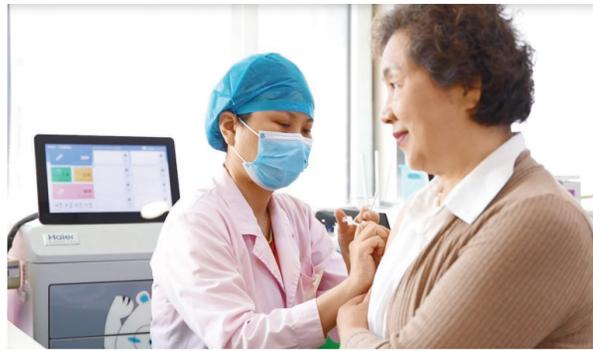


高温高湿天气传染病多发

居家和外出做好个人防护 接种疫苗保护“一小一老”



专家鼓励老年人采用接种疫苗的方式,提升健康水平和生活质量。照片由受访单位提供

健康视点

主持人

孙晓菊

天津市新闻专栏

“关爱市民健康,共享美好生活”,我市民心工程项目、天津市健康巡讲活动2024年“健康大讲堂”第三讲日前在西青区开讲。本期“健康大讲堂”邀请市疾控中心免疫规划所免疫规划管理科陈伟主任、天津市第二人民医院中医科苗静主任医师,进行了以《夏季传染病的预防和疫苗的免疫接种》为主题的讲座。在活动的“你问我答”环节,专家还详细解答了现场市民和网友的相关问题。

三伏天多种传染病高发 消化道和虫媒传染病最常见

在此次讲座中,苗静主任结合多年传染病临床经验,向市民讲述了三伏天易高发的传染病病种及其流行特点,同时介绍给市民夏季传染病防治知识和一些盛夏中医养生常识。苗静表示,夏季尤其是三伏天是多种传染病易流行季节。首先,高温、高湿的环境利于病毒、细菌繁殖,食物易受污染,是甲肝、戊肝、细菌性痢疾等消化道传染病的高发季节。其中戊肝发病近年来呈上升趋势,有基础疾病特别是患糖尿病的老年人更高发。戊肝和甲肝都是通过消化道传播的疾病,临床上患者都是急性发病,往往有厌油腻、恶心甚至呕吐等消化道症状以及乏力、黄疸等症状。有基础疾病、既往有饮酒史的老年戊肝患者还易发展为重型肝炎。戊肝疫苗可有效阻止戊肝发生。

其次,三伏天蚊虫活跃,是疟疾、登革热等虫媒传染病的高发季节。登革热通过蚊虫叮咬传播,临床上会出现发热、肌肉酸痛、关节疼痛、出血等症状,严重的可危及生命。另外,手足口病、水痘是夏季儿童高发的传染病。手足口病是由多种肠道病毒感

染的一种传染病,患儿主要表现为发热、手足口等部位出现丘疹和疱疹,大多数预后良好。但一岁左右的患儿,病程中如果出现持续性高热、精神萎靡、嗜睡、肢体抖动,甚至四肢发冷的情况,需要及时就医,以免发展为重症手足口病。水痘是由水痘一带状疱疹病毒感染引起,儿童高发。水痘一带状疱疹病毒还可以潜藏在某些神经内,老年后一旦免疫功能低下又容易引发带状疱疹。

苗静提醒市民,预防夏季传染病要注意个人防护,饮食方面要生熟食分开保存和制作、不吃可能腐败的食物、不进食生水;生活习惯方面应用流动的水和洗手液洗手,以减少肠道传染病的发生。外出时避免在蚊虫多的地方长时间停留,户外活动时应做好防蚊措施。

免疫规划十四苗防十六病 易感人群可接种戊肝疫苗

在此次讲座中陈伟主任系统介绍了主要传染病的发病机制、人体免疫系统的构成、人类抵御传染病的历史和疫苗接种预防传染病的强有力作用。陈伟说,疫苗是将病原微生物及其代谢产物,经过人工减毒、

灭活或基因工程等方法,制成用于预防传染病的主动免疫制剂。疫苗既能保护受种者个体免受病原体侵害,而且当人群接种率达到足够高时(80%至90%),还可以形成免疫屏障,阻止病毒在人群中的传播。我国自实行计划免疫以来,取得了传染病防治的显著成效,实现了脊灰、白喉的零病例报告,乙脑、麻疹等病例报告下降了99%。2008年我国进入扩大免疫规划时期,现已发展到“十四苗防十六病”。

对于夏季传染病的预防,陈伟建议,老年人、育龄期妇女、畜牧养殖户、疫区旅行者、餐饮业人员等以及感染戊型肝炎病毒后病情较重的慢性肝病患者等易感人群,可以接种戊型肝炎疫苗。陈伟特别强调,国家免疫规划疫苗接种主要针对7岁以下儿童,但疫苗并不是儿童专利,它覆盖从出生到老年全生命周期,保护“一小”也关照“一老”。老年人身体机能下降,且多伴有基础性疾病,一旦发生细菌或者病毒感染,病情往往较重。因此也鼓励老年人采用接种疫苗的方式,提升健康水平和生活质量。目前推荐老年人接种的疫苗品种有流感、肺炎、带状疱疹疫苗等,其中流感疫苗建议每年接种。

以下是市民和网友提出的部分问题:
问题一:接种疫苗后是不是就一定不得

传染病了?

陈伟:疫苗是控制和消除传染病最经济、有效的手段,但不是打了疫苗就一定不患病。因为每个人身体条件存在差异,少部分人可能会由于自身免疫状态异常等原因导致疫苗免疫失败。也有一部分人接种后产生了保护性抗体,但后来抗体水平慢慢消减至保护水平以下,也可能导致接种者受到传染病侵袭。但即使接种疫苗后发病,相对于不接种疫苗者,其患病后通常症状较轻,病程也较短。

问题二:天气炎热,经常没有食欲,能否给一些养生建议提高免疫力?

苗静:夏季人体消耗大,适度养生能提高免疫力,避免传染病发生。三伏天是一年中最炎热、潮湿的时期,容易中暑生病。此时应顺应阳盛于外的特点,适当养心阳、防心火、调脾胃、固护阳气。高温高湿天气里可以适当吃西瓜、桃等当季水果,但要避免过度食用冷饮冷食;空调不要长时间开放,室内外温差不宜过大,以免风寒湿侵袭;盛夏昼长夜短,可以晚睡早起,有条件的还可午睡;适当做户外有氧运动。天热没有食欲,可煮甘草绿豆水喝,也可适当食用山楂类的酸食、藕、冬瓜等。日常可以煮健脾祛湿的小茶饮:三四片生姜切丝,三四枚大枣劈开,与适量赤小豆共同煮水代茶饮,一周两次即可。

问题三:疫苗加强针是否都需要接种?

陈伟、苗静:疫苗是不是需要打加强针,应根据免疫程序决定。部分疫苗品种可以通过检测体内抗体水平,在医生指导下决定是否要打加强针。比如乙肝患者家属等乙肝高危人群可以定期监测乙肝抗体,抗体水平明显下降可按照医嘱注射加强针。

相关链接

“健康大讲堂”第四场市级讲座将于7月24日上午在北辰区宜埠镇文体中心举办,届时将邀请市第三中心医院专家围绕肝功能、肝炎、肝病等常见肝病问题展开讲座内容。市民可以通过“津视融媒”观看直播,还可关注“天津健康教育”微信公众号,观看线上直播和往期讲座视频。

记者 赵津

海鲜盛宴谨防 副溶血性弧菌“偷袭”

食材新鲜彻底煮熟合理储存可预防



季节提醒

夏季是人们享受各类海鲜的好时节,市疾控中心专家提醒市民,在享受海鲜美食的同时,也要警惕副溶血性弧菌的食品安全隐患。专家表示,副溶血性弧菌主要栖息在海水和海产品中,夏季气温高、湿度大,副溶血性弧菌繁殖速度会加快,增加了食物污染的风险。一旦摄入被污染的食物,就可能引发食物中毒。专家建议市民通过选择新鲜可靠的海鲜、注意烹饪环境卫生、彻底煮熟和合理储存来预防副溶血性弧菌的污染。

据介绍,副溶血性弧菌是一种常见的病原菌,属于弧菌属,具有嗜盐性,主要栖息在海水中。这种细菌在抹布和砧板上能生存1个月以上,在海水中可存活47天,存活能力强大。由于它广泛存在于海水和海产品中,在每年6月至10月海产品大量上市的时节,是引起食物中毒的主要病原菌之一。当人们食用了被副溶血性弧菌污染的海鲜或其他食品,如咸菜、熟肉、禽肉、禽蛋等后,可能会引发食物中毒。中毒者通常会出现急性肠胃炎的主要症状,如腹痛、腹泻、恶心、呕吐等,严重的还可出现发热、寒战、脱水、血压下降,甚至休克。此外,由副溶血性弧菌引起的食物中毒还有一个特征,即中毒者的粪便多呈水样,且常混有黏液或脓血。

疾控专家建议从以下方面着手预防副溶血性弧菌感染,避免食物中毒发生:第一,购买海鲜时要选择新鲜、可靠的来源。在购买时,可以观察海鲜的外观、气味和质地,确保没有异味、变色或变质的迹象。同时,尽量选择活海鲜或者经过冷冻处理的海鲜,以降低细菌污染的风险。第二,生熟食容器、加工用砧板和刀具应分开,避免交叉污染。这有助于防止生海鲜产品及其盛放、处理的器具污染其他食品。第三,保持厨房、用具清洁,处理水产品前后应洗手,并在清洗过程中防止飞溅,以减少细菌的传播和污染。第四,加工的水产品必须彻底煮熟,尽量不吃生的或半生的水产品。副溶血性弧菌在56℃加热5分钟以上或80℃加热1分钟以上可以被消灭。因此,确保食物煮熟煮透是预防副溶血性弧菌感染的关键。第五,夏季室温下,从食物煮熟到食用最好别超过两小时。剩菜应尽快放入冰箱,再次食用前要充分加热。

通讯员 范小晴 刘锐



近日,市第一中心医院急诊医学科、外科重症医学科等多部门开展了热射病患者救治应急演练。此次演练模拟了一起因高温作业导致的热射病突发事件。图为医护人员给予重症中暑的热射病患者进行生命体征监测和器官功能评估,同时予以相应治疗。摄影 李楠

了解参与筛查 远离慢阻肺

慢阻肺已与心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病被世界卫生组织并称为“四大慢病”。如何提高公众知晓率,早期发现、诊断和干预慢阻肺高危人群和患者?7月18日天津电视台教育频道20:10播出的《百医百顺》将以“你知道吗?我们正在寻找你——慢阻肺筛查三周年特别节目”为主题,邀请市卫健委、市海河医院专家和著名相声表演艺术家魏文亮共同做客演播室,讨论如何让慢阻肺早期筛查更好地被市民了解、参与,最终远离慢阻肺。 通讯员 刘瑾

大数据分析助力近视精准防控



医疗前沿

南开大学光学研究院副院长李丽华说,南开大学眼科学研究所所长王雁团队对角膜生物力学的研究已经应用于屈光手术安全性及有效性的评估。王雁表示,生物力学与屈光手术息息相关,角膜生物力学的改变是屈光手术安全与设计的重要考量,对手术精确有很大帮助。借助人工智能方法单纯评估角膜生物力学特性可快速准确地诊断圆锥角膜等屈光手术的禁忌证。

角膜塑形镜作为延缓近视的手段之一逐渐普及,验配过程中,视光师通过经验判断延缓近视的效果,容易受主观因素的干扰。南开大学物理科学学院叶青教授团队设计了一种计算角膜塑形镜参数和预测角膜塑形镜配戴一年后的眼轴长度的机器学习模型,结果显示出较高的准确性,实际应用中可以减轻视光师验配压力,具有较高的实用价值。 通讯员 权贺

精准地通过光学手段进行近视防控。”李丽华说。

王雁团队对角膜生物力学的研究已经应用于屈光手术安全性及有效性的评估。王雁表示,生物力学与屈光手术息息相关,角膜生物力学的改变是屈光手术安全与设计的重要考量,对手术精确有很大帮助。借助人工智能方法单纯评估角膜生物力学特性可快速准确地诊断圆锥角膜等屈光手术的禁忌证。

角膜塑形镜作为延缓近视的手段之一逐渐普及,验配过程中,视光师通过经验判断延缓近视的效果,容易受主观因素的干扰。南开大学物理科学学院叶青教授团队设计了一种计算角膜塑形镜参数和预测角膜塑形镜配戴一年后的眼轴长度的机器学习模型,结果显示出较高的准确性,实际应用中可以减轻视光师验配压力,具有较高的实用价值。 通讯员 权贺

咬崩豆嗑坚果当心牙隐裂



健康红绿灯

崩豆、坚果、牛肉干等零食的共同特点是“硬”,吃“硬质”食物时要警惕牙隐裂。牙隐裂就是牙齿硬组织出现裂纹。当用力嚼食坚硬的食物或被饭菜中的沙粒、骨渣硌到时,突然感觉牙齿一阵酸软疼痛,过后还出现了冷热刺激敏感、咬合咀嚼不适等症状,严重的还会伴随冷热刺激疼痛、自发性疼痛等牙髓炎症状。此时牙隐裂可能已经偷偷找上门了,要及时找专业医生检查牙齿状况、制定治疗计划和行为指导。

牙齿外层是坚硬致密的牙釉质和多孔硬质的牙本质,中央是柔软的牙髓组织,也就是常说的“牙神经”。当牙齿外层硬组织受到压力出现裂纹时,外界的冷热刺激、细菌、唾液里的酸碱成分等会透过裂纹传导至中央的“牙神经”,引发一系列症状。如果隐裂纹没有裂到“牙神经”,且没有出现不能缓解的冷热刺激痛或者自发性疼痛,仅仅有一点冷热敏感,医生通常会调磨牙齿高度,减小患牙承受的咬合力量,

并建议患者配合使用抗敏感和具有牙釉质修复功效的牙膏,以缓解敏感症状。如果隐裂牙已经出现牙髓炎症状了,就必须采取“根管治疗+全冠修复”的二步法治疗。根管治疗是在牙面上钻孔、清理由裂纹引发的“牙神经”;全冠修复则是将牙齿整体磨削后用冠修复体套在隐裂牙上,起到“箍住”裂纹的作用,不让裂纹继续向深处发展,延长隐裂牙使用寿命。在根管治疗过程中,医生会通过显微镜、染色剂等方法从牙齿内部观察裂纹的深度,如果裂纹过深、已经裂到牙根下方,这颗牙就无法保留了。

防止牙隐裂,除了少吃坚硬的食物,进食时细嚼慢咽,仔细分辨饭菜中的微小硬物以外,还要避免错误的刷牙方式,比如用牙刷咬硬塑料、开瓶盖等。此外,夜磨牙也是牙隐裂的常见原因。夜磨牙时,牙齿咬合力是正常咀嚼咬合力的数倍。如果发现家人有夜磨牙的情况,也要及时就医,配戴咬合垫保护牙齿。最后提示大家,一旦怀疑牙隐裂,尽快到医院就诊,早发现、早控制,避免拔牙。

本文作者系市口腔医院牙体牙髓病科 张婷婷

足不出户

办理分类广告

分类信息刊登项目

- 公告
- 寻人启事
- 减资公告
- 声明
- 遗失声明
- 注销公告
- 免责声明
- 指定承租
- 生日祝福
- 结婚启事
- 资产债权公告
- ……

此微信为线上唯一官方办理渠道>>> 同微信

联系电话>>> 81316697 17622997767

地址>>> 天津市和平区卫津路143号