

省疾控中心健康提醒来啦 冬季预防这三类传染疾病

本报讯 记者郑爽报道 随着冬季的到来,人们的室内活动频率增加,部分传染病也迎来了高发季节。近期,诺如病毒和肺炎支原体等病原体频繁引发公众关注。那么,现阶段常见的传染病有哪些,又应当如何有效预防,省疾病预防控制中心专家发出健康提醒:

肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间的微生物,主要通过飞沫传播,部分患者也可接触感染。人群普遍易感,儿童是肺炎支原体感染的高风险人群,其中学龄儿童更易发病。大多起病不急,以发热、咳嗽、咳痰等为主要症状,咳嗽常表现为阵发性、刺激性,有时可能出现少量白色黏痰。

诺如病毒是一种急性胃肠炎病毒,传播方式多样,接触患者、摄入被污染的水和食物以及接触患者呕吐物、粪便产生的气溶胶等都可能造成

感染。人群普遍易感,儿童是诺如病毒感染的高风险人群,其中,学龄前儿童更易发病。表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹部痉挛等一系列胃肠炎症状;儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻为多,粪便为稀水便或水样便,无黏液脓血。也可能出现发烧、头痛、肌痛、乏力及食欲减退等症状,严重者还会出现脱水。

流行性感冒简称流感,是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。人群普遍易感,婴幼儿、老年人、肥胖、孕产妇和有慢性基础疾病者等人群是流感高发人群和高危人群。表现为发热、头痛、全身不适、乏力、食欲减退等症状,呼吸道症状较轻,常有咽喉痛,干咳。感染乙型流感的儿童一般以呕吐、腹痛、腹泻为主要表现。

日常生活中应勤洗手,养成良好的卫生习惯。特别是在触摸公共设施后,

要及时用肥皂在流动水下洗手,或使用含酒精的免洗洗手液。不食用生冷食物,特别是贝类等水产品。对于放置时间较长的冷菜,尽量少吃或不吃。在食用瓜果之前,务必洗净并去皮。饮用水烧开后再饮用,桶装水要选择卫生合格的产品。维持居室和周边环境的清洁卫生,在室外温度适合的情况下,适时开窗通风,保证空气清新。

咳嗽和打喷嚏时用纸巾、毛巾或手肘处衣物遮挡口鼻。避免与患者进行密切接触。如前往公共场所,最好佩戴口罩,同时尽量避免在人员密集且空气不流通的地方长时间逗留。及时接种疫苗。接种疫苗是预防感染、降低相关重症和死亡风险的有效措施。针对流感、新冠病毒感染等呼吸道疾病,建议高风险人群及时接种疫苗,以减少感染或降低感染后疾病的严重程度。

铁西区翟家社服中心 开展急救知识与 中医文化进校园活动



铁西区翟家社区卫生服务中心为翟家中学的老师们带来一场别开生面的健康知识盛宴。铁西区卫监局供图

本报讯 记者单强报道 近日,沈阳市铁西区翟家社区卫生服务中心为翟家中学的老师们带来了一场别开生面的健康知识盛宴。活动旨在通过急救技能培训和中医文化普及,提升老师们的急救能力和对传统文化的热爱。

活动现场,在心肺复苏(CPR)和自动体外除颤器(AED)使用的培训环节,翟家社区卫生服务中心的专业讲师详细介绍了急救的重要性和具体操作步骤。老师们积极参与实践操作,从生疏到熟练,逐步掌握了急救技能,为关键时刻挽救学生生命打下了坚实基础。

随后,中医团队为老师们带来了中医文化的精彩讲解。从古老的《黄帝内经》到神医华佗、扁鹊的传奇故事,老师们深入了解了中医文化的历史渊源和博大精深。在实践体验环节,中医师赵志红展示了神奇的把脉诊断,老师们亲身体验了艾草锤拍八虚等中医特色疗法,感受到了中医的独特魅力。

此次活动不仅提升了老师们的急救能力和对中医文化的认识,更在校园中种下了守护生命、传承文化的种子。

沈阳市精神卫生中心 走进社区开展公益活动

本报讯 记者郑爽报道 为进一步弘扬中医药健康文化、普及中医药健康知识,近日,沈阳市精神卫生中心中医康复治疗中心走进浑南区文华苑社区开展“中医养生健康行 惠民服务暖人心”公益活动。

活动中,医院志愿者为每位居民发放中医养生知识宣传手册,让每一位居民朋友对自身健康状况有更系统、更全面的认识,进一步让大家了解到中医健康养生的重要性。现场中医康复治疗中心负责人陈建荣围绕“中医失眠”这一主题为居民进行了深入浅出的讲解。医院切实从居民身心健康出发,特别制作了具有安神功效的香囊发放给前来参加活动的居民们。互动环节,针对居民提出的问题,陈主任根据每个人的情况提供个性化健康指导。

此次活动在让居民享受便捷中医服务的同时,也让中医康复项目服务融入居民生活。让居民切身感受到中医药“简便效廉”的特色优势以及在预防、保健、养生等方面的独特魅力和作用。

小儿感冒和肺炎应如何区分?

专家解读:这六点症状要分清

本报讯 记者姜晓菲报道 秋冬季是呼吸道疾病的高发季节,沈阳市红十字会医院儿科主任、主任医师房满表示,近日,门诊呼吸道疾病的患儿明显增多,根据接诊情况发现由于小儿感冒与肺炎的部分症状相似,有的患儿家长往往容易混淆。

那么,如何区分小儿是感冒还是肺炎呢?房满介绍,肺炎是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症,是属于小儿常见的呼吸系统疾病。肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、流感病毒等皆可引发肺炎。小儿肺炎起病多为急骤,可有发热、咳嗽、呼吸加快、喘憋、食欲不振、呕吐等症状,有时与小儿感冒症状相似。家长应掌握这两种小儿常见

病的鉴别知识,以便及时辨别疾病,及早医治。

感冒与肺炎的区别

精神状态:感冒时患儿精神状态较好,而肺炎时常烦躁、哭闹有时伴有昏睡。

饮食:感冒时患儿饮食正常或稍微减少,而肺炎饮食显著下降或不吃东西。

体温:两者都有发烧症状,但肺炎持续发热38℃且2-3天不退;退烧药只能暂时缓解。

睡眠:感冒时患儿睡眠正常,而肺炎多睡易醒,爱哭闹。

倾听:在小儿安静时可靠在脊柱两侧胸壁仔细倾听,感冒时正常,而肺炎有咕噜咕噜的小水泡音。

呼吸:感冒时咳嗽一般为轻症,无呼吸困难,而肺炎时有气促、喘憋,还可能呼吸困难。

房满建议,秋冬季节预防呼吸道感染,首先要给孩子创造干净、整洁的环境,保持空气流通。要勤洗手,注意口腔卫生,保持呼吸道通畅,减少细菌留存。另外,多晒太阳可以增强孩子免疫力和抵抗力,秋冬季节孩子加强户外运动的同时还应注意均衡营养、补充充足的水分,保障孩子足够的睡眠时间。此外,注射疫苗可以有效预防肺炎。孩子如已患病,家长要随时注意观察患儿发热、咳嗽情况,需按时服药,如有加重或不见好转,应及时复诊,避免病情加重,延误治疗。

“打呼噜”可能是种病 睡眠呼吸监测揪出“元凶”

本报讯 记者姜晓菲报道 你有过这种体会吗?半夜被身边人的鼾声吵醒,刚想要弄醒他,鼾声却戛然而止,不一会儿又鼾声如雷了。沈阳市第一人民医院(沈阳脑科医院)神经内科四病房主任,主任医师周进提示,很多人认为打呼噜就是睡得香、睡得好,事实上这是个误区,打鼾可能是睡眠呼吸暂停低通气综合征。

睡眠呼吸暂停低通气综合征(SAHS),是指每晚7小时睡眠过程中呼吸暂停反复发作30次以上或者睡眠呼吸暂停低通气指数(AHI)≥5次/小时,并伴有嗜睡等临床症状。

周进介绍,睡眠呼吸暂停低通气综合征与多种疾病相关,如神经系统疾病:脑卒中、老年痴呆症;心血管疾病:高血压、冠心

病、心力衰竭、心律失常、心性猝死;内分泌(代谢)紊乱:甲状腺机能减退症、糖尿病、性激素紊乱、代谢综合征;呼吸系统疾病:呼吸衰竭、肺动脉高压、慢性肺心病、哮喘;消化疾病:胃食管反流疾病;多种眼科疾病相关:眼睑松弛综合征、非动脉炎性前部缺血性视神经病变、青光眼、视盘水肿、视野缺损、圆锥形角膜;肾脏及其他系统疾病:肌酐清除率下降、肾浓缩功能下降、肾病综合征;红细胞增多症;听力减退等,所以“打呼噜”不容忽视。

并非人人“打呼噜”都会出现问题。那么,哪些人需要进行睡眠呼吸监测呢?周进表示,睡觉时打鼾、张口呼吸,并且频繁呼吸,经常暂停睡眠,出现反复憋醒、睡眠不宁的情况,有的人睡眠时会出现动作异

常,肢体抽动。另外,患者经常发生夜间间绞痛或心律失常的情况;睡眠时遗尿,夜尿次数增多;夜间不敢入睡,有恐惧感。在晨起后感觉头痛、头晕,测量血压有增高或是顽固性高血压。在白天,经常感觉到困倦、疲乏无力、嗜睡,在工作、开会或驾驶时就会睡着;同时记忆力减退、反应迟钝,工作学习能力明显下降。严重者性格会发生改变,如暴躁易怒、抑郁不振等。患有睡眠呼吸障碍的患者往往伴随着肥胖或是糖尿病、无其他高危因素的冠心病、慢性鼻炎、鼻窦炎等症。

周进建议,出现以上症状初步判断您可能存在睡眠呼吸暂停低通气综合征,建议到医院进行睡眠监测检查,以免延误病情。