



洪涝灾害过后 谨防这几类疾病

■ 杨雪帆

汛期来临,易发生洪涝灾害,洪涝灾害过后的疾病预防尤为重要,做好卫生防疫工作是抗洪救灾的一项重要任务。那么,洪灾发生后易出现哪些疾病?如何预防?

容易出现哪些疾病

肠道传染病。肠道传染病是病原体经口侵入肠道并引起腹泻和/或其他脏器及全身性感染的一类疾病。灾区常见肠道传染病主要有感染性腹泻、霍乱、细菌性痢疾、伤寒和副伤寒、病毒性肝炎(甲肝、戊肝)、手足口病等。

虫媒及自然疫源性疾病。自然疫源性疾病是指在自然条件下长期存在、在野生动物间流行,并在一定条件下会感染人类的疾病。自然疫源性疾病受自然因素的影响比较显著,由于洪灾期间自然环境的改变,包括温度、湿度、水位及媒介生物的栖息地变

化影响了病原体、传染源、传播媒介和宿主的生长繁殖和生活习性;另一方面,自然灾害发生期间灾区群众居住条件恶劣、营养不良、精神心理压抑,使机体对疾病的抵抗力下降及灾区卫生防病措施被损害等均易导致自然疫源性疾病的流行和暴发。洪灾后需要重点预防的自然疫源性传染病有肾综合征出血热(流行性出血热)、钩端螺旋体病、流行性乙型脑炎、疟疾、血吸虫病、鼠疫、炭疽、布鲁氏菌病等。

其他疾病。比如急性出血性结膜炎、食物中毒、皮炎、中暑等。

具体应做好这几点

注意饮食卫生。不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水。对临时饮用的井水、河水、湖水、塘水等,一定要消毒、烧开后才饮用,装水的器具必须保持干净。

食物要煮熟煮透,生熟分开,餐具须清洁并消毒后使用,进食前要洗手;不吃腐败变质、来源不明或被洪水浸泡过的食物;不吃淹死、病死的禽畜、水产品;不吃剩饭剩菜,不吃生冷食物;不吃包装破损的或超出保质期的包装食品;不吃自行采摘的野生蘑菇和其他野菜。

注意环境卫生。对室内外环境进行彻底清理,做到先清理,后消毒,再回迁。不要随地大小便,粪便、排泄物和垃圾要排放在指定区域。

做好病媒生物控制。防蚊灭蚊、防蝇灭蝇、防鼠灭鼠。清理垃圾积水,清除各种蚊蝇孳生地,保持房屋和附近地面整洁干燥。

关注心理健康。灾后易出现急性应激反应,多数在30天内明显缓解。保持积极的心理状态和良好的生活规律,如超过一个月仍未恢复,应向精神科医生求助或到心理危机干预机构咨询。

老年人小心运动损伤

■ 杨真宇 甘贝贝

当下,越来越多的老年人崇尚运动健身,但老年人运动性损伤时有发生。人到60岁以后,全身各组织、器官的机能出现明显衰退,其中呼吸机能退化最快,同时运动器官也发生一系列退行性变化。

科学合理地运动,可避免运动性损伤的发生,不但可以使老年人更好地从运动中受益,而且能减少运动损伤带来的痛苦。老年人怎样才能远离运动损伤呢?

根据生理变化特点,老年人对运动项目和运动强度应有所选择。

忌负重练习。多吃一些如太极拳、步行、慢跑等运动。老年人肌肉有所萎缩,肌肉力量明显减退;神经系统反应较慢,协调能力差。因此老年人宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身都能得到活动的运动。

忌激烈竞赛。老年人不适合做一些比较剧烈的运动。一方

面,老年人各器官功能衰退,运动能力下降,协调反应能力变差,若剧烈运动,很容易发生运动损伤。另一方面,剧烈运动可使老年人情绪过分激动,容易诱发意外。

忌急于求成。活动量过大是导致老年人发生运动损伤的原因之一。老年人由于生理功能下降,运动时应有较长的适应阶段。因此锻炼要循序渐进,切忌操之过急而使身体负荷过重。

如何及早发现睡眠障碍

■ 赖志凯 白霖

睡眠障碍不仅严重影响生活质量,降低工作效率,而且会引起全身多系统的病理改变,如诱发高血压、心律失常、心肌梗死、心绞痛等,甚至可能因为夜间呼吸停止时间过长而猝死。因此,及早发现和干预有着极其重要的意义。

睡眠呼吸障碍的症状包括:鼾

症:表现为睡眠时连续打鼾、张口呼吸、睡眠质量下降,白天困倦嗜睡、口干舌燥等;睡眠呼吸暂停综合征:表现为睡眠时反复发生呼吸暂停,白天嗜睡、疲乏、困倦等,部分患者由于反复的呼吸暂停造成缺氧,进而出现血压升高、代谢紊乱等;睡眠低通气综合征:表现为睡眠时打鼾、白天嗜睡等症状。

如果出现以上症状,首先需要进行耳鼻咽喉的专业内镜检查,明确是否存在狭窄,以及存在的一些耳鼻咽喉疾病;其次需要改善夜间的睡眠呼吸暂停症状,根据夜间睡眠图分析属于您的睡眠报告;最后根据夜间睡眠报告及专科的耳鼻咽喉检查结果制定属于您的治疗方案。



一周漫话

支持单位:市委宣传部

主办单位:市卫生健康委、市科协

应接尽接 新冠疫苗接种须知

图/溪红柿

小朋友几岁可以接种新冠疫苗?什么是同源加强免疫和序贯加强免疫?关于新冠疫苗接种的问题,一起来看看吧!



新冠病毒疫苗接种人群范围扩大至3岁以上,鼓励3岁以上适龄无接种禁忌人群应接尽接。18岁以上、已经完成基础免疫6个月以上的人群,需要进行1剂次加强免疫接种,可以选择同源疫苗,也可选择其他类型的疫苗。60岁及以上老年人群是新冠重症高风险人群,提高疫苗全程接种率更加重要。



什么是同源加强免疫?此前凡全程接种国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司灭活疫苗或天津康希诺公司的腺病毒载体疫苗满6个月的18岁以上目标人群,可进行1剂次同源加强免疫,也就是用原疫苗进行加强。

同源加强免疫



什么是序贯加强免疫?序贯接种是间隔接种(交替接种)不同技术路线的同种疫苗,包括序贯基础免疫和序贯加强免疫。以新冠病毒疫苗为例,如果先前已完成上述3种灭活工艺的新冠病毒疫苗接种,后续需要打加强针时改用了其他任何非灭活工艺的新冠疫苗,就称为“序贯加强免疫”。



如果还没有接种疫苗且不是疫苗接种禁忌症者,为了自己也为了家人的健康,尽快去完成接种任务吧!