

防病面对面

# 流感来了不要慌 学会几招可预防

□许太彬 任巍

冬季是流行性感冒(简称流感)的高发季节。流感在人口密集场所易造成流行,为人们的生活带来了很大不便。因此,做好流感预防工作是非常必要的。郑州市疾病预防控制中心专家提醒人们,一定要掌握流感知识,进行科学预防。

流感患者及隐性流感病毒感染者为主要传染源,发病后1~7天有传染性,其中病初两三天传染性最强。猪、牛、马等动物可能传播流感。流感的传播途径以空气飞沫传

播为主,流感病毒在空气中大约可存活30分钟。人们容易被流感病毒感染,病后有一定的免疫力。

在日常生活中,人们应如何预防流感呢?

**勤洗手** 研究表明,流感病毒在手上能存活70小时。流感患者在擤鼻涕、挖鼻孔时,流感病毒会留在手上。健康人群若与患者握手或在公共场所接触患者者触摸过的物品,手上就会带有流感病毒。因此,勤洗手十分关键。

**勤换牙刷** 人们每天都要使

用牙刷,如果牙刷上面带有流感病毒,则容易导致使用者反复感染。另外,牙刷常处于潮湿状态,病原体易滋生繁殖,对身体健康极为不利。

**脚部保暖** 脚部对温度比较敏感,如果脚部受凉,就会反射性地引起鼻黏膜血管收缩,使人遭受流感病毒侵袭;但是,若用冷水洗脸,则有利于提高机体对气温变化的适应能力。

**饮食清淡** 高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力;饮

食过咸,会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少,并降低干扰素等抗病因子的分泌,导致流感病毒进入呼吸道黏膜而诱发感冒。

**坚持锻炼** 加强身体锻炼,多做户外活动。人们每天都可进行一些活动量比较适宜的运动,如散步、骑自行车、慢跑、打太极拳等,以增强机体的抵抗力。

**精神愉快** 医学专家通过观察发现,精神紧张的人,其体内的抗病毒物质明显减少,免疫力下降,易患感冒。

**合理睡眠** 经研究表明,人们在睡眠时,体内会产生一种提高免疫力的物质。因此,感冒患者保证充足的睡眠十分重要。

**居室通风** 居室内要保持空气流通、清新。每天除定时通风换气外,也可用食醋进行密闭熏蒸。

**接种流感疫苗** 在季节交替时,老人、儿童及体弱多病者如果注射流感疫苗,就能明显减少流感发病率。这是预防流感最有效的方法。

(作者供职于郑州市疾病预防控制中心)



## 家长饮酒对孩子影响很大

□高利华

近年来,因为饮酒而产生的相关疾病不断增加,且饮酒已经成为人们死亡和过早死亡的危险因素。据报道,很多青少年有饮酒行为,且饮酒率随着年龄的增加而增加。青少年正处于身心发展的关键时期,过早饮酒有较大的危害;饮酒还会引发一些社会问题,如校园暴力等。

郑州市疾病预防控制中心关于学生饮酒情况的研究结果显示,有67.2%学生曾经饮酒,其中高中生饮酒者的数量高于初中生。在回答饮酒原因的学生中,有53.5%的学生是陪家人喝酒。

调查显示,学生所处的年级越高,饮酒的可能性越大。对学生进行教育,应从低年级抓起。在学生处于低年级时,要帮助他们树立不喝酒的观念,同时采取有效措施降低高年级学生的饮酒比例,以减少低年级学生模仿高年级学生的饮酒行为。

目前,饮酒原因第一位是陪家人喝酒,说明家庭环境对孩子是否饮酒影响较大。父亲饮酒和对饮酒的态度对男孩饮酒行为影响较大,而母亲对饮酒的态度对男孩饮酒行为影响却很小。据了解,2/3的孩子看到过家长饮酒。有的家长训练孩子喝酒;有的家长让孩子帮忙买酒,甚至鼓励孩子喝酒。这些因素,对未成年人禁酒造成了很大的障碍。

郑州市疾病预防控制中心专家提醒市民,过量饮酒会增加肝损伤、心血管疾病和某些癌症发生的风险。因此,应避免过量饮酒。若饮酒,成年男性一天的饮用量不超过25毫升,成年女性一天的饮用量不超过15毫升。此外,儿童、孕妇等特殊人群不宜饮酒。儿童正处于生长发育阶段,各脏器功能不完善,此时饮酒对机体的损害非常严重。即使儿童少量的酒,其注意力、记忆力也会下降,思维速度将变得迟缓。此外,儿童对酒精的解毒能力较低,饮酒则会导致头痛,重则会造或昏迷甚至死亡。

### 疾控一线

濮阳市卫生计生委

## 严防传染性疾病的传播

本报讯(记者陈述明 通讯员王琼)10月26日,濮阳市卫生计生委组织召开全市预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播培训班。全市有关医疗卫生机构的领导和专业技术人员共有230多人参加了培训。本次培训进一步提升了全市预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作水平,促进各项母婴阻断措施的落实。

当天,有关人员对全市母婴阻断工作情况进行了通报分析;对艾滋病疫情、传播途径、职业分布、疫情特点、主要做法等进行了详细说明。

在培训会上,授课专家分别就艾滋病感染孕产妇抗病毒治疗、梅毒、乙肝感染孕产妇管理、职业暴露

此外,本次培训班要求,要加强组织领导,推进项目实施;完善服务网络,提高服务能力;落实工作方案,促进规范实施。

内黄县卫生计生委

## 加强慢性病患者管理

本报讯(记者张治平 通讯员叶国锋)记者11月10日从内黄县卫生计生委获悉,内黄县卫生计生委成立基本公共卫生服务项目慢性病管理组织和医师指导团队,进一步加强慢性病患者管理,以提高慢性病患者生活质量。

据了解,内黄县卫生计生委负责全县慢性病防治项目的组织协调、培训指导、督导检查等工作;内黄县疾病预防控制中心负责对慢性病患者用药、康复和日常生活进行健康指导;各乡镇卫生院、村卫生室(所)明确由专人负责慢性病防治工作,以降低慢性病主要危险因素对居民健康的不良影响,提高居民的健康水平和生活质量。

信阳市卫生计生委

## 开办健康大讲堂

本报讯(记者王明杰 通讯员李华 李宇军)11月1日下午,信阳市“宣传健康知识,传播健康理念”大讲堂开讲,河南省疾病预防控制中心专家应邀授课。信阳市卫生计生系统干部职工近千人次聆听了此次讲座。

家结合日常生活,讲解了健康理念及生活方式,鼓励人们改变不良的生活习惯,树立科学的健康观。

“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体、心理与社会相适应的完好状态。”讲座中,授课专

与会人士表示,此次讲座浅显易懂、贴近生活,具有很强的现实性、针对性、指导性,是指导群众加强自我管理、开启健康之门的金钥匙,对增强自我保健意识、养成良好的生活习惯、做好自我管理有所帮助。

10月17日,修武县的一些市民正在跳绳健身。当天,由修武县疾病预防控制中心承办的“健康中原疾控行”修武站启动仪式暨大型健步行活动在县城宁城公园举行。开展此次活动,目的是动员广大群众学习健康知识,以提高健康素养。

高新科 李峰/摄



## 应急救援 太行深处大演练

本报记者 李季

金秋十月,太行山麓层林尽染。一场连绵的秋雨,让秋色正浓的山区寒意渐浓。

10月22-23日,河南省豫北应急救援联合演练在太行山深处拉开帷幕。来自郑州、开封、安阳、新乡、林州、滑县等地的8支应急救援队的近百名应急救援志愿者参加了演练。一场豫北地区应急救援队的大练兵在太行山深处拉开帷幕……

10月22日上午,队员们首先进行了水上救援演练。在景区的平湖水面,应急救援队的多名队员参加了水上救援演练。他们身穿潜水衣,携带潜水装备,潜入湖底营救“溺水人员”。开封市应急救援队队长尚栋伟告诉记者,河南公共水域面积大,此次救援演练将水上救援作为重要的训练项目。

当天下午,各救援队冒雨走进深山,演练山中搜救和救援系统搭建。各应急救援队协调配合,在相隔几十米远的山崖间搭建保护系统,通过横渡、牵引,转移载有“伤员”的担架。在救援现场,几条绳索在陡峭的山崖间穿过。队员们冒着淅淅沥沥的秋雨,紧张有序地按规程操作。勘察地形、捆扎绳索、固定锁扣、建立通信系统……队员们圆满地完成了“生命接力”,成功搜救并转移“伤员”。

10月23日,队员们又进行了帐篷拆装和急救训练。

演练结束后,队员们表示,这次演练丰富了操作经验,提高了大家的协调配合能力,增进了救援团队的沟通与交流。



11月9日,开封市卫生应急人员在展示急救技能。据了解,开封市近百名选手展开了激烈竞争,获得第一名的选手将被授予“开封市五一劳动奖章”。

李季/摄

## 安阳监测雾霾对人群健康影响

本报讯(记者张治平 通讯员李利霞)按照河南省卫生计生委的有关要求,安阳市被确定为2016年雾霾对人群健康影响监测点。10月25日上午,安阳市雾霾对人群健康影响监测工作启动会在安阳市人民政府举行。安阳市公安局、市教育局、市气象局、市环保局等单位的负责人和疾病预防控制中心工作人员参加了会议。此次会议旨在规范空气污染对人群健康影响监

测工作,保证项目实施的质量和效果。

会议介绍了雾霾监测工作的背景和基本情况,并说明此项工作复杂,需要各部门共同努力;重点强调此次雾霾监测工作是安阳市的大事,可与安阳市正在进行的大气污染防治工作密切配合。

会议介绍了各部门的职责分工,要求各部门认真上报工作信息,并将其作为全年的重要工

作;建立长期合作机制,加强沟通与合作,要保质保量地完成工作。

会议指出,安阳市疾病预防控制中心要提供技术支持,对相关工作人员进行专业技术培训;对相关数据进行收集、统计分析,并将总结报告报送至安阳市卫生计生委和安阳市人民政府;在具体工作中,无论出现任何问题,都要及时沟通解决。



11月7日,平舆县疾病预防控制中心专业技术人员在十字路口卫生院督导检查慢性病防治工作。连日来,平舆县卫生计生委抽调平舆县疾病预防控制中心专业技术人员组成督导组,对各乡镇卫生院的慢性病防治工作进行了督导检查。

丁宏伟 邓天芝/摄

## 蚊子“青睐”哪些人

孟津县爱卫办 李小社

在同一环境中,有些人很受蚊子的“青睐”;对有些人,蚊子却退避三舍。研究发现,蚊子具有趋食性。一般来说,蚊子对下面7种人“情有独钟”。

一是汗腺发达、体温较高的人。出汗后,人体血液中的酸性增强,所排出的汗液导致体表乳酸值较高,这对蚊子具有吸引力。此外,蚊子的触角对温度十分敏感,只要温度有变化,便能立即察觉。

二是劳累或呼吸频率较快的人。在从事运动或体力劳动后,人体呼吸加快,有些人肺活量较大,呼出的二氧化碳相对较多。二氧化碳在头上1米左右形成一股潮湿、温暖的气流,对蚊子有很强的吸引力。

三是喜欢穿深色衣服的人。蚊子具有趋暗的习性,穿黑色衣服的人是蚊子进攻的首选对象,其次是穿蓝、红、绿等颜色的人。同时,蚊子也爱叮咬肤色较黑或肤色发红的人。

四是新陈代谢快的人。小孩易遭蚊子叮咬,老人则相反。五是化妆的人。研究发现,发胶、护手霜、洗面奶等化妆品都对蚊子有一定的诱惑力。当然,也有一些气味会使蚊子退避三舍,如柠檬草油、香茅、大蒜等。

六是孕妇。有研究显示,孕妇被蚊子叮咬的机会比其他女性高出一倍。

七是饮酒的人。人们在饮酒或服用降压药之后,也容易被蚊子叮咬。



10月16日,灵宝市疾病预防控制中心工作人员在尹庄镇进行健步行。当天,他们还参加了登山活动,步行了10千米,以倡导健康生活方式。

刘岩 刘铁军/摄