

季节交替变换时,是各种呼吸道疾病和传染性疾病的
高发季节,本月正值开学季,人员流动频繁,聚集性活动增多,海
东市疾控中心温馨提醒,9月份应注意防范学校传染病、新冠病
毒感染、麻疹、流行性腮腺炎、流行性感冒和水痘等传染病。

九月份防病提示来了

学校传染病

九月全市学校、托幼机构相
继开学,学校人员流动性大,易感
人群聚集,学校传染病发生风险
增加,学校要预防肺结核、水痘、
手足口病等聚集性病例和暴发疫
情发生。

预防措施:

1. 健康教育:学校要就校园
常见传染病加大对家长、家长和
教职员工的宣传教育力度,引导学
生养成良好的饮食、卫生和生活
习惯,提高学生的防病意识。
2. 制度落实:新生和家长需
要配合学校组织的结核病筛查、
晨午检制度、因病缺课登记制度
等各项防控措施,及时发现和治
疗疾病。
3. 疫苗接种:针对有疫苗预
防的传染病如流感、水痘和手足
口病等,应按相关接种要求及时
和全程接种疫苗。
4. 保持卫生:保持宿舍和教
室环境卫生清洁,不留食物残渣,
不吃鼠类污染过的食物、水等;
接触脏乱杂物和废弃物时,要戴口
罩、帽子和手套。

新型冠状病毒感染

中国疾病预防控制中心发
布,自6月底以来,我国新冠疫情
呈现回升态势。本轮流行的病毒
感染后症状与之前的新冠病毒毒
株相同,病毒毒力和致死率没有
明显变化,主要临床表现为咽干、
咽痛、咳嗽、发热等,部分患者可
伴有肌肉酸痛、嗅觉味觉减退或
丧失、鼻塞、流涕等。慢性基础疾
病患者等高风险人群,尤其是有
慢性疾病的高龄老人,应保持警
惕,一旦出现上述症状,要及时就
医治疗,防止重症发生。

预防措施:

1. 个人防护:坚持勤洗手等
良好的个人卫生习惯;尽量避免
前往人员密集的场所,减少感染
机会;如需前往人员密集场所,建
议佩戴口罩。
2. 增强免疫力:要注意饮食
平衡,适当运动,心情愉悦,保证
睡眠充足。
3. 及时就医:如出现发热、
咳嗽等呼吸道症状,应减少与他
人接触;65岁以上、有慢性疾病
及免疫力低下人群应及时就医。

麻疹

麻疹是一种严重危害儿童身
体健康的急性呼吸道传染病,以
初期发热、咳嗽、流涕、眼结膜充
血、畏光等,2~3天后口腔麻疹黏
膜斑为主要表现的疾病。麻疹患
者是唯一传染源,具有非常强的
传染性,主要通过飞沫经呼吸道
传播,没有得过麻疹和没有接种
过麻疹疫苗的人均易感,8月龄~5
岁小儿发病率最高,近几年成人
亦有发病。

作为一种呼吸道传染病,麻
疹病毒通常在咽喉部细胞以及肺
细胞中生长。当患儿咳嗽、打喷嚏、
说话或哭泣时,病毒可随飞沫
直接传播给他人;密切接触者也会
经污染的双手而染上麻疹。得过
麻疹的人则可获得终身免疫。

预防措施:

1. 接种麻疹疫苗是预防麻疹
的主要措施。
2. 在本病流行期间,尽量不
要让孩子去公共场所,以减少感
染机会。
3. 凡接触麻疹的易感儿童,
应予隔离,不能进入托幼机构,需
观察21天。
4. 卧室空气要流通,室内空
气要保持一定湿度。
5. 孩子衣着应冷暖适宜,保
持口腔、眼、鼻清洁。
6. 饮食应该富有营养且易
于消化,多补充水分。可用中药
板蓝根、金银花等清热排毒药煎
汤代茶饮服。

此外,麻疹患儿应隔离至出
疹后5天,并发肺炎者,延长隔离
至出疹后10天。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎又称“痄腮”,
是由流行性腮腺炎病毒引起的一
种急性病毒性传染病,主要发生
在1~15岁的儿童和青少年;全年
均可发病,以冬春季为主;属国家
法定丙类传染病。

预防方式:

1. 养成良好的个人卫生习惯
和生活习惯。饭前便后及接触脏东
西后要洗手,勤换、勤洗、勤晒衣
服和被褥,双手接触呼吸道分泌物
后(如打喷嚏、擤鼻涕)应立即洗
手,避免脏手接触口、眼、鼻。
2. 流行高峰期应避免去人群
密集场所,如出现相关症状应及
时就医,并减少接触他人,尽量居
家休息,经常开窗通风,保持室内
空气流通和新鲜。
3. 流行性腮腺炎疫苗可预防
性传染病,接种疫苗是预防流行性
腮腺炎最有效的方法,儿童应按
时完成预防接种。我国开始实施
2剂次麻疹—腮腺炎—风疹联合
减毒活疫苗的常规免疫程序,分
别于8月龄和18月龄各接种1
剂,15岁以下儿童均可接种。

流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由
流感病毒感染引起的一种急性呼
吸道传染病。主要通过感染者咳
嗽或打喷嚏而喷出的雾滴,经空
气传播给他人,也可通过接触流
感病毒污染的物体而感染。临床
上主要表现为高热、头痛、四肢
酸痛、乏力及伴有流涕、咳嗽等上
呼吸道症状,体弱多病者和老年
人感染后易出现肺炎等并发症。

预防措施:

1. 做好防寒保暖并养成良好
卫生习惯,做到勤洗手,不用污
浊的毛巾擦手。
2. 打喷嚏或咳嗽时应用手帕
或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染
环境。
3. 要勤通风,保持室内空气
流通。
4. 一旦出現流感样症状及时
就诊,流感病人要做好隔离,隔离
时间为退热后2天。
5. 每年接种流感疫苗是预防
流感最有效的措施。推荐6月龄
至5岁儿童、60岁及以上老年人、
慢性病患者、医务人员、6月龄以
下婴儿的家庭成员和看护人员以
及孕妇或准备在流感季节怀孕的
女性为优先接种对象。

水痘

由水痘一带状疱疹病毒初次
感染引起的急性传染病,主要经呼
吸道飞沫或直接接触传播,表现为
全身发作的痒性皮疹。红斑或疱
疹,孕妇、新生儿、青少年、成人
以及免疫力低下人群容易感染。
水痘病毒通常在感染后的14~16
天后开始出现身体虚弱、发热、食
欲下降、头痛、咳嗽、咽喉肿痛等
表现,在此后1~2天患者的皮肤通常
开始出现水痘皮疹。发热后1~2
天,通常会形成各种不同阶段的皮
疹,包括水疱、水疱破裂和结痂、消
退。水痘是一种自限性疾病,一般
10天左右自愈。

预防措施:

1. 经常开窗通风,保持室内
空气新鲜。
2. 注意个人卫生,勤洗手,避
免与急性期水痘病人接触。
3. 水痘患儿应避免外出,以
免传染给其他人。
4. 接种水痘疫苗是目前预防
水痘最有效的措施,及时接种水
痘疫苗可有效减少水痘发生。

9月份开学后校园人群聚集
性增加,极易导致呼吸道传染病的
传播。学校和家要教育学生注
意个人卫生,勤洗手,及时增减衣
服,注意饮食卫生和起居。(来
源:海东市疾病预防控制中心)

共创卫生城市
同享健康生活

海东市第二人民医院 完成首例心胸联合外伤手术

□ 逯玉婷

近日,海东市第二人民医院普外科
在青海红十字医院胸外科专家李晓良的
指导下,带领科室团队开展了首例心包
切开探查术+心脏裂伤修补+肺挫伤修
补术+左侧多发肋骨骨折切开复位内固
定术,成功挽救了患者的生命,取得良好
的治疗效果。

患者为66岁的男性,骑电动车时发生
车祸致伤左侧胸部,导致左侧胸部疼痛难
忍,活动受限。伤后来院就诊并入住海东
市第二人民医院普外科,经CT检查发现
该患者为左侧多发肋骨骨折、左侧血气
胸,肋骨骨折断端错位明显,胸廓轻度塌

陷,反常呼吸……更加危急的是,患者肋
骨断端抵在心包位置,如果患者活动时稍
有不慎,断端就会刺入心脏,威胁生命。

面对如此危险的情况,普外科立即
急诊邀请青海红十字医院胸外科专家李
晓良主刀行手术治疗。术中发现,患者的
病情和手术的难度比术前评估的还要复
杂,该患者心包有一约5mm裂口,左心房
也有裂伤……心脏破裂是一种严重的心
脏疾病,一旦发生死亡率极高。

这是一场生命争夺战。因患者心包
填塞,探查时一旦打开心包,血液将会瞬
间涌出,溢满胸腔。此时,需要在最短的
时间内找到心脏破口进行修补,才能挽

救生命,否则会因失血过多而危及生
命。术中,手术团队在李晓良的指导
下,以精湛的技术和精细的操作,
在打开心包的瞬间,迅速准确地探查
到心脏破口,争分夺秒进行修补。在普
外科、麻醉手术科的默契配合下,患者
成功脱离生命危险,转危为安。目前,
患者术后恢复良好,已经治愈出院。

此次心胸联合外伤患者抢救成功,
与术前诊断明确、处理迅速、绿色通道
畅通、多学科协调配合密不可分。不
仅彰显了医院在处理重症心胸外伤急
急情况下的专业能力,也为今后抢救
心胸联合外伤患者积累了宝贵经验。



近日,“皮肤健康三
年行动—高水平专家基
层行公益活动”在海东
市平安区中医院举行。
活动内容涵盖义诊、学
术讲座、一对一帮扶,
对过敏性皮炎、特应性
皮炎患者从日常护理、
衣食住行等方面进行
了详细的科普讲解,使
患者更加了解该怎么
做、怎么吃、怎么防
护。义诊现场专家组
详细询问患者病史,提
供个性化的诊疗方案,
解决了患者的“急难愁
盼”问题。(平安区中
院供图)

什么是贲门撕裂症

健康科普

定义与分类

贲门黏膜撕裂是一种常见的消化系
统疾病,通常是由于剧烈呕吐、干呕或腹
压骤然增加等原因导致的。该病可分为
急性和慢性两种类型,其中急性贲门黏
膜撕裂较为常见,多因食管反流病引起。

病因与发病机制

贲门黏膜撕裂的主要病因是剧烈呕
吐和干呕,导致胃内压力骤然升高,使
贲门黏膜受到过度牵拉和损伤。此外,
腹压骤然增加,如用力排便、分娩等,
也可能诱发贲门黏膜撕裂。发病机制涉
及食管反流、胃酸侵蚀等因素,导致黏
膜受损、炎症和溃疡形成。

临床表现与诊断

贲门黏膜撕裂的典型临床表现是呕
血和黑便,这是由于胃黏膜血管破裂导
致血液流入胃内,随后呕出或经肠道排
出。上腹部疼痛也是常见的症状,通常
在呕血或黑便前出现。诊断贲门黏膜
撕裂主要依靠胃镜检查,可以直接观察
到病变部位,并取组织进行病理检查以
明确诊断。

患者贲门撕裂后,饮食需特别注意,
建议食用高纤维食品、低脂肪易消化
食物,富含维生素C的食物、益生菌
酸奶等。但需要注意的是,食物并不
能直接治疗贲门撕裂,如果症状持续
或加重,应及时就医。

恢复期饮食指导
患者贲门撕裂后,饮食需特别注意,
建议食用高纤维食品、低脂肪易消化
食物,富含维生素C的食物、益生菌
酸奶等。但需要注意的是,食物并不
能直接治疗贲门撕裂,如果症状持续
或加重,应及时就医。

健康海东
栏目热线:13897698908

健康广场

肺癌、结直肠癌筛查与早诊早治方案公布

国家卫生健康委日前公布2024年
版的肺癌、结直肠癌筛查与早诊早治方
案,指导各级癌症防治机构进一步提升
防治效果。方案主要内容包括相关癌症
流行病学情况、高风险人群界定、筛查
对象、筛查方法、筛查频率、早诊早治
原则和随访管理等。

肺癌、结直肠癌均为我国常见癌
症。监测数据显示,2022年我国新发肺
癌病例占全部恶性肿瘤发病的22.0%,
死亡病例占全部恶性肿瘤死亡的28.5%;
新发结直肠癌病例占全部恶性肿瘤发
病的

10.7%,死亡病例占全部恶性肿瘤死亡
的9.3%。

根据筛查与早诊早治方案,对肺癌
高风险人群进行低剂量螺旋CT筛查,
可有效提高人群肺癌早期诊断率。肺
癌的早期诊断主要依靠影像学检查,必
要时可结合病理学检查。

对结直肠癌,筛查与早诊早治方案推
荐结肠镜检查作为一线筛查方法。不
耐受或不依从一线筛查方法者,可选
择免疫法或化学法的大便潜血检测、
乙状结肠镜、结肠CT成像、多靶点粪
便DNA检测

等替代方法。建议所有腺瘤、息肉,尤
其是癌前病变和结直肠癌患者及早
接受规范化治疗。

筛查与早诊早治方案明确指出,上
述癌症患者如早期发现、早期治疗,
5年生存率可显著提高。

我国癌症5年生存率近年来持续提
升,已从2015年的40.5%上升至2022
年的43.7%。根据《健康中国行动—
癌症防治专项行动实施方案(2023—
2030年)》提出的目标,到2030年我
国总体癌症5年生存率将达到46.6%。
(据新华社电)

土豆煮着吃有助长寿

并且可能是健康饮食的重要组成部分。
而既往研究显示,经过加工的土豆制品
或炸薯条可能增加死亡风险。

吃土豆会增加糖尿病风险吗?土豆
的升糖指数较高,可能有人会有增加2
型糖尿病风险的担心。不过,该研究的
作者表示,土豆的升糖指数变化很大,例
如,新的土豆和冷却的煮土豆升糖指数
较低。不过,如果土豆与其他食物一起
食用,可能会极大地影响血糖反应。

根据其他指标,土豆(尤其是煮土豆)
与其他蔬菜类似,也可被视为优质碳水
化合物来源。土豆是第二大膳食纤维来
源,也是人体维生素C的重要来源,钾含
量也高(每100克煮熟的未去皮土豆约
含每日钾推荐摄入量的14%),而这些
营养素都有利于降低全因死亡、心血
管病、冠心病风险。(来源:《北京青
年报》)

