

注意预防手足口病、乙脑、狂犬病、蜱虫病、食源性疾病 8月份健康提示要注意

在持续高温天气的8月,细菌、病毒很容易滋生繁殖,影响健康,8月3日,张店发布8月份健康提示,提醒广大市民重点防控手足口病、乙脑、狂犬病、蜱虫病、肠道传染病。孩子们还在假期中,暑期安全不能忽视,应在日常生活中做好防中暑、防毒蘑菇中毒、防溺水等相关措施。

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,5岁以下儿童多发,主要的传染源是患者和隐性感染者,密切接触是其重要的传播方式。EV71型病毒是引起婴幼儿手足口病重症和死亡的主要病原。接种EV71疫苗可以预防由EV71感染引起的手足口病,推荐6月龄至5岁儿童尽早接种。

流行性乙型脑炎(简称乙脑)是由蚊虫叮咬感染乙脑病毒的动物尤其是猪后,再经叮咬将病毒传给人而引起的一种急性传染病。接种乙脑疫苗是预防乙脑最经济有效的措施,所有适龄健康儿童均应按国家免疫规划的要求及时全程接种乙脑疫苗。此外,应做好防蚊、灭蚊。家里安装纱门、纱窗,使用蚊帐防蚊,也可使用蚊香、气雾剂等家庭卫生杀虫剂驱蚊、灭蚊。

同时,夏天是犬伤的高发期,闷热的

天气容易使犬类动物烦躁、冲动,同时夏季人们穿着单薄,容易被犬只咬伤、抓伤。市民应避免接触野生动物和流浪动物,不要挑逗、玩弄猫、狗等动物,不要打扰在进食、睡觉或看护幼崽的狗,不要让动物舔舐皮肤伤口。被狗、猫等动物咬伤后应尽快到附近的规范犬伤处置门诊处理。相比之下儿童被咬伤更为危险,被咬的伤口深而严重,部位越靠近头、颈、面、手部越危险,必须严格冲洗伤口、注射免疫球蛋白和选用更高效的疫苗并按程序接种。

发热伴血小板减少综合征俗称“蜱虫病”,是一种由发热伴血小板减少综合征病毒感染的自然疫源性传染病,主要通过蜱虫叮咬传播,临床表现以发热(多在38℃以上)、白细胞降低和血小板减少为主,部分患者可因肝、肾、心脏等多器官衰竭而死亡。如发现体表有蜱虫附着,不要生拉硬拽。可用酒精涂在蜱虫身上,使蜱虫头部放松或死亡,再用尖头镊子垂直向上取出蜱虫。取出后,用碘酒或酒精局部消毒伤口,并密切观察身体状况2周,若出现发热、叮咬部位发炎破溃及红斑等症状,应及时就医。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 刘宝



过敏多发“元凶”就在身边

2023年8月7日至13日是第八个“中国过敏防治周”,今年的主题是“关注气候、环境和生活方式变化,预防过敏”。权威专家表示,除了气候和环境因素以外,现代生活方式中的许多因素日益成为诱发过敏的“元凶”;增强对过敏性疾病的认识、主动规避过敏诱因,方能减少过敏性疾病发生。

多种过敏性疾病高发, 低龄患者明显增多

“过敏性疾病已成为全球公共卫生问题。”中国医师协会变态反应医师分会会长尹佳介绍,近年来,全球过敏性疾病的发病率显著升高;我国气道过敏、皮肤过敏和食物过敏的患者都在迅速增多,部分地区花粉症的发病率已经超过20%。

尹佳说,低龄人群发病,尤其是低龄儿童食物过敏和特应性皮炎明显增多,这是我国过敏性疾病多发的一个显著特点。

同时,从诱因来看,霉菌成为儿童过敏性哮喘的重要诱因,甚至超过了尘螨;花粉过敏在北方各个地区发病明显增加。从类别来看,食物过敏和严重过敏反应越发多见,多重过敏患者增多。

为何过敏的人越来越多?尹佳认为,饮食、空气污染、药物、化学消费品、生活方式、气候、生物多样性、城市化、社会经济因素等外部环境因素,由代谢和炎症导致的身体内部化学环境因素等,最终引起过敏性疾病发生和增多。

气温升高、气候变暖、极端天气增加使花粉季延长,花粉产量增大,在空气中浓度升高;极端天气导致的洪涝使大面积居住区域被水浸泡,空气中霉菌含量增高……正是气候、环境和生活方式的改变,让更多过敏原同人们“亲密

接触”。

现代生活方式增加过敏原

北京协和医院变态反应科主任医师关凯曾遇到这样一位患者:她在洗发后经常在头面部出现过敏性皮疹,为此更换了20余种品牌的洗发水,但症状依然反复出现。这位患者做了详细的过敏原检测,结果显示是普遍存在于洗发水里的一种防腐剂“甲基异噻唑啉酮”导致了她的过敏。

“人体的上皮屏障是机体防御外界过敏原的第一道防线,而新型化合物加剧了上皮屏障的损伤。”关凯介绍,根据在国际上被广泛认可的“上皮屏障假说”,由工业化、城市化等导致的环境改变,使得皮肤上皮、呼吸道及消化道黏膜上皮屏障发生改变,导致菌群紊乱、微生物移位,激活局部免疫炎症,从而带来过敏及自身免疫性疾病。

频繁使用各种日常洗涤用品、果蔬餐具洗洁精,破坏了天然的皮肤屏障和消化道自然屏障,使各种皮肤过敏和食物过敏出现;饲养宠物也有可能诱发过敏,甚至能诱发过敏性哮喘……

专家普遍认为,包括使用食品添加剂、化妆品、洗涤用品等在内,远离自然的现代生活方式中,到处潜藏着致敏因素。

“我们在门诊检测发现,几乎一半的病人体维生素D3水平低于20纳克/毫升,说明很多人缺少户外运动。”尹佳说,要阻断过敏性疾病高发进程,人们应当增加亲近大自然的活动。

调整生活方式, 医患携手应对过敏

过敏原虽然种类繁多,但仍可通

过预防来有效规避。

关凯举例说,洗澡时不宜过分搓洗皮肤;使用洗发水、沐浴露、洗涤剂后,应尽可能将其冲洗干净,必要时涂抹润肤霜;手洗衣物时可戴橡胶手套,减少接触洗涤剂;机洗衣物时,洗涤剂应适量;不要让皮肤破损处接触化妆品。

“低龄儿童是预防过敏的‘重点保护对象’。”关凯说,低龄儿童皮肤较成人更薄,一旦皮肤屏障出现异常,则更易出现湿疹等过敏问题,因此尤其要注意保护他们的皮肤,如穿戴柔软衣物、使用防腐剂较少的婴幼儿专用护肤品等。

正确识别过敏现象,也是阻止过敏发生和发展的重要前提。

关凯介绍,日化品中的香料、防腐剂、表面活性剂等长时间停留在皮肤表面容易引发过敏,表现为皮肤瘙痒、红斑、皮疹等。如果外用某种日用品、食用某种食物或药物后总是伴随相同症状反复出现,应怀疑可能为过敏反应。

专家表示,由于可能致敏的成分种类繁多,患者往往只能在发病后倒查原因、做过敏原检测,继而接受针对性治疗,因此,减少过敏性疾病发生,既需要患者日常留心观察、学习过敏知识,也需要基层医生提升过敏性疾病的诊治水平。

针对我国变态反应专科医师数量相对不足、基层医疗机构防治力量薄弱的问题,日前,北京协和医学院培训中心联合中国医学科学院、北京协和医院变态反应科等共同发起成立北京协和过敏培训云学院,将通过人才教育培训、学科教学实践基地探索、数字医学教育等方式,帮助基层医疗卫生机构提升过敏性疾病诊疗水平。

据新华社

当心“病从口入”! 夏季食源性腹泻 如何预防?

俗语说:“病从口入。”为了让夏季的美食成为我们快乐的源泉而不是健康的威胁,让我们一起探索如何预防夏季食源性腹泻,守护健康的味蕾之旅。

增强食品安全意识。勤洗手,接触食物前后、进食前使用肥皂流水洗手至少20秒;食物应储存在干燥、清洁、低温的环境中,避免交叉污染;遵守食品安全法规和标准,严格控制食品加工过程中的卫生要求。

注意食材的选择和烹饪。选择新鲜、干净和高质量的食材,避免购买已经腐烂或过期的食物。尽量选择有机食品,以减少农药残留;彻底烹饪和加热食物,确保食物充分煮熟,特别是肉类、家禽和海鲜,高温杀灭潜在的病原体微生物。

保持饮食环境卫生。餐具和厨具的清洁卫生要经常清洗和消毒,避免交叉污染;注意饮用水卫生,可以选择煮沸水或使用过滤器来提高水的安全性。

让我们共同努力,守护自己和他人的健康,度过一个愉快而健康的夏季。

临淄区妇幼保健院(齐都医院)宋玉芹