽量在路中间,远离路边的野草灌木,避免在蜱虫滋生的环境中坐卧停留。

2. 做好个人防护

野外劳作或活动时,应穿长袖衣裤和胶鞋,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子、鞋子里。使用驱虫剂喷涂裸露在外的皮肤,外出返回时仔细检查衣物与体表是否有蜱虫附着。

3. 做好蜱虫控制工作

保持居住环境周边卫生,定期清理杂草,清除垃圾,打扫禽畜圈舍,避免蜱虫滋生。若发现家中宠物、牲畜有蜱虫寄生时可以用杀蜱虫的药剂进行防治。

4. 及时主动就诊

如有蜱叮咬,切不可捏、拽、用火或者其他东西刺激蜱虫,建议及时到附近医院处理。有野外活动史或蜱虫叮咬史者,一旦出现发热等疑似症状或体征,应当及早就医,并主动告知医生是否有蜱虫叮咬史。

五、布鲁氏菌病

布鲁氏菌病是由布鲁氏菌引起的一种人畜共患传染病,主要临床表现为发热、多汗、倦怠、乏力、关节痛等,患病的羊、牛、猪等动物及其制品是主要传染源。主要通过直接接触牛羊等牲畜或其排泄物、进食受污染的肉类/奶制品、或吸入受感染动物排泄物污染的空气尘埃而被感染。

1. 注意饮食卫生

不喝生奶,不吃不熟的肉及内脏,不食用来源不明的奶制品和牛羊肉制品。

2. 加强个人防护

从事牛羊饲养、收购、屠宰加工、兽医等职业的人员,在工作过程中要做好个人防护,养成良好的个人卫生习惯。

3. 日常定期消毒

定期对圈舍、挤奶厅、产羔室及周围环境进行清理和消毒,对发现的病畜及时扑杀处理,病畜的流产物及死畜应消毒或焚烧后,挖坑深埋。

4. 及时就诊

凡有牛羊接触史并出现疑似症状的,应及时前往正规医疗机构就诊并告知医生接触史。

来源:安徽疾控

睡觉打鼾、憋气……

这个疾病与您的睡眠息息相关

阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)是一种常见的睡眠呼吸障碍性疾病,可导致患者夜间慢性间歇性缺氧,表现为夜间睡眠质量下降,白天精神状态欠佳,严重影响日常生活和工作。

OSAHS可以引起人体的氧化应激反应及内分泌紊乱,许多疾病的发生都与其有关,如高血压、动脉粥样硬化、缺血性心脏病、心律失常、脑卒中、胃食管反流、慢性阻塞性肺疾病、认知功能障碍等。研究证实,OSAHS与年龄密切相关,老年人的患病率为10%~30%,衰老引起的组织松弛及肌张力减退是最主要的发病原因。需要注意的是,OSAHS可显著增加患有心脑血管疾病老年人的死亡率。

OSAHS并不仅仅是打呼噜

大家不要将OSAHS简单地理解为打呼噜。如果您在睡眠过程中出现憋气的情况,应该及时到医院就诊。

由于鼻炎、鼻中隔偏曲、舌体肥大、扁桃体肥大、咽腔肿瘤、颌面部发育畸形等疾病可造成上气道的狭窄或堵塞,从而导致OSAHS,所以医生会为OSAHS患者检查鼻腔、口咽部、下颌等部位。

在客观睡眠质量评估中,多导睡眠监测(PSG)是评估睡眠质量和睡眠疾病的“金标准”。PSG可以监测人在睡眠时的脑电图、心电图、肌电图、呼吸、心电图、血氧、体位、视频/音频等多种参数。若PSG结果显示,被检测人在夜间睡眠过程中呼吸暂停及低通气反复发作30次以上,或睡眠呼吸暂停低通气指数(AHI)大于或等于5次/小时,即可被诊断为OSAHS。

这些防治手段供您选择

非手术的预防和治疗方式主要包括以下几个。

控制体重、调控血糖、合理膳食,可以帮助老年人防治多种慢性疾病,其中也包括OSAHS。另外,定期锻炼可以增强肌肉力度,提高心肺功能。

日常睡觉时,尽量保持侧卧位,可以防止咽部组织和舌后坠堵塞气道,有助于改善打鼾症状。

戒烟限酒,避免服用镇静类药物。吸烟不仅可以损伤呼吸道黏膜,同时也会对心脑血管内皮产生极大影响,增加心脑血管疾病的患病率;饮酒和镇静类药物会导致肌肉松弛,减少肌肉活动,从而加重打鼾的症状。

医院口腔科有多种类型的矫正带、矫正器,OSAHS患者可在医生的指导下,在睡眠时佩戴口腔矫治器,以起到抬高软腭,牵引舌主动或被动向前,使下颌前移,扩大口咽及下咽部的作用。佩戴口腔矫治器是治疗单纯鼾症的主要手段,也是OSAHS非手术治疗的重要辅助手段之一,对于轻中度OSAHS患者效果明显。

持续气道正压通气(CPAP)就是大家熟知的呼吸机治疗,是目前治疗重度OSAHS最有效的方法。大部分患者通过CPAP治疗,都可达到满意的效果。大家可根据自身疾病严重程度、经济能力、佩戴舒适程度,选择家用呼吸机。

手术治疗的主要目的在于减轻和消除气道阻塞,防止气道软组织塌陷。常用的手术方法有:鼻腔扩容术、舌成形术、悬雍垂腭咽成形术、下颌前移术等。具体选择哪种手术方法,需要根据患者的气道阻塞部位、严重程度、是否有病态肥胖等情况来判定。

给您提个醒,出现打鼾症状 请到正规医院就诊

如今,各式各样的止鼾产品在电商平台屡见不鲜。为了吸引大家的关注,某些不良商家宣称售卖的喷雾、贴纸可以改善鼻腔通气,达到止鼾的效果。但任何上市的药品都需要经过一系列严格的医学试验才能应用于临床,成分不明的商品可能会诱发过敏反应,导致患者出现更严重的呼吸困难。当出现打鼾症状时,您应前往正规医院的耳鼻喉科就诊,通过电子纤维鼻咽镜和多导睡眠监测等检查明确诊断,在医师指导下进行治疗。

来源:健康报 文:西安交通大学第一附属医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师 张少强 主治医师 张婷

打呼噜也是一种病

