

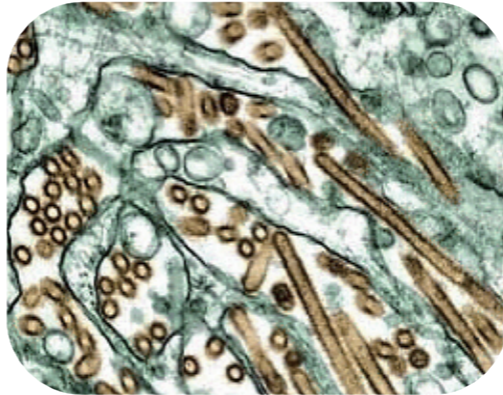
Q 前世今生

口蹄疫病毒,你了解吗?

□马华

口蹄疫是由口蹄疫病毒感染引起的偶蹄动物共患的急性、热性、接触性传染病,最易感染的动物是黄牛、水牛、猪、骆驼、羊、鹿等,黄羊、野猪、野牛等野生动物也易感染。本病以牛最易感染,羊的感染率较低。口蹄疫在亚洲、非洲、中东、南美洲等地区均有流行,在非流行区也有散发病例。口蹄疫病毒还可感染人类。
口蹄疫病毒的特点
FMDV是偶蹄类动物高度传染性病毒——口蹄疫的病原体,由一条单链正链RNA和包裹于周围的蛋白质组成,蛋白质决定了病毒的抗原性、免疫性和血清学反应能力,病毒外壳为对称的20面体。
FMDV在病畜的水疱皮内和淋巴液中含毒量最高。在发热期

间血液内含毒量最多,奶、尿、口水、泪和粪便中都含有FMDV。不过,FMDV耐热性差,夏季很少暴发,而病畜的肉只要加热超过100摄氏度也可将病毒全部杀死。
患口蹄疫的动物会出现发热、跛行和在皮肤与皮肤黏膜上出现疱疹等症状。恶性口蹄疫还会导致病畜心肌麻痹并迅速死亡。
排放的病毒量,以在病畜的内唇、舌面水疱或糜烂处,蹄趾间、蹄上部水疱或烂斑处以及乳房处水疱最多;口水、乳汁、粪便、尿液以及呼出的气体中也有病毒排出。
人一旦受到口蹄疫病毒感染,经过2~18天的潜伏期,突然发病,表现为发烧,口腔干热,唇、齿龈、舌边、颊部、咽部潮红,出现水疱(手指尖、手掌、脚趾),同时伴有头痛、恶心、呕吐或腹泻。患者在数天后痊愈,愈后良好,但是有时并发心肌炎。患者对人基本无传染性,但是可以把病毒传染给牲畜,再度引起畜间口蹄疫流行。
传播途径与防治方法
病畜和带毒畜是主要的传染源,它们既能通过直接接触传染,又能通过间接接触传染给易感动物。
口蹄疫的主要传播途径是消化道和呼吸道,损伤的皮肤、黏膜以及完整皮肤(如乳房皮肤)、黏膜(眼结膜)。另外,还可通过空气、尿、奶、精液和唾液等途径传播。
我国对口蹄疫的防治,预防主要通过接种疫苗;对发生口蹄疫的病畜,要将其捕杀。



口蹄疫病毒的核壳结构

早在17~19世纪,德国、法国、瑞士、意大利、奥地利已有口蹄疫的流行记载。历史上,1951~1952年在英国、法国暴发的口蹄疫,造成的损失高达1.43亿英镑(约合人民币15.02亿元);1967年英国口蹄疫大暴发导致40万头牛被屠宰。英国、法国等国家暴发口蹄疫后,严重影响了猪肉的价格。而大量宰杀牲畜后,需要饲养的牲畜已所剩无几,市场对动物饲料的需求大减,造成玉米和大豆价格下跌。
迄今为止,英国、美国等发达国家已全面消灭了口蹄疫,在发展中国家,我国走在牲畜防疫的

为公卫人喝彩

□一脉稻香

公卫人能吃苦,我们的老前辈去的地方都是最苦最穷的地方,如苏德隆搞流行病学,跑了一辈子,研究血吸虫都是亲自到现场,风餐露宿。一个SARS,公卫人苦尽甘来。
有人说,公卫人上管天、下管地、中间管空气。公卫工作涉及方方面面,最主要的是做好宣传工作,保护人体不受疾病侵害,做好一级预防。
公卫人要学着自己心服口服,判断标准是:学的东西要能用出来。因为我们不是搞基础研究,而是应用科学。公卫人从临床到预防,从卫生管理到统计,从卫生经济到高级生化与分子生物学技术,要博采众长。
诚然,现在就业形势越来越严峻,如果你会高级生化和分子生物学技术,如果你去现场调查时能独当一面,如果你做人做事方面比较出色,就不用担心什么了。公卫人要加油,要学就学出真本事,秉承正直、认真、踏实、沉静、乐观、真诚、协同的精神,要有同情心、上进心、事业心、求知欲、责任心,不求雁过留声,但求无愧于心。
美哉我公卫人,几年扶将,以日为光!
壮哉我公卫人,胸怀大志,展翅高飞!

预防接种赞歌

□西木子

预防接种 我们对你知情同意 冷链运转是疾控人的真挚情感 你给我们三查七对 宝宝的健康始终是你的牵挂 查验接种证 调查接种率 相信国家免疫规划 我们一起共度时光 不管是过去还是明天 预防接种人员和群众心心相印 同呼吸 共命运
预防接种 你把老百姓挂牵 宝宝的安康永远重于泰山 我们从你的目光中看到力量 全程免疫接种凝聚一道爱的防线 服务周到 你们为我们把希望之火点燃 无数宝宝因为接种疫苗 远离疾病 感谢你 预防接种人员 你们是人民的健康卫士 因为有你们的付出 我们的人生将会更加灿烂

G 关注“534”

疾控工作离不开医防合作

□秦献普

2014年7月22日,按照河南省卫生计生委的安排,河南省第一期市级疾控管理人员培训班的学员来到北京大学医学部,参加为期14天的集中培训学习。这次培训学习,是河南省疾病预防控制人才培养“534行动计划”的重要组成部分,是快速提升疾控管理人员专业素质、管理能力的重要载体。
在为期14天的培训中,既有专家教授传道授业解惑,又有实地参观考察。学员们提高了理论知识,拓宽了视野,实现了现实问题与理论探讨相结合,解决了实际工作中遇到的难题。

此次培训学习让我深深认识到,依法行政是从事疾病预防控制工作管理者的基本要求,依法办事是从事疾病预防控制工作者的基本要求,医防合作是做好疾病预防控制工作的基本要求。

当前,卫生法律法规体系逐步完善和健全。国家出台了《传染病防治法》《突发公共卫生事件应对法》《艾滋病防治条例》《突发公共卫生事件应急条例》《疫苗流通和预防接种工作条例》《全国卫生系统卫生应急工作规范》《结核病防治管理办法》等一系列法律法规等,从法律层面规范了疾病预防控制工作。法律法规体系的健全和完善,使疾病预防控制工作管理有了遵循的依据。这就要求,管理者要明白哪些是法律允许的,哪些是法律禁止的,从管理者的角度出发,法律无明确要求的不得禁止。也就是管好该管的,放开不应该管的。

法律规范是如何要求的,每位疾病预防控制工作者都要认真学习,熟练掌握,正确把握,认真对待。在现实工作中,不乏这样的案例,靠经验主义办事而不是依法办事,出现问题还不知道原因在哪里。如接种单位对诊疗记录不规范,无篡改。在现实中,不少单位在接种过程中记录不完整,不规范,一旦出现纠纷,就要承担责任。

疾病预防控制工作涉及多学科、多部门、多系统,需要部门之间、军地之间、区域内乃至国际间协作。在卫生系统内部,尤其离不开医防合作。疾病预防控制工作针对的是疾病,保障的是健康。医疗机构是发现传染病患者和公共卫生事件的前沿阵地,是控制急性传染病扩散的关键场所,是疾病预防控制信息的重要来源。医疗机构的公共卫生工作水平如何,在很大程度上决定了疾病预防控制工作的质量和水平。疾病预防控制工作如果没有医疗机构的参与,将无法实现系统运行的最优化,其预防疾病、控制疾病的作用将受到严重限制。因此,作为疾病预防控制工作的管理者,要高度重视医防合作。

此次培训时间虽然短暂,但是大家收获了知识,有着共同的感受,共同的期待,我们真心期待下次的培训。(作者供职于鹤壁市卫生局)

本版图片除署名外均为资料图片

河南中医学院 2014年成人教育招生简章

教育部本科教学工作水平评估优秀高校 河南省人民政府和国家中医药管理局共建高校 国家“中西部高等教育振兴计划”高校 河南省人民政府“十二五”期间更名大学规划院校

一、招生层次与专业

1.专升本:中医学(含中医骨伤)、中西医临床医学、针灸推拿学、护理学、中药学、药理学、市场营销学、药物制剂、预防医学、康复治疗学、英语、医学检验、医学影像学、制药工程、公共事业管理以及计算机科学与技术。
2.高中起点本科:中西医临床医学、中医学、护理学、药理学、中药学。
3.高职高专:中西医结合、护理、

市场营销、中医学、针灸推拿、中医骨伤、医学检验技术、医学影像技术、康复治疗学、制药工程、药物制剂、计算机应用技术、药理学、中药学。

二、报名与考试时间

9月9-23日查询河南省招生办公室网站报名,网址:www.haao.gov.cn;9月15-23日到所选择的招生报名点进行信息确认。10月25、26日参加成人高考。

三、毕业与学位授予

颁发由教育部电子注册的成人教育相应学历层次的毕业证书,国家承认学历,符合学位授予条件者可授予学士学位。

四、学院地址与联系电话

(0371)65953091 65955756 18037781236 地址:郑州市金水路1号(老校区综合楼) 详情请查询河南中医学院继续教育学院网站(http://jxjyxy.hactcm.edu.cn)。



常按脚心保健康

“药王”孙思邈的长寿秘诀之一是每天按摩脚心的涌泉穴。方法是睡前用拇指按摩脚心,以顺时针方向按摩100次,手法要轻柔,使脚心有温热感。 李明新/画

Y 养生漫画



嚼食枸杞最营养

用水煮枸杞,会使其药效降低。直接嚼食枸杞,对营养成分的吸收更加充分,有利于发挥其保健效果。嚼食时注意数量不宜太大,避免滋补过度。 李明新/画

B 不吐不快

不要对抑郁症患者说“我理解你”

□翠红

遭遇误会、办事不顺、跌了一跤等,每个人都会经过这样的挫折,大家可以“理解你”。而抑郁症患者遇到挫折的痛苦程度,我们普通人难以体会,不要轻易对抑郁症患者说“我理解你”,因为他们的脑海里有一座不断长大的山。

孙仲旭先生因患抑郁症去世,崇拜、喜爱他的人们表示怀念时,留言里有许多不舍,也有对此疾病的误解,以为得此病就是屈服、不成熟,也有“翻译钱太少”的猜测。

有些人遇到这类事情便说:“出去旅游,隔壁的小姑娘患了抑郁症,她的父母带着她出去玩了一个月就好了。”

如果患轻度抑郁症,这个方法可能有效,对重症抑郁则无效。重症抑郁患者躺在床上流泪,即使能减轻痛苦的药丸放在床头柜上,他也不想吃药、服药。普通人遇到的通常是抑郁情绪。比如失恋了,几天不吃不喝,精神恍惚,情绪低落,一个月之后逐渐好转,又投入新生活。这是抑郁情绪。每个人都会心

情不好、不想做事的时候,这也是抑郁情绪。 其实,一部分抑郁症患者懂得运用幽默来调侃自己,但是大多数抑郁症患者感觉无助、无望、无价值,思维、行动、反应迟缓,就像背了一座山,或者是生活在慢镜头的胶片世界里。有时候,那座大山长在脑子里,越长越重,昏睡、失眠、健忘、早醒……一天比一天严重。因此,除非你有过抑郁症经历,否则不要随便对抑郁症患者说:“我理解你。”

不要对抑郁症患者说:“出去走走就好了。通过跑步、瑜伽、冥想等,是可以治愈的。”绝大多数抑郁症患者必须服药,通过药物缓解抑郁症状,结合心理咨询治疗。处方权在精神科医生手里。没人指望同样服用精神类药物的精神分裂症患者睡一觉就痊愈,为什么对抑郁症患者说“唱首歌,睡一觉就好了呢”? 抑郁症的发病原因很多,可能是遗传,可能是童年时期父母对其

过于严厉,也可能有直接的抑郁源(离婚、失业、丧亲等多重压力叠加),还有些人找不出合适的原因。我们不会追问一名没有吸烟史的肺癌患者“是不是偷偷吸了烟”,我们也不要问别人“你为什么得了抑郁症”,仿佛对方做错了什么才生病。悲观、绝望是症状,是管理情绪机能失调后的表现,和他们说“不要这么悲观,开心一点儿”没有用处,反而增加了他们不被理解和接受的痛苦。原则上,所有加重抑郁症“无助、无望、无价值”感的话,都不要说。

此外,不要在抑郁症患者萌生自杀念头时,骂他“自私、不顾家人、意志不坚强的懦夫”等。人们首先具备自我照顾的能力,才会有照顾他人的能力。抑郁症患者缺少行动力,对他们来说,维持基本的吃喝拉撒就需要调动浑身的力气。他们不是不顾家人,而是照顾不了。抑郁症患者家属不仅要看着住他们,还要向专业人士求助,时刻告诉他们:“我和你在一起,我会一直陪着你。”

征稿启事

当前,疾控工作者思想空前活跃,各种观点激烈碰撞,产生了许多值得人们关注、品读、深思的观点。应广大读者要求,“健康生活”版更名为“疾控家园”,开设“前世今生、健康达人、不吐不快、心灵絮语、书画诗韵、养生漫画”等栏目,重点围绕当前疾控事业中心工作和读者的情感诉求量体裁衣,推出一系列反映疾控发展、关注疾控生活的优秀作品。栏目定位如下:

前世今生:关注各种病毒、细菌、疫苗、公共卫生日等,重点刊发其起源、发生、发展状况;反映基层疾控机构的历史变迁。

健康达人:采取疾控部门推荐和自荐的形式,深入挖掘基层疾控工作典型,塑造个体和群体形象,抓住人物的闪光点,以小见大,以点带面,传播正能量。

不吐不快:以刊发言论为主,围绕疾病防治、疾控政策、体制、人才培养等发表个人观点,探讨疾控工作热点;也可以书写人生感悟。

心灵絮语:重点反映基层疾控工作者的心声,展现疾控工作者的酸甜苦辣,激发广大疾控工作者的写作积极性。

书画诗韵:刊发书法作品、剪纸艺术、诗歌画作,传播疾控文化,侧面反映疾控工作者的精神风貌。

养生漫画:主要以漫画形式反映疾病防治工作,突出知识性、趣味性。

读者朋友,您可以书写人生感悟,可以进行往事回想,也可以描写身边的疾控人物,还可以报送书画作品。文章体裁不限,欢迎投稿!

联系人:栗凤娇 电话:(0371)65589229 邮箱:jzkzjhb@163.com;757206553@qq.com

“新爸爸”患上产后抑郁症怎么办

□龙金亮

很多人都听说过“新妈妈”可能会患上产后抑郁症,但是产后抑郁症也会继上初为人父的“新爸爸”。调查发现,每4个“新爸爸”中就会有一人患上不同程度的产后抑郁症。

由于在照顾孩子方面缺乏经验,正常的休息受到严重干扰,“新爸爸”感到不知所措。有的“新爸爸”在孩子出生后的几天、几周甚至几个月后,出现精神高度紧张、烦躁易怒等状况,甚至不想工作、不想与人交往,对任何事情都缺乏积极性。这时,“新爸爸”可能患了产后抑郁症。如果得不到疏导,可能产生不良后果,比如暴力倾向、酗酒、赌博等,进而导致夫妻关系紧张,甚至家庭破裂等。

“新爸爸”患上产后抑郁症,该怎么办呢? 释放情绪 “新爸爸”可以与家人的积极沟通,改变兴奋点。如果不

行,可以根据自己所处的环境进行宣泄。卧室中常见的枕头就是最好的武器,把巨大的毛绒玩具或者枕头当成“武器”,把床、墙壁想象成自己的压力来源,用力击打,释放压力。大声呼喊也是释放压力的常见方法,可以把内心的垃圾情绪统统带走。做深呼吸运动,有效缓解压抑情绪。

降低要求 如果“新爸爸”在采取种种自我调节方式后仍然难以排解,还可以暂时降低对工作、对自己的期望值。这是人生的特殊时期,别让自己有太多的压力,此时不宜为了自己的前途或金钱过分拼搏,要心境平和,知足常乐。

寻求帮助 “新爸爸”可以和家人沟通,协调好夫妻关系,过好夫妻生活。和谐的夫妻生活是缓解双方心理压力的有效方法。此外,患上产后抑郁症的“新爸爸”还应及时到正规的专业医院就诊。

据了解,在美国、日本等发达国家,“新爸爸”患上产后抑郁症也十分常见。现代社会,工作和生活压力大,这很正常。“新爸爸”患了产后抑郁症,是可以理解的,要正确看待,不要觉得丢人而羞于告诉他人,更不必讳疾忌医。(作者供职于驻马店市精神病院)



协办:驻马店市精神病院 地址:驻马店市雪松路东段51号 服务电话:(0396)3826052 3826008