

## C 传染病防治

### 出国旅游要防登革热

□周晓

又到国庆节长假了,不少群众开始策划旅游了,笔者在这里提醒,前往东南亚、非洲等地区,要注意预防登革热。

我国的输入性登革热病例主要来自菲律宾、印度尼西亚、越南、柬埔寨、老挝、泰国等东南亚国家和安哥拉等非洲国家。除了劳务输出、技术援助外,因旅游导致感染发病也占一定比例。

登革热广泛流行于热带和亚热带的100多个国家和地区,其中以印度尼西亚、新加坡、泰国、越南、缅甸、印度、不丹、斯里兰卡、马尔代夫、孟加拉国等较为严重。登革热通过伊蚊(花斑蚊)叮咬在人群中传播,主要临床症状为突发高热,一般持续3-7天,体温可达39摄氏度以上;有“三痛”症状,主要为剧烈头痛、眼眶痛、关节肌肉疼痛;皮肤可有麻疹样、猩红热样、白斑

样、荨麻疹等皮疹;皮肤、牙龈、鼻腔少量出血;出现乏力,以及恶心、呕吐等消化道症状。目前,全世界还没有有效的预防登革热疫苗。

到登革热流行区旅游或生活,应该穿长袖衣裤,并在外露的皮肤及衣服上涂抹含有效驱蚊成分(如避蚊胺、驱蚊酯等)的药物;房间应装蚊帐或防蚊网,并使用家用卫生杀虫剂杀灭成蚊;避免在花斑蚊频繁出没时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留;清除房前屋后丢弃的废瓶、废盒、树洞、竹洞、污水坑、下水道积水等处的积水;旅游归来后,若出现突然发热、眼眶痛、头痛、关节肌肉痛或皮疹等症状,应及时就诊,并主动告知医生外出旅游等流行病学史,以助诊断。

(作者供职于驻马店市疾病预防控制中心)

## K 控烟在路上

### 只要通风好,室内可吸烟?



我的办公室只有我一个人,吸烟不影响别人?

尽管有的办公室多数时间只有一个人办公,但是即使在这样的办公室里吸烟,也会影响和伤害别人。首先,虽然办公室是一个人使用,但是采暖、通风和空调系统会将烟草烟雾送到其他办公室。其次,其他人来您的办公室办事,也会暴露在烟草烟雾中。最近,国外科学家提出了“二手烟”的概念,指烟草烟雾散发、滞留在墙壁、家具、衣服,甚至头发和皮肤上。“二手烟”之所以不利于健康,是因为它饱含重金属、致癌物,甚至辐射物质,可

在办公室滞留数小时、数天甚至数月,会持续对进入办公室里的人产生健康危害。

因此,世界卫生组织认为,杜绝室内环境中的吸烟行为是唯一科学的、能够充分保护人群免遭烟草危害的措施。

只要通风好,在室内吸烟对别人没什么影响?

世界卫生组织明确指出,采取有效措施防止接触烟草烟雾,需要在特定空间或环境里完全消除烟草烟雾,以建立100%的无烟环境。接触烟草烟雾没有安全程度可言,应当抛弃“二手烟”毒性有一个临界值的概念,因为这类概念与科学证据相抵触。100%无烟环境之外的任何方法,包括通风、空气过滤和指定吸烟区(无论是否有专门的通风系统),都一再表明是无效的。

因此,不吸烟是防止接触烟草烟雾的唯一有科学依据的解决办法。

(河南省疾病预防控制中心/供稿)

## M 免疫规划

# 五类人快去接种疫苗



据世界卫生组织估算,接种疫苗每年能挽救二三百万人的生命。美国疾病预防控制中心在继续推动免疫全覆盖的同时,强调接种疫苗在整个生命周期都很重要,认为它是“保护成人健康的重要一步”,特别呼吁心脏病患者等5类人及时接种疫苗。在此,中华预防医学会健康风险评估与控制专业委员会秘书长李明、北京大学公共卫生学院流行病学与卫生统计学系副主任詹思延解读疫苗接种时应注意的问题。

### 五类人需要接种疫苗

心脏病患者接种流感疫苗 心脏病、卒中等疾病患者,一旦患上流感、肺炎等疾病,出现严重并发症的风险比常人大,还可能造成基础病的恶化。因此,心脑血管疾病患者最好每年接种流感疫苗,同时最好接种肺炎链球菌疫苗(以下简称肺炎疫苗)。

哮喘患者接种肺炎疫苗 患哮喘、慢性阻塞性肺病以及其他呼吸道疾病者,除了可能受到流感的影响,一旦感染了肺炎链球菌,即使症状不太严重,出现肺部并发症的风险也较高。美国建议,哮喘和慢性阻塞性肺病患者每年接种流感疫苗,并应在65岁前和65岁时分别接种肺炎疫苗。

糖尿病患者接种乙肝疫苗 无论是1型还是2型糖尿病患者,感染乙型肝炎病毒的风险都比常人高。这是因为乙肝病毒可通过体液传播,而糖尿病患者需要检测手指血糖,注射胰岛素,这些操作都会造成体表伤口,增大感染的风险。因此,19-59岁

的糖尿病患者,在确诊糖尿病后,应尽快接种乙肝疫苗。60岁以上的糖尿病患者可以咨询医生再决定是否接种。

60岁以上者接种带状疱疹疫苗 由于免疫功能的衰退,进入老人体内的病原体较难被清除,一旦发生感染,更可能引起疾病。因此美国建议,60岁以上者应每年接种带状疱疹疫苗,在医生指导下接种带状疱疹疫苗,必要时每10年接种一次百白破疫苗。

儿童最好接种完免费疫苗 计划免疫是保证儿童健康的大事,虽然国家提供了免费疫苗,但是不少家长忽视了疫苗的重要性,这可能影响孩子的健康,甚至威胁生命。建议家长按规定时间,及时为孩子打疫苗。除了计划免疫涉及的疫苗,流感疫苗、肺炎疫苗(7价多糖结合疫苗适合2岁以下幼儿,23价多糖疫苗适合2岁以上人群)等自费疫苗也很重要。专家建议家长根据孩子的身体状况和经济条件选择。

### 别为不打疫苗找借口

尽管大多数人认为,接种疫苗能预防疾病,但并不是每个人都能接种自己所需要的全部种类疫苗。归结原因,主要有以下4个:

一、嫌麻烦。打疫苗太麻烦是很多人不去接种的理由。实际上,随着国家对预防免疫的不断重视,在社区就能接种疫苗,不用跑远路,也不用等太久。

二、怕花钱。疫苗是预防传染病威胁的第一道防线。我国现有的疫苗可分为一类疫苗和二类疫苗,一类疫苗由国家支付费用,又称“计划免疫类疫苗”;二类疫苗主要涉及流感、肺炎、轮状病毒感染等,需要自费接种。虽然二类疫苗涉及的疾病范围不及一类疫苗广泛,但是建议有条件者选择接种。

三、不重视。“没有病,为啥要打针?”这是相当多的人不进行预防接种的理由。实际上,事前预防的效果远胜事后治疗。

四、避风险。很多疫苗是通过低浓度的减毒活菌刺激人体免疫,达到预防相应疾病的作用。于是很多人担心,因为接种疫苗而感染疾病。其实,疫苗的副作用大多是轻微的。

### 做个“疫苗达人”

一、了解要接种的疫苗。根据年龄、工作、健康状况等,了解自己需要选择哪些疫苗。

二、咨询医生,选择疫苗。医生会根据具体情况,考虑出

现过敏的风险,推荐合适的疫苗。

三、接种疫苗,保管好记录。考虑接种的成本、接种的地点,选择正规医疗机构。一定要保管好接种记录,这样你和你的医生就会知道已经接种了什么,还缺什么。

四、接种后观察症状。接种后,应观察局部皮肤有无红肿、发痒,或是否高热持续不退。

五、鼓励亲友接种。为了让更多人得到疫苗的保护,建议向亲友推荐接种,并告诉他们你在接种中的经验和注意事项。(据《生命时报》报道)

## Y 异域传真

### 周末补补觉,绕开糖尿病

美国近日公布的一项研究称,平时缺觉的成年男性,如果在周五到周日的3个晚上多补充睡眠,能让胰岛素的敏感性得到显著改善,从而降低患2型糖尿病的风险。

研究人员选取了19名平均年龄为29岁的男性,他们平时的睡眠时间仅有6.2小时。测试中,他们被分为2个小组,在周末的3个晚上,睡眠时间分别为10小时和6小时。测试结果显示,连续3个晚上睡了10小时的男性,其胰岛素的敏感性要优于睡了6小时的男性。这项研究成果在最近召开的美国内分泌学会年会上进行了宣读。



研究者提醒,工作压力大和生活繁忙的人可以在周末适当补充睡眠,以避免患上糖尿病,但是不要无节制地补觉,因为过长时间的睡眠同样对身体没有好处。

### 少量饮红酒,预防抑郁症

一项最新研究发现,如果少量饮酒,尤其是红酒,有助于降低患抑郁症风险。

西班牙研究人员说,他们花了7年时间,跟踪调查了5500余名志愿者的饮酒、膳食、吸烟等习惯以及精神健康状况。这些被调查者年龄处于55岁和80岁之间,调查开始时均无抑郁症病史。

综合分析各种影响因素后,研究人员得出结论,每日摄

入酒精5~15毫升的人群罹患抑郁症的风险最低。

进一步分析显示,在适量摄入酒精的人群中,每周饮用2-7次红酒对降低这一风险的效果最为明显。不过,这项研究也再次显示,过量饮酒的人往往具有较高的抑郁症风险。

研究人员解释说,红酒中含有白藜芦醇等一些酚类化合物,此类物质对大脑中的特定部位可起到很好的保护作用。

### 经常打鼾者,可练练唱歌

每天唱歌可以防止打鼾?是的,这是笔者近日从美国《国际耳鼻喉头颈外科杂志》得知的。

英国声乐教师爱丽丝·奥杰伊通过设计“唱歌训练法”来帮助治疗慢性打鼾和睡眠呼吸暂停疾病。埃克塞特大学的一个研究小组受此启发,展开了一项“唱歌治疗打鼾”新研究。

研究者让30名睡觉打鼾者每天练声几分钟,坚持3个月。结果发现,与另外30名不接受“音乐疗法”的睡觉打鼾者相比,前者打鼾情况明显得到改善。



研究证明,连续3个月每天练声可以显著降低打鼾的频率和严重程度,使总体睡眠质量得到明显改善,这可能与咽喉和上颌肌肉力量的增强有关。

(以上内容为本报综合摘编)

# 植物神经功能平衡失调有哪些症状

□冯砚国

植物神经又称自律神经,是因为这些神经所发挥的功能不能为我们本身的意志所操控,而是自动地调节我们的消化或血液循环、呼吸、排泄等全身功能。植物神经可分为交感神经与副交感神经,借这两种神经的相互抗衡、相互协调,从而达到调节全身器官功能的目的。比如说,交感神经兴奋紧张时,可促使心脏跳动加剧、脉搏加速、血管收缩、血压上升。相反,交感神经受抑制,副交感神经兴奋紧张时,心脏跳动变缓、脉搏减慢、血管扩张、血液循环变慢、血压降低。另外,我们进食后,唾液、胃液的分泌会自动增加,胃

肠道的消化活动自然加强,使植物神经自主调节有效驱动各器官系统正常运行,使我们的躯体生理、心理功能去适应不同的环境状况。

那么,当我们的交感神经和副交感神经失衡时,受这些神经支配的心脏、胃、肠、血管及其他器官的活动,就像脱缰的野马一样,导致身体出现各种不适。这就是我们所谓的植物神经功能紊乱,也被称为自律神经失调症。

我们的全身器官布满了植物神经,如果植物神经功能发生紊乱,身体便会出现各种症状。以下就是身体不同系统、部位与自律

神经紊乱相关的症状。

**全身症状:**疲乏、倦怠、乏力,发热,肥胖或消瘦,手脚发冷等。

**精神症状:**失眠、焦虑、紧张、不安,意志衰弱,注意力不集中,记忆力减退等。

**神经、肌肉方面的症状:**头痛,头痛,头部肌肉发紧、发木,肩膀酸痛、腰痛,手脚发麻,肌肉跳动感、针刺感等。

**血液循环系统症状:**心慌、心悸,呼吸困难,脉搏不规律,手脚发冷,高血压病,浮肿等。

**呼吸系统症状:**胸闷、胸痛、气喘、咳嗽等。

**胃肠消化道症状:**打嗝、食欲

不振,腹痛,腹泻或便秘,胃有重压感,消化不良等。

**皮肤症状:**多汗、少汗、无汗症,特应性皮炎,圆形脱发等。

**泌尿、生殖器症状:**尿急、尿频、夜尿,阳痿,性生活不和谐等。

**耳、鼻、口方面的症状:**口干、咽部干燥不适,耳鸣,耳内部发闷不适,眼睛发干、流泪,容易视疲劳等,鼻部干燥、流涕、流鼻血、唾液分泌异常等。

这些症状只是大略的描述,临床上还有很多复杂奇怪的症状,很多人面对这些症状表现出紧

张、焦虑、恐慌、不安,认为自己患的是不治之症,四处求诊,但是多不能发现明显的病理学改变。这些患者应该及早到专业的精神卫生机构就诊,以明确诊断,采取正确的治疗才能起到事半功倍的效果,使患者早日恢复健康。

(作者为河南省精神卫生中心精神一科主任)

## 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

## J 结核防线

### 全身脏器均可感染结核病

结核病俗称“痲病”,是由结核杆菌侵入人体引起的一种慢性传染病。结核病是全身性疾病。人体的各个脏器(器官)如肺、骨、关节、喉、肾、肠、腹膜、脑、皮肤、生殖器等,都可受到结核杆菌的侵犯而发病。

结核病发生在哪个器官,就叫这一器官的结核病,如发生在肺就叫肺结核(肺病),发生在肠就叫肠结核(肠病),发生在骨就叫骨结核(骨病)……

人体被结核杆菌侵入后,并不立刻发病,只是在身体抵抗力下降时才会发病。因为结核杆菌主要是通过人的呼吸道传播,所以结核病以肺结核最为多见(占



80%以上),其他脏器的结核病也起源于肺结核的播散。如果把肺结核的防治工作做好了,其他脏器的结核病就不容易发病,因此在结核病防治工作中应以肺结核为重点。

(陈裕 任鹏飞)

本版图片均为资料图片

## 中国欧科科技有限公司

血液分析仪(血常规)、尿液分析仪、生化分析仪、精子分析仪、血流变分析仪、微型B超机、经颅多普勒仪、心电图机、检验试剂耗材、血常规试剂等批发零售。  
长期维修各类医疗设备。  
电话:13273806758  
地址:郑州市花园北路

## 健康管理师国家职业资格培训

河南大成职业培训学校是河南省人力资源和社会保障厅批准的健康管理师培训机构。为了迎接今年全省统考,现开始招生,培训学校实行互动式网上教学,既可不断产学习又减少培训费。  
开学3天不满意者保证100%退费!  
联系电话:(0371)65861370 18939250118

## 指导建立腰椎间盘突出专科

独家传授治疗腰椎间盘突出症坐式定点旋转复位、侧隐窝骶管注射、中药外用三位一体治疗经验。  
电话:13346772480 QQ:645993068

## 有偿提供结肠炎治疗方案

采用纯中药贴肚脐、纯中药泡脚和口服“双歧因子”3种方法相结合治疗结肠炎,疗效确切,安全无副作用。  
只要您购买我们480元的产品“结肠炎健康贴”,我们将赠送您该方案的全套配方。  
来电咨询即寄详细资料,并免费赠送《偏方研究与应用》和《蛋黄油的临床研究与应用》书各1本。  
联系人:伦医生 13503723127  
牛医生:18103728189 (0372)2588505

# 赠送健康

由中国肝病预防控制中心主办的“关爱肝病患者,公益普查援助活动”已经在全国展开,免费向肝病患者发放肝病防治科普书籍。由于书籍数量有限,敬请广大患者拨打免费发书电话:(010)57132899索取。

该书为精装医学科普读物,装帧精美,内容丰富。该书的内容涉及:一、肝病病毒的种类;二、肝病发病的原因、症状及临床表现;三、肝病的诊断和检查;四、肝病的西医疗法和中医疗法;五、肝病治疗的预防。该书收集国内外治疗肝病的先进经验和广大医务工作者的宝贵经验,提出了一整套治疗和预防肝病的独特方法,是普及肝病知识、预防肝脏疾病进一步恶化和传染的第一手读物。一人拥有,老少无忧,全家免疫!请勿失良机。

提示:本次赠书纯属爱心活动、免费活动,如果有人趁机收取书本费或邮费,敬请拨打(010)57132899电话举报。

# 颈肩腰腿痛

中草药验方 技术转让  
掌握该技术,可迅速成为颈腰痛专科名  
山东省五莲县颈肩腰腿痛康复中心  
(0633)5411666

## 同康医疗国际——专业大型进口国产医疗设备

主营批发:CT机(单排、双排、16排)、C形臂(大C、小C)、CR(计算机放射成像系统)、DR(直接数字放射成像系统)、CCD、平板非晶硅、碘化钡、硫酸钡)、核磁共振(光纤、3.0T超导、1.5T超导、0.5兆、0.35兆、0.3兆)、全自动生化分析仪。  
交易灵活:一、政策补贴;二、分期付款;三、以旧换新;四、升级改造;五、合作投放;六、租赁融资;七、透支刷卡;八、信用委托。  
联系电话:18637157188  
联系人:张先生  
地址:郑州市建设路11号

# 治肿瘤,上海再次领先

### 我省引进上海新药

上海借助强大的中医资源,由53位专家参与集中攻关,研究出我国首个可以单独治疗肿瘤的现代化中药方——枫苓合剂。这是继原卫生部组织全国老中医集中攻关“非典”药物后的又一次成功突破,从此确认了上海治疗肿瘤的领先地位。

77岁高龄的博士生导师、德高望重的肿瘤专家刘嘉湘总结说,从上海长海医院、上海中医药大学附属曙光医院、同济大学附属同济医院的大量临床数据来看,该药治疗胃、肝、食管、膀胱、肠、肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺

等部位的肿瘤效果非常好。许多患者使用后,肿瘤很快缩小。  
上海中医界名医王曦明、周荣耀等专家对新药表示极高肯定,同时提醒大家,该药一般需要连续使用两三个疗程,以后每年在复发转移高发月份再强化一两个疗程即可。经济条件具备的患者也可以长期服用。  
国家新药评审专家严惠芳深有感触地说,该中药是她20多年来测试过的效果最好的药物,是可替代手术和放疗治疗中晚期肿

瘤的纯中药新药。  
据悉,通过现代科技制成的中药合剂(国药准字),因为效果突出,已被率先列入上海医保目录,这是政府的信誉保证。  
>>>相关链接:目前,河南省已引进该药,销售地点为郑州市大学路40号(郑州大学第一附属医院急救中心向南50米)金秋大药房。专家预约热线是(0371)66912589,患者今后可得到上海专家的跟踪指导服务。