

金秋送爽，丹桂飘香。十月是旅游黄金月，人员流动大，气温逐日下降，昼夜温差大。潍坊市疾控中心提醒市民，应根据天气变化及时增减衣物，预防流感等呼吸道传染病，警惕诺如病毒感染、手足口病和水痘。

□本报记者 王路欣 通讯员 李怡君

01 预防流感等呼吸道传染病

随着秋季到来、冬季临近，流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病将进入流行季节。人群普遍易感，孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群应重点防护，学校、托幼机构和养老院等人群聚集场所，要注意预防流感等呼吸道传染病。

●健康提示

日常做好个人防护，保持良好卫生习惯，注意咳嗽礼仪，尽量避免接触有呼吸道症状的人员；保持居所环境卫生，常开窗通风。

若出现呼吸道症状，应居家休息，不带病上班上学；尽量避免近距离接触家庭成员，如需接触时应佩戴口罩；打喷嚏或咳嗽时应用肘弯、手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。前往医

院就诊时，患者及陪护人员需要科学戴口罩，避免交叉感染。

学校和托幼机构加强晨午检，发现呼吸道症状人员时，应安排其居家休息，减少疾病传播。如发生聚集性疫情，应配合落实各项防控措施。

接种疫苗是预防相关传染病最经济、最有效的手段。无接种禁忌的适龄儿童都应当按免疫程序接种相关疫苗。成年人群可自愿选择接种相关疫苗。

潍坊市已启动70岁以上老年人免费接种流感疫苗，免费接种范围：具有潍坊市户籍或持有潍坊市有效居住证；1955年12月31日前出生；无接种禁忌症。不符合免费政策的其他人员，按知情、自愿、自费原则接种。

02 注意饮食卫生,预防诺如病毒感染

诺如病毒是引起急性胃肠炎的常见病原体之一，每年10月到次年3月是感染高发期，学校和托幼机构是感染高发场所。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人以腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样，主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶、间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。秋高气爽，公众外出旅游、就餐和进食海鲜等水产品机会增多，诺如病毒感染风险增加，学校和托幼机构等重点场所应重点关注。

●健康提示

保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应正确洗手，用肥皂和流动水至少洗20秒。含酒精消

毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效。

注意饮食卫生。不饮用生水，蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品，更要煮熟煮透后食用。

病例应居家隔离。诺如病毒感染患者患病期至康复后3天内应居家隔离，尽量不要和他人近距离接触，与家人应分开食宿，患病期间不要亲手做饭或照顾老人和幼儿，避免传染他人。

做好环境清洁和消毒工作。保持室内适宜温度，定期开窗通风；使用含氯消毒剂对患者呕吐物或被粪便污染的物品进行消毒。

托幼机构和学校应做好学生健康管理。严格落实晨午检和缺课追踪等措施，一旦发现呕吐、腹泻等症状病人，要及时就医。

保持健康生活方式。生活中注重培养和保持规律作息、合理膳食、适量运动。

03 保持手部卫生,预防手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的儿童常见传染病，常见于学龄前儿童。多数患儿以发热，口腔黏膜出现散在疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主要临床表现，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。

●健康提示

良好的手卫生是预防手足口病的有效措施。儿童在接触公共物品后、接触唾液及呼吸道分泌物后、如厕后、进食前，以及家长在加工食品前、更换尿布或处理被粪便污染的物品后，应正确洗手。

保持家庭环境卫生，居室要经常通风，勤晒衣被。对日常接触频繁的物品表面（台面、门把手）、孩子的玩具进行定期清洁和消毒。

婴幼儿的奶瓶、奶嘴、餐具等使用前后应充分清洗、消毒；婴幼儿的尿布要及时清洗、曝晒或消毒。不要让儿童喝生水、吃生冷食物。

托幼机构应严格落实晨午检和缺课追踪，一旦发现发热、皮疹等患儿，要及时就医并隔离管理。对患儿所用的物品及环境进行消毒处理。

若确诊手足口病，要居家隔离至少2周时间，避免传染他人。居家期间，患者的餐具、毛巾、玩具等物品要专人专用，不要混用。

接种EV71疫苗可有效预防EV-A71感染引起的手足口病和其他相关疾病，也会显著减少手足口病重症和死亡的发生，鼓励儿童在12月龄前完成全程接种。

04 注意个人卫生,预防水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的发热出疹性疾病，初次感染水痘-带状疱疹病毒后（通常在儿童期）表现为水痘，并在神经节潜伏，免疫力低下时，潜伏的病毒会再次激活（通常在成年后，尤其是中老年期），表现为带状疱疹。未接种过水痘疫苗或没有得过水痘的人群都有可能感染后发病。飞沫传播是水痘-带状疱疹病毒最主要的传播方式之一，也可通过直接接触传播。

●健康提示

接种水痘疫苗是预防水痘最有效的方法，建议家长及时带孩子完成接种。如果接种疫苗后仍不幸感染水痘，症状会相对较轻，病程也会缩短。

注意个人卫生，勤洗手，勤换洗衣物和保持皮肤清洁；加强通风换气；人员密集场所每天至

少通风2-3次，每次不少于30分钟；避免接触传染源，水痘或带状疱疹患者应居家隔离。

若不慎接触水痘患者或带状疱疹患者，且未患过水痘以及未全程接种水痘疫苗，应在3天内紧急接种疫苗。

如果孩子确诊水痘，一定要让孩子居家隔离，直到身上所有的疱疹都完全结痂、干燥后才能出门。护理时注意防止孩子抓挠皮疹引发感染，定期帮助孩子剪短指甲，保持手部清洁；孩子的衣物、床单要经常换洗，可以通过曝晒或消毒的方式去除病毒。若出现高热不退、皮疹出血或化脓、呼吸急促、意识模糊等情况应及时就医。孕妇、新生儿或免疫力低下者等高危人群感染后应及时就医，尽早开始抗病毒治疗。

潍坊市疾控中心发布十月份健康提示

来问医生



关注健康,关注生活。欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。

投稿邮箱:wanbaozhoukan@163.com

餐后两小时血糖：被忽视的健康“晴雨表”

在血糖监测的诸多指标中，人们往往更关注空腹血糖，却易忽略餐后两小时血糖的重要性。事实上，餐后两小时血糖不仅是反映人体血糖调节能力的核心窗口，更是早期预警血糖异常、评估糖尿病管理效果、守护长期健康的关键“晴雨表”，其健康的影响远比我们想象中深远。

早发现：捕捉“隐性”血糖问题，筑牢健康第一道防线。很多人在体检中看到空腹血糖正常，便以为血糖代谢毫无问题，殊不知餐后两小时血糖早已悄然亮起“黄灯”。空腹血糖正常、餐后血糖偏高，在医学上被称为“糖耐量异常”，是糖尿病前期的典型表现。

评效果：直接反映血糖管理质量，指导精准干预。无论是健康人群验证自身血糖调节能力，还是糖尿病患者评估治疗方案有效性，餐后两小时血糖都具有不可替代的“评估价值”。

防并发症：守护靶器官健康，降低长期健康风险。长期餐后高血糖，是损伤血管、神经、肾脏等重要靶器官的“隐形杀手”，也是糖尿病患者发生并发症的主要诱因之一，即便未达到糖尿病诊断标准，这种风险也会显著增加。

潍坊市人民医院检验科 黄灵玉

