市疾控中心发布九月份健康提示

近日,市疾控中心发布9月份健康提示:9月开学季,初秋天气昼夜温差变大,早晚适当增添衣物;注意预防肺结核、秋季腹泻、疟疾;警惕布鲁氏菌病,预防猴痘。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 徐华胜 李怡君

增强个人体质,预防肺结核病

肺结核易在学校等人群聚集场所传播。人体感染结核菌后不一定发病,当抵抗力降低时可能引发临床症状。

健康提示:

(一)积极参加体育锻炼,合理安排好作息时间,做到生活规律劳逸结合,增强体质。

(二)经常通风换气,勤晒被褥、衣物,多到户外呼吸新鲜空气。

(三)合理膳食,加强营养,多食用高蛋白、富含维生素的食物,戒烟限酒。

(四)出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后,不隐瞒病情、不带病上课,坚持正规治疗。

关注饮食安全,预防秋季腹泻

秋季感染性腹泻主要是由病毒感染所致,常见为轮状病毒感染。日常生活中应养成良好卫生习惯,牢记"勤洗手、吃熟食、喝开水"。

健康提示:

(一)勤洗手,尤其是饭前便后、准备加工食品前。

(二)生熟食品要分开,食物要彻底煮熟,尤其是肉、禽、蛋和海产品。

(三)不喝未经煮开的生水,不吃腐烂变质的食品,水果和蔬菜食用前应认真洗净。

(四)吃剩的食物要及时放入冰箱内冷藏,且储存时间不宜过长,冷藏食物食用前要热透;外出用餐时要注意食品安全。

(五)一旦出现呕吐、腹泻、发烧等症状,应及时到医疗机构就诊。

做好个人防护,谨防输入性疟疾

疟疾是一种由疟原虫引起的寄生虫病,可通过蚊子叮咬或者输血传播。疟原虫进入人体后,10-20天后就会发病。发病前往往有疲乏、不适、厌食等症状,发病时经历发冷期、发热期、出汗期和间歇期四个阶段。我市疟疾主要为输入性病例。预防疟疾最好的办法是防止蚊子叮咬,禁止疟疾患者献血。

健康提示:

(一)预防境外感染疟疾。非洲和东南亚是疟疾高度流行区,出发前应了解目的地疟疾流行状况,做好个人防护准备;在疟疾流行区活动,应穿长袖衣裤,减少皮肤暴露,尽量避免在蚊虫出现的高峰期,尤其是黄昏、夜晚到野外活动,可喷洒驱蚊剂、点蚊香,睡觉使用蚊帐。

(二)回国后或在边境地区返回后若出现发热、发冷、乏力等疑似疟疾症状时,需及时就诊,并告知医生相关的疟疾流行区旅行史,以提高诊断的及时性,减少误诊和漏诊。

(三)确诊疟疾后需按医嘱全程、足量服用抗疟药物,否则易造成病情延误。

正确养殖畜类和食用畜制品,警惕布鲁氏菌病

布鲁氏菌病又叫波状热,俗称"懒汉病",是由布鲁氏菌引起的人畜共患传染病。人主要是由于接触患病的牲畜及其制品感染发病,能引起全身多个系统的损害,特别是骨关节。

健康提示:

(一)养殖户:

(1)家畜应圈养,避开水源,不得散放、串街、混放,避免人畜混居。

(2)不要人畜共用盆碗等餐具,不与幼畜玩耍。

(3)饲养过牲畜的场所应进行消毒。特别是出现牲畜流产时,一定要避免直接接触流产物和死胎,应立即对其进行彻底消毒处理。

(4)照料牲畜、清洁圈舍时,注意个人卫生防护,要佩戴手套、口罩等防护用品,劳动后要彻底清洗。

(二)居民家庭:

(1)注意饮食卫生,不吃不清洁的食物,饭前便后洗手,不喝生水。

(2)食用肉、奶等畜产品前一定要充分加热,不可生食。

(3)家庭用的菜刀、案板要生熟分开,切了生肉的刀、案板也应清洗消毒,避免污染其他厨具、餐具。

做好日常防护,预防猴痘病毒感染

猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种病毒性人畜共患病,临床主要表现为发热、皮疹、淋巴结肿大。感染动物及猴痘病毒感染者是主要传染源。人与人之间主要通过密切接触传播,2022年5月份以来的猴痘疫情,感染人群主要为男男性行为人群及他们的关联人群。

健康提示:

(一)在猴痘地方性流行地区,尽量避免与啮齿类动物和灵长类动物(包括患病或死亡的动物)发生接触;不直接接触动物的血和肉,必须彻底煮熟后才能食用。

(二)对于猴痘疑似病例和确诊病例,应及时转运至医疗机构进行隔离治疗,如临床症状明显好转,可转为居家隔离治疗。居家隔离治疗期间,单人单间居住,避免与家人皮肤或黏膜直接接触,做好污染物消毒,非必要不外出。

(三)主动就医和及时报备。日常生活中应洁身自好。疫区归国人员或与患者发生密切接触的人员需注意自我健康监测,出现皮疹等症状时,应主动就医,并告知接诊医生疫区旅行史或接触史、暴露史,以助于诊断和治疗。

寻医问药

"阳康"之后咋还"聋"了?

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 杨舸

"医生,我左耳的听力明显弱了很多,有一种在游泳的感觉……"近日,"阳康"不久的张先生(化名)突然感觉右边耳朵闷闷的,仿佛塞入了棉花,时不时有嗡嗡的异响,耳朵像进水了似的,别人说话也听不清,自认为是上火,遂自行购买服用了败火药,吃了十几天也不见缓解。那么,张先生到底是怎么回事呢?

当张先生的家人了解到状况后,带他来潍坊市人民医院耳鼻喉科就诊。经过硬性耳内镜探查,发现张先生的左耳鼓膜明显内陷,光锥消失,鼓膜内有淡黄色的液体。纯音测听检查和声导抗测试,发现张先生的右耳气导明显下降,而且出现明显的气骨导差,为中度传导性听力下降,声导抗测试表现为B型曲线,确诊为分泌性中耳炎。在保守治疗无效后,给张先生做了鼓膜置管术,吸出中耳内的淡黄色分泌物,张先生的耳闷感立即得到明显改善。

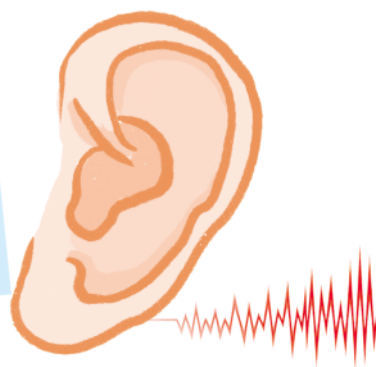
呼吸道感染真的容易引起分泌性中耳炎吗?对此,潍坊市人民医院耳鼻喉科的田军医生表示,分泌性中耳炎是以中耳积液、听力下降为主要特征的中耳非化脓性炎性疾病,病因复杂。在呼吸道疾病的高发季节,呼吸道感染是引发分泌性中耳炎的原因之一。连接鼻咽和中耳有一个重要管道结构——"咽鼓管"。呼吸道感染后,大多数感染者的鼻腔会分泌出大量清水样涕甚至是黏脓涕,鼻腔内分泌物不能充分引流,经过后吸、倒流,病毒就很容易通过咽鼓管逆行感染至中耳。另外,很多感染者都存在鼻塞的症状,这是由于鼻黏膜水肿或鼻甲肿大所致。由于咽鼓管在气压平衡和气体交换中发挥作用,因此,下鼻甲尾端的肿胀压迫咽鼓管咽口,会使中耳处于一种负压的状态,导致中耳腔积液,因此患者就有耳闷胀感、听力下降等表现,从而引发分泌性中耳炎。

那么出现什么症状,需要警惕呢?

听力下降:当头位变动,如前倾或偏向患侧等,此时因积液离开蜗窗,听力可暂时改善。

耳闭塞感:感觉耳朵被棉花塞住了一样,听不清别人说话,自己讲话声音很大却不自知。

耳鸣:常为低音调嗡嗡声,水流声。当头部运动、打哈欠、擤鼻涕时可出现气过水声。

耳痛:急性者可有隐隐作痛,慢性者耳痛不明显。

田军提醒,市民生活中应该避免用力擤鼻涕。当捏紧双侧鼻孔并过分用力擤鼻涕时,空气通过咽鼓管流向中耳,就会出现耳闷、耳鸣等症状,还可能会使脓性鼻涕通过咽鼓管流向中耳引起中耳炎。正确的做法是,用手指压住一侧鼻孔,由另一侧将鼻涕向外擤出。