

## C 传染病防治

# 手足口病的散发、暴发与流行

□程园园 程多娇

自从1969年美国首次分离出人肠道病毒71型(EV71)以来,比较明确的、由此病毒导致的人类手足口病在美国、英国、马来西亚、新加坡、日本等国家或地区出现并被报告过。EV71除了引起手足口病外,还可引起病毒性咽峡炎、严重的神经系统并发症,如脑膜炎、脑炎、弛缓性瘫痪等,因此被认为是继脊髓灰质炎病毒后最值得重视的嗜神经性肠道病毒,但目前其神经毒性的机制未明。手足口病也不是EV71的专利,感染柯萨奇A组病毒、埃可病毒的某些血清型等也可引起手足口病。

### 或散发,或暴发,或流行

手足口病在我国普遍存在,许多省(自治区、直辖市)有相关病例报道,或散发,或暴发,或流行,发病强度不一。

手足口病的散发表现为在较

大范围的地区人群中(比如省或市),病例散在发生、零星出现,其强度相当于该地区历年来(最近3~5年)的一般发病水平,即当年的发病率没有明显超过平均发病率。散发病例之间没有明显的时间、空间、人群间的联系或相互传播关系。手足口病散发的条件主要是:该病在当地常年存在,人群中有一定的免疫力。或者某些传播机制不容易实现,比如,气候、环境等因素不利于手足口病的传播;当地卫生条件好(人们普遍重视个人卫生因素等)切断了手足口病的传播途径。当散发条件被破坏后,流行就很容易了。

手足口病的流行是指手足口病在一定时间内、某地区的发病水平显著超过(3~10倍)该病在该地历年的散发水平。如果该地区以往没有出现过手足口病的散发情况,一旦出现病例,很容易形成流

行,因此需要特别重视。手足口病流行时,各病例之间呈现显著的时间、空间、人群间的联系。

暴发是流行的一个特例,流行病学里的暴发取“强大的、突然的、又猛又急的发生”的意思,因此不用“爆发”。手足口病的暴发一般在某个局部地区或某个集体单位里(可以是一个省、市,也可以是一家医院、一所学校、一个幼儿园),在短时间内,特别是在手足口病的潜伏期内(2~7天),突然发生许多症状与体征相同的患者。暴发病例在时间和空间上均呈高度集中状态,大多数病例常常发生在疾病的最短与最长潜伏期之内,局限于某一具体的单位或小范围人群中。这时,医院要特别警惕医院感染的发生。由于医院病毒较多,患儿免疫力低下,一旦隔离、消毒措施不力,医院感染常会造成疾病的二次暴发。

### 病例为何增多

2008年5月2日,卫生部将手足口病纳入丙类传染病范围,采用网络直报。之后,全国许多省(自治区、直辖市)出现手足口病的报告或发病增多,比如广西、云南等,有的表现为散发,有的表现为暴发,有的表现为流行。为什么将手足口病纳入丙类传染病范围后突然出现那么多的病例报告呢?一些手足口病散发地为什么突然变成流行地了呢?这与手足口病的客观存在以及我国法定传染病的预警、监测制度有关。我国卫生行政部门根据手足口病的暴发、流行情况和危害程度,依照传染病防治法将其列入丙类传染病,于是动员更多的医疗资源对其进行监控和防治。这样,手足口病会被各地医疗部门时时监测,发现病例或疑似病例被要求及时上报、必须上报,各地还要有针对

性地制订预案,发布预测、预警信息,以更好地预防、控制和消除其发生与流行,保障人体健康。加上手足口病在我国许多省(自治区、直辖市)为春、夏季的常见病、多发病,因此,2008年5月2日后,许多地方报告出现大量手足口病,一些地区手足口病的发病数迅速增多,除了考虑疫情是否发生蔓延、扩大外,还要考虑是否由于监测力度的加大,使报告发病数更接近于实际发病数。对此,人们应搜集数据综合判断,而不应盲目恐慌。

在手足口病面前,公众应注意个人卫生和环境卫生,加强与专业部门间的信息沟通,了解必要的医学常识,减少不必要恐慌,积极应对手足口病的散发、暴发和流行。  
(作者供职于河南大学淮河医院)

## Y 异域传真

### 运动后肌肉酸痛,喝点西瓜汁

盛夏消暑,西瓜一直深得人们喜爱。最新研究表明,西瓜含有的一种氨基酸有助于缓解运动后肌肉酸痛,这无疑给酷暑中的运动爱好者带来了一丝清凉。

研究表明,西瓜含有一种名叫L-瓜氨酸的氨基酸能够缓解运动引起的肌肉酸痛。瓜氨酸能与人体内的酶产生化学反应,转变成对人体循环和免疫系统有益的精氨酸。精氨酸能促进生成一氧化氮,帮助放松血管。

哥伦比亚卡的研究者分别取普通西瓜汁饮料,增强L-瓜氨酸的西瓜汁饮料和不含L-



瓜氨酸的饮料,让志愿者们在运动前1小时分别喝下。

结果显示,普通的和增强L-瓜氨酸的西瓜汁饮料都有缓解志愿者运动后肌肉酸痛的功效,而后者更具有生物药效,更利于身体吸收。

### 远离类风湿关节炎,每周吃海鱼

美国《风湿性疾病年报》杂志近日刊登一项研究显示,每周吃一次高油脂海鱼,比如三文鱼和鲑鱼,可以让类风湿关节炎的风险减半。

研究人员对3.2万名瑞典妇女进行了为期10年的调查,接受调查的妇女们每周坚持至少吃1次鱼,最终发现他们患类风湿关节炎的风险大大降

低。研究发现,那些每周至少吃1次高油脂海鱼,或者每周吃4次其他鱼类的调查对象,她们患类风湿关节炎的风险减少了一半。

研究人员说,多吃高油脂海鱼有益健康,是因为这些鱼有丰富的欧米加3脂肪酸,它被认为能保护心脏和大脑。

### 室内点香多,肺病风险大

美国研究人员发现,不论是蚊香还是厕所里的“除臭香”,它们在室内燃烧产生的空气污染物,会给人带来一系列危害。

研究人员在烧香3小时后分析了室内微尘浮粒数量,并测量一氧化碳、二氧化硫、氮氧化物与甲苯的浓度。然后把人类肺部细胞置于烧香的房间中约24小时,观察细胞发生哪些变化。结果显示,人类肺部细胞在接触烧香产生的空气污染物后,多会发生

炎症反应,类似于接触到香烟烟雾的反应。

据世界卫生组织估计,每年有100多万人死于慢性阻塞性肺病,其中一部分是因为吸入一氧化碳。

此外,烧香产生的烟雾还可能影响鼻子与喉咙的健康,造成气喘等呼吸道症状,肺部细胞结构也会跟着改变。有些人接触到这些烟雾会感到头痛、刺激眼睛和皮肤,心血管疾病患者还会因此导致病情恶化。

(以上内容为本报综合摘编)

## J 健康口腔

# 口腔卫生自检法



俗话说,病从口入。如果口腔这道防线被攻陷了,全身都可能受到影响。护好牙齿才是健康的第一步。为此,日本江上牙科医院院长江上一郎总结了一套口腔健康自测题,帮您守住这道健康围墙。

第一步,对着镜子,闭上嘴唇,牙齿不能外露;下巴、下唇不能比上唇凸;脸部左右两边应该对称。

第二步,咧开嘴发“一”(yi音,上下牙齿的中缝应该对齐;上下牙齿咬合应前后错开,留有一点空隙;牙齿不能长歪或叠压在另一颗牙上面。

第三步,拿一支笔或一根筷子,竖着贴放在鼻头、嘴唇和下巴上,三者都应接触到笔或筷子,并且不受压迫。

以上3步自测后,若发现不符合要求,应该及时看牙医。同时要注意,放松时不要张着嘴,尤其是睡觉的时候,张嘴容易造成牙齿外凸、变形等,平时舌尖要抵住上腭。

第四步,对照下列情况并打分,查看自己是否有牙周疾病危险:

- 1.早起后嘴里发黏(1分)。
- 2.被人说有口臭(1分)。
- 3.牙缝常有食物残渣(2分)。
- 4.易牙龈出血(3分)。
- 5.易牙龈肿胀(4分)。
- 6.牙齿松动(5分)。
- 7.很少刷牙(1分)。
- 8.经常吸烟(1分)。
- 9.牙痛难忍才去看病(1分)。
- 10.经常感觉疲劳(1分)。
- 11.有糖尿病(1分)。
- 12.骨密度偏低(1分)。

若得分为0,代表“绿灯”,说明现在没有牙周病,但也不能大意,仍要坚持刷牙,定期做牙科检查来维持现状。

若得分为1~4分,代表“绿转黄灯”,说明即将患牙周病,或已经具备患牙周病的条件。务必每天认真刷牙,如果出现口臭、牙龈不适应及时到牙科检查。

若得分为5~9分,代表“黄灯”,说明很可能已经罹患牙周病,需要去医院确诊。

若得分10分以上,代表“红灯”警告,说明牙周患病程度不轻,必须马上诊治,饭后要认真刷牙。

上述检查项目中,7~12项是牙周病的重要诱因,而4~6项是牙周病加重的标志,若符合其中任意一项,都要尽快去做牙科检查。

最后,江上一郎表示,牙周病的早期阶段就是牙龈发炎,表现为齿龈变色。健康的牙龈呈粉红色,一旦发炎就会变得红中带紫,并且肿胀。尤其要注意两颗相邻牙齿之间的“三角形牙龈部分”,用手指按压,如果触感松软,就是危险信号之一,说明血液集中于牙龈和牙齿的缝隙间抵抗病菌的入侵。如果“三角形牙龈部分”角度消失,呈现出一定弧度,也说明已经得牙周病了。一旦发现上述症状,最好早检查、早治疗,避免病情恶化。

本版图片均为资料图片

## 征稿

本版以预防和控制疾病为己任,重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等知识,开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限。  
联系人:苏文娟  
投稿邮箱:316367508@qq.com  
地址:郑州市纬五路47号院2号楼605报社编辑部  
邮政编码:450003

## K 控烟在路上

# 在吸烟区吸烟不影响人?

### 在餐厅吸烟区吸烟,不会影响其他人的健康?

世界卫生组织《烟草控制框架公约》第八条实施准则、《2006年美国卫生总监报告》、《2007年中国控制吸烟报告》都明确指出:“二手烟不存在所谓的‘安全暴露’水平。如果有人室内吸烟,即使使用通风、空气过滤等装置,或在室内设置任何形式的吸烟区(无论是否有专门的通风系统),都达不到全面无烟的要求。”

餐厅划分吸烟区和非吸烟区,只能简单地将处于同一环境中的吸烟者和非吸烟者分开,并不能减少非吸烟者的二手烟暴露。首先,吸烟区不全是吸烟者,也有很多非吸烟者就餐,你吸烟肯定会影响到他们。餐厅

工作人员在为您服务的同时,也会暴露于二手烟中。其次,如果在吸烟区和非吸烟区之间设置物理屏障,吸烟区的二手烟也会通过通风、空调系统散发到非吸烟区。研究显示:使用自然通风或安装通风设备只能除去大的烟尘颗粒,不能清除微小颗粒,更不能彻底清除二手烟中的各种有毒气体。一旦烟草烟雾形成,很难加以清除,被动吸烟者不可避免地会受到毒害。

因此,餐饮业室内完全禁烟才是保护就餐者、餐厅工作人员健康的唯一途径,而且这一做法已经被很多国家证明是有效、可行的。

在楼梯间、厕所吸烟,会影响办公室的人的健康?楼梯间和厕所都是室内公



共场所,办公室里的非吸烟者也会路过和使用。另外,这些地方的烟草烟雾也会通过通风、空调系统进入办公室。因此,为了他人健康,请不要在楼梯间、厕所以及室内场所吸烟。(河南省疾病预防控制中心/供稿)

## J 结核防线

# 耐药结核病化疗七大原则

□阮祥林 任鹏飞

传统上,抗结核药物分为一线抗结核药物和二线抗结核药物。一线抗结核药指异烟肼、利福平、利福喷丁、利福布汀、乙胺丁醇、吡嗪酰胺和链霉素,其余抗结核药物为二线抗结核药。

在耐药结核病的治疗中,世界卫生组织将抗结核药物分为5组:第一组为一线口服抗结核药物,包括异烟肼、利福平、利福布汀、乙胺丁醇和吡嗪酰胺;第二组为注射剂,包括链霉素、卡那霉素、阿米卡星、卷曲霉素等;第三组为氟喹诺酮类药物,包括氧氟沙星、左氧氟沙星、莫西沙星等;第四组为二线口服抗结核药物,包括乙硫异烟胺、丙硫异烟胺、对氨基水杨酸钠、环丝氨酸等;第五组为疗效不确切的抗结核药物,包括氯法齐明、阿莫西

林克拉维酸、克拉霉素、利奈唑胺、亚胺培南、氨硫脲等。

耐多药和广泛耐多药结核病的化疗方案指导原则有7个。

一、依据既往用药史、药物敏感试验结果,参照抗结核药物的分组及既往的药物不良反应史,拟订治疗方案。

二、在治疗方案中,强化期应该至少包括4种可能是有效的二线抗结核药物(含一种注射剂)以及吡嗪酰胺、吡嗪酰胺、一种氟喹诺酮类药物、一种注射剂应当包含在内,同时可以使用丙硫异烟胺、环丝氨酸或对氨基水杨酸钠等药物。

三、乙胺丁醇和第五组药物可以使用,但不能作为组成标准方案的药物。

四、世界卫生组织耐药结核

病规划管理指南2011版中推荐,耐多药结核病的治疗中强化期至少8个月,新推荐的强化期较以前延长2个月,总疗程至少20个月。中国疾病预防控制中心2011年发布的耐多药肺结核防治管理工作方案中,广泛耐药肺结核总疗程约为30个月。

五、一旦注射剂停止使用,要确保有足够数量的口服药物组成一个有效的治疗方案。

六、对耐多药结核病不要进行间歇性治疗(隔日治疗),但一些注射剂在每日用药一段时间后(两三个月)可考虑间歇使用。

七、对于某些患者,治疗持续时间可根据其临床和细菌学反应进行调整,要及时、合理地处理药物不良反应,减少治疗中断的危险性,并预防严重不良反应。

## 当前国人心理问题之二

# 中国人就像被按了“快进键”

2010年的一项调查显示,中国人是“世界上最着急、最没耐心的人”。2007年,英国赫特福德大学心理学教授理查德·怀斯曼对全球32个城市居民的步行速度进行了调查,发现广州人走路的速度世界第四。这些都折射出当下一个普遍现象——中国人就像被按下了“快进键”,做事越来越急:医院挂号、银行办事排队,当“一米线”不存在;打车要抢,生怕没车坐;开车怕红灯,遇到黄灯不减速,反而加速冲过去;过马路翻栏杆,不走人行横道;旅游不为散心,匆忙拍照,匆忙离开。

再次,社会对成功的判断标准停留在房子、车子、票子上,而不重视衡量道德水平。这使不少人的心态失衡,对自我价值的追求

和历史化心理分不开。首先,自鸦片战争开始,中国面临内忧外患。国人深刻感受到压力,不再有“天朝上国”的优越感,也使民族忧患意识深入人心。国人的这种集体潜意识表现为,不管有没有用,都必须先抢到手。

其次,随着社会变革,竞争意识渗透到生活的方方面面,很多人居安思危,争分夺秒地打拼。然而,制度的不完善使社会资源分配常有不公平现象。因此,人人想抓住机会,最大限度地获取财富。

再次,社会对成功的判断标准停留在房子、车子、票子上,而不重视衡量道德水平。这使不少人的心态失衡,对自我价值的追求

也有失偏颇。比如很多人对“成功人士”既羡慕又嫉妒,一方面渴望拥有同样的财富来体现价值;另一方面,当这些人出现纰漏,便迫不及待地讥讽、谩骂,等不及别人解释,更容不下别人有错。

最后,传统道德沦落,不少人忘记谦、恭、礼、让的美德,对精神层面的追求也日趋淡化。信仰缺失使人与人之间缺乏基本的信任和关爱。“事不关己,高高挂起”成了不少人的准则,导致路遇需要帮助的人却匆匆走过等现象。

“耐心”背后是焦躁。在干啥都着急的背后,国人在某些事情上特别有耐心。比如为买前排两天队领导;为陪孩子补课坐在

车里等几小时;为吃一顿饭排1小时号……这种中国式等待的背后仍是不安和焦躁。

起早贪黑排队购房,是急于尽早拥有房子,好体现自己的成功,却没耐心为事业打拼;陪孩子补课,是急于让孩子考上好学校,好向朋友炫耀,却没心情跟孩子好好交流,找一条最适合孩子的路。我们渴望成功,更渴望复制别人的成功,却缺乏思考,不知道什么是适合自己的,最终只能加入茫茫的等候大军……

放慢心态才幸福。心态和行为上的急躁,不是某个人、某群人造成的,而是社会性的问题,

也是社会发展的必经阶段。美国、日本等许多发达国家在工业化进程结束后,都经历过社会转型期的全民急躁,但这种急躁最终都会过去。

尽管急躁是社会问题,我们每个人都应从自身做起,放慢脚步。要提醒自己,别人的未必是我们真正想要的;别人的成功未必是我们的成功。不随波逐流,才能保持心态上的平和。

(据《生命时报》报道)



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办  
咨询电话: (0373) 3373990 3373992  
地址: 新乡市建设中路388号