



发现6种输入性传染病应参照甲类传染病报告疫情

◆蔡宇林

日前,卫生部要求各级医疗机构发现符合下列6种疑似或确诊病例时,应参照甲类传染病的报告要求,通过国家疾病监测信息报告管理系统进行网络直报,报告疾病类别选择“其他传染病”。符合《国家突发公共卫生事件相关信息报告管理工作规范(试行)》要求的,按照相应的规定报告。这6种输入性传染病分别是:埃博拉出血热、黄热病、拉沙热、裂谷热、西尼罗热、马尔堡出血热。

据介绍,埃博拉出血热是由病毒引起的急性出血性传染病,主要通过接触病人或感染动物的体液、排泄物、分泌物等感染。临床表现主要为发热、出血和多脏器损害。该病主要在非洲的乌干达、刚果、加蓬、苏丹、科特迪瓦、利比里亚、南非

等国家流行。

黄热病是由病毒引起,经蚊传播的急性传染病。临床主要表现为发热、黄染、出血等。该病主要在中南美洲和非洲的热带地区流行,在蚊和非人灵长类之间周期性地发生自然感染循环。

拉沙热是由病毒引起,主要经啮齿类动物传播的急性传染病。临床表现主要为发热、寒战、咽炎、胸骨后疼痛和蛋白尿,可出现多系统病变。该病主要流行于尼日利亚、利比亚、塞拉利昂、几内亚等西非国家。

裂谷热是由裂谷热病毒引起的急性传染病,可感染多种脊椎动物。人感染裂谷热病毒后多无症状,少数可有发热、头痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹等。

西尼罗热是由病毒感染引起的人畜共患病,主要感染鸟类、人类和马、牛等哺乳动物。人感染后多数没有症状,约百分之二十可表现为西尼罗热、西尼罗病毒性脑炎。近年来,该病的流行区域逐渐扩大,在北美、欧洲和非洲等地引起流行。

马尔堡出血热是由病毒引起的以急性发热伴严重出血为主要临床表现的传染性疾病,经密切接触传播,传染性强,病死率高。马尔堡病毒来自于非洲绿猴并主要在非洲流行。

控制结核 人人有责

◆感染控制中心



低发病的风险

降低发病风险的方法有:①生活有规律。避免长期过劳和精神紧张、饮食均衡,适当进行体育锻炼,增强机体抵抗力。②预防与结核病有关的疾病。如糖尿病,可使结核病发生机会增加4倍;艾滋病可使结核病发病增加30倍。③改变不良的生活习惯。如戒烟、限酒、避免长期熬夜。④对高发人群进行预防性治疗。预防性治疗的重点对象是新发现的肺结核病人家庭内受感染的儿童,特别是5岁以下儿童和结核菌素试验反应≥15mm或有水泡的成员。

四、防止结核菌传播

1.减少结核菌播散。其措施主要是:①加强健康教育,使大家都懂得结核病的危害和传染方式,养成不随地吐痰的习惯;②结核病患者的痰要进行药物消毒处理或焚烧;③结核病人在打喷嚏或咳嗽时要用手帕或纸巾捂住口鼻,不要近距离 ≤ 1 米以内面对他人大声说话;④病人所用物品应经常清洗和消毒。

2.养成定时开窗通风的习惯,尽量让日光照射进室内。

3.注意隔离,减少接触传染源。对排菌肺结核病人应进行隔离,病人不要到拥挤的场所工作和生活。家庭成员发现肺结核病人,除积极治疗和经常通风外,病人最好住单间,无条件者也应分床睡。

五、为儿童接种卡介苗

为新生儿接种卡介苗可以使儿童产生一定水平的特异性抵抗力,减少感染机会,或在感染自然结核菌时限制细菌的生长繁殖,减少细菌的数量,起到预防儿童结核病,特别是结核性脑炎、血行播散性严重结核病的作用。

结核病是一种经呼吸道传播的慢性传染病,在全球广泛流行,严重危害着广大人民群众的身体健康,已成为重大的公共卫生问题和社会问题。我国是世界22个结核病高负担国家之一,结核病患者数量仅次于印度居世界第二位。80%的病人在农村,75%的病人为中青年,每年死亡13万人。结核病是我国农村因病致贫、因病返贫的重要疾病之一,严重制约我国经济和社会的发展。如何控制和预防结核病,是每一个人的责任,作为医务工作者更是责无旁贷。下面介绍预防结核病的五大措施。

一、及时发现新病人

结核病的传播主要是发生在病人未发现并进行治疗之前,1名结核病患者 Θ 即传染源 Θ 平均可传染15人。因为在未发现患病之前,新病人没有采取任何预防措施,在与家庭成员、同事、

同学等密切接触的过程中,接触者就很容易感染结核。因此,预防结核病的主要措施是尽早发现隐藏在人群中的病人。如发现咳嗽、咳痰或者痰中带血、发热或胸痛等症状,应及时到各级疾病预防控制中心检查;特别是与肺结核病人、艾滋病病毒感染者有密切接触者以及糖尿病、矽肺和长期应用肾上腺皮质激素免疫抑制剂、长期接触粉尘作业的人应定期进行胸部透视检查。

二、进行彻底治疗,缩短传染期

及早发现新病人,在治疗方面能带来很多好处:①可选择的药物比较多;②治疗费用低;③药物不良反应小,安全性大;④病人容易耐受,治疗可顺利进行,治愈的可能性大;⑤减少治疗的失败率。

三、让感染结核菌者减少发病,降

冬虫夏草真伪辨别

◆临床药理中心 金承怀

长3~7(11)cm,直径1.5~4mm,表面深红棕色至棕褐色,有细纵皱纹,上部稍膨大。断面为白色,气微腥,味微苦。

选择时以虫体完整、丰满肥大、外色黄亮、内色白、子座短者为佳。要注意有些空壳冬虫夏草,是在提取有效成分后再出售。这种虫草内容物少,外观不饱满。也可以掰开看,若有在虫草中插入铁丝等异物的即是伪劣商品。

常见混淆品

1.亚香棒虫草 亚香棒虫草头部棕褐色,有的为双子座,子座膨大部分可见数小黑点,子座无不孕顶端,虫体断面中央有稍明显灰棕色“一”字纹。

2.香棒虫草 本品虫体较小,长约2cm,直径0.15cm左右,呈长圆柱形或弯曲成扁肾形,表面棕黄色,可见环纹;头部小,棕褐色,且有一对鳌牙,胸部可见足3对;质脆易断,断面黄白色;子座从头部下方长出,长可达6cm,呈黑褐色细小。

3.凉山虫草 凉山虫草外形似冬虫夏草而体形粗大,表面棕褐色,环纹众多,外被棕色绒毛;足9~10对,不甚明显;子座单生细长线形,有的长约20cm,先端细尖或可见分枝;味淡。

4.分枝虫草 分枝虫草外形似冬虫夏草,体表黄绿色、略粗糙,入水后可褪色则为黄褐色或黑褐色;有30个左右明显的环节;胸部多带粘附物,除去后可见有6~8个点状痕迹;足8~12对,胸部4对明显;子座单生或2~5枝分生,少数组可见侧生。形扁,长6cm左右,黑褐色,柔软,折断面外层略突起的细疣。子座柄细长圆柱形,稍呈波状弯曲。

常见伪品

1.地蚕 屑形科植物地蚕的干燥块茎;地蚕外形呈纺锤形或长梭形,两端渐尖,略弯曲,形似虫体,长1.5~5cm,直径4~8mm;表面淡黄色,淡黄棕色或灰黄色,皱缩不平有凹陷,可见圆形残存根痕,环节明显,有5~12个,节间长3~8mm。断面淡白色,可见淡棕色形成层。味甜,有粘性。

2.草石蚕 曾用名:广西虫草、土虫草、白虫草、为唇形科植物草石蚕的干燥根茎。草石蚕呈纺锤形,两端稍尖,略

弯曲,形似虫体,长2~4cm,直径3~6mm,具4~8个环节,节间长3~7mm,质坚硬,易折断,断面淡黄色,有棕色形成层。气微,味微甜,有粘性。

3.假虫草 用面粉、玉米粉、石膏等经加工压模后染色的制品。虫体与子座与正品虫草相似。不同点是伪制品形状呆板不自然,外表黄白色或棕白色,虫体光滑环纹明显,断面整齐、淡白色;子座黑褐色,顶端略尖,断面与虫体颜色相同。体重、气弱、味淡。久尝粘牙、遇水软化、加碘液显蓝色。或利用凉山虫草的虫体与人工伪制子座连接而成。因凉山虫草子座细长线形,与正品虫草子座明显不同,故已去掉,接连人工伪制子座。伪制子座黑绿色,扁圆柱形,具细纵皱纹,遇水掉黑色,折断可见子座中央插有一细木棒与虫体连接。

鉴别方法

1.看形状:第一眼从整体看,再拿起一根虫草仔细看,虫体是黄色或黄褐色,头部泥土清除干净的可以看到侧面一对眼睛,眼睛有黄色、红色、褐色等。看虫体的背纹、虫体的环足,有环纹20~30个,近头部的环纹较细,全身有足8对,近头部3对,中部4足对较明显,近尾部1对,但所有的足都会清晰,擦破处会露出体内的白色,如果用模具作的足就模糊,尾如蚕尾,质脆,易折断,断面乳白色非纤维状,有细纵皱纹,虫草顶端稍膨大,鲜草质地柔韧,但平时大家一般接触到的是干草。干好的草是没有柔韧的,折断后断面成白色至黄白色。看草头与虫体结合的部位,应该是自然过渡,观察有无人工接合现象,草头是深褐的枯草色,如果草头在捏时有弹性,则说明草还没有完全干透,草头的断面也是白色的。

2.闻气味:包好的冬虫夏草一打开会有浓厚的如同草菇、香菇的腥香味,单个的虫草靠近了闻也可以闻到这种味,只是淡淡。造假的虫草一般没有气味,就算有,也不是这种香腥味,反而会是鱼腥味、劣质香水味、化工原料味。

3.摸手感:轻轻抓提起一把虫草,撒开手,感受一下重量。真的虫草在干好后有清脆的干草感,用手来回翻动虫草,手指离开虫草后互相搓,感觉有没有滞涩感,如果有就是虫草经过明矾加工处理了。也可以捏单个的虫体,多搓动几次,然后感觉手指是否有滞涩感。



受问题奶粉事件的影响,目前很多吉林市民改变了长期喝牛奶的习惯,把目光瞄准了豆浆机市场。连续一段时间以来,吉林市豆浆机热销。

市民:自己做豆浆最放心

很多市民表示,随着问题奶粉的曝光,让人们感觉喝牛奶已不再安全,还是喝自制的豆浆比较可靠。

李女士说:“我儿子10岁了,为了补钙,也喝了多年的牛奶,但问题液态奶被披露后,我去超市逛了几回,奶制品几乎无人问津。最后,我买了一台豆浆机,自制豆浆,喝着放心。”

刘大娘也买了一台豆浆机,一台榨汁机。“以前我和老伴每天一袋奶,在得知问题奶粉后,我想还是自己做最安全,按照食谱,放什么东西自己弄,看得见摸得着,没色素,更没毒。”

经销商:豆浆机销量增长50%

记者来到一家超市,发现豆浆机均被摆放在较显眼的位置,某品牌豆浆机的促销员正卖力地吆喝着:“手磨豆浆,绿色天然,可添加五谷和果蔬,适合全家使用。”同时他还现场制作了几款豆浆,消费者可当场品尝,好几名消费者品尝后都买了豆浆机。“这几天卖得非常好,有两款豆浆机都断货了,一天卖50多台没有问题。”某营业员高兴地说。

以某品牌豆浆机为例,在吉林省有近20家店,包括形象专卖店、超市、家电卖场。负责形象专卖店的王经理讲,平时进入深秋,才到了豆浆机的旺季,但问题奶粉被曝光后,豆浆机提前热销,购买豆浆机的人群多数集中在中老年人,平时有长期喝牛奶习惯的人居多。“通过这次事件,很可能改变很多人的饮食习惯,让大家自制食物。”王经理讲,整体来讲,她们代理的这个品牌的豆浆机销量增长超过了50%,赶上以往每年的黄金周。

记者在菜市场发现,黄豆的价格也随之上涨,原来5元/公斤的黄豆已经涨到了6元/公斤,商贩们表示,近几日,黄豆的销量要超过卖得最好的小米。

专家:婴幼儿慎喝豆浆

吉林市儿童医院的儿科专家提醒,2周岁以内的婴幼儿要慎喝豆浆,因为这个年龄段的婴幼儿肠胃功能尚未发育完全,胃内还没有分解豆类的消化酶,另外,豆浆也无法替代母乳以及同母乳营养含量相似的奶粉。

上班族午休运动

增强记忆力和创意

◆王文

如果你是上班族,想要锻炼身体却找不到时间,那么不妨趁着午休时间来做点运动。记忆力和创意也会因此而更加增强,卡路里也不囤积在体内,真是一举两得。

在办公室松松口气

如果你实在太忙走不开,脱掉鞋子,尝试几个瑜伽动作,注意力会更集中,情绪也会缓和不少。做法:双腿盘坐,将双手往外伸直,和肩膀一样高,手心向上,再迅速往上举,手心对手心,同时以鼻子吸气,迅速将手臂放回原位,同时呼气,反复约1分钟之后休息,再重复。

趁机消耗脂肪

如果你想趁午休时消耗一点卡路里,以下运动就很适合,在慢跑机上做满30分钟的有氧运动,效果很显著。做法:先热身两分钟,然后轮流做3分钟快速健步走和1分钟的缓冲时间。快速健步走时,每一次将健步机的坡度慢慢拉高,休息时间回到零,来回反复5次。

接下来,做5分钟的腹部和背部运动,5分钟的伏地挺身,最后,以5分钟的伸展运动缓和体力。

跳跳绳,平衡肌力

想要保持美好的身材,最好的方法,就是持续做这些结合强力的有氧运动和举重运动,肯定会让肌肉更有平衡感。

做法:轮流两分钟的快速跳绳,配合一分钟的举重健身器材运动,要不断活动,保持高心跳率,消耗的卡路里也会比较多。每一次使用不同的举重器材,以确认能运动到不同的身体部位。这样轮流做10次,最后利用腹部运动来松口气,再淋浴一下,一定全身轻松!

改善身体姿势

虽然运动可以解除体内的压力和疲劳,平常的不良姿势却可能是造成肌肉酸痛的主因,长期下来,身心和健康都受到影晌。如果可能的话,可以请推拿专家观察一下你的坐姿或站姿,想办法除去酸痛的根源。

请给您的健康多一份关注

◆刘立芳

健康和事业“1和0”的关系想必无人不晓,可细细数来,又有几人真正把健康放在了首位?甚至连医务工作者也不例外。诚然,在生活节奏快的今天,我们没有太多时间和精力打理自己的健康,但越来越多的事实表明,有相当一部分人漠视甚至透支着健康。

给您一组惊人的数字:我们每5个人中有一个超重,每8个有一个“三高”。就全国范围而言,每不到三十秒,有一个人死于心脏病,一个患癌症,一个得糖尿病!傅彪、梅艳芳、陈逸飞等人的早逝告诉我们,健康的真正杀手不是癌症,不是心脏病,而是错误的生活方式!统计表明,生活方式对健康寿命的影响是60%,而医疗条件仅仅占8%!换句话说,您的健康寿命掌握在您自己手中,医生的贡献不到十分之一!

所以请您,为了您、您的家人、您的朋友及所有关心您的人,给自己的健康多一份关注吧!

如果您缺乏足够的健康知识,或者因为太忙而经常忽略自己的健康,那么请别忘了“健康管家”。

健康体检后,您的健康管家会为您制定一套具体的可操作的个性化的健康措施,让您明白您有哪些危险因素不能改变,有哪些危险因素完全可以改变,指导您改变不良行为,进行健康的生活方式,并定期随访,半年后做一次管理效果评估,根据结果帮您修改管理目标和措施。

那么,请抽个时间到健康管理中心,为您的身体做一次全面检查,他们将帮助您呵护您一生的健康,不过需要注意的是,您可要听“管家”的话哦,因为健康体检仅是帮您了解自己,健康管理才能帮您改善自己。