

科普专家话健康

夏季注意防范虫媒传染病

□张雅兰

夏天到了,各种蚊子、小虫子也多了起来,它们不仅会叮咬人,影响我们的生活,而且还会传播传染病。

虫媒传染病是由病媒生物传播的自然疫源性传染病,常见的有流行性乙型脑炎、登革热、疟疾、发热伴血小板减少综合征等危害性较强的传染病。虫媒传染病与鼠传疾病构成了媒介生物性疾病,习惯上均称虫媒传染病。

常见疾病

流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎,又称日本脑炎,俗称乙脑,是一种人兽共患自然疫源性疾病,人和多种动物均可成为该病的传染源。

流行性乙型脑炎主要通过蚊子叮咬而将乙型脑炎病毒感染给健康人,夏秋季儿童多发。在临床上,以高热、意识障碍、抽搐、病理反射及脑膜刺激征为特征,死亡率高,部分病例可留有严重后遗症。

登革热

登革热是登革热病毒引起的由伊蚊传播的急性传染病。在我国主要流行于海南、广东和广西等地区,河南省主要以输入病例为主。

登革热好发于夏季、秋季,人群普遍易感。一般潜伏期为5天~8天,临床特点为突起发热,全身肌肉、关节痛,极度疲乏,皮疹,淋巴结肿大及白细胞减少。登革热通常预后良好,死亡病例多数为重型病例,主要死因为中枢性呼吸衰竭。

疟疾

疟疾,俗称打摆子,通过雌性按蚊叮咬将疟原虫传给患者,周期性发冷、发热、出汗是疟疾的典型症状。

疟疾在全球广泛流行,其中非洲和东南亚是疟疾的高度流行区。我国2021年获得了世界卫生组织的消除疟疾认证,但是每年仍有较多的输入病例,本地存在传播媒介按蚊,因此应警惕输入疟疾在本地再传播。在疟疾流行区务工人员应注意防止蚊虫叮咬,必要时可进行预防性服药,一旦出现发热等症状,应及时就医。

发热伴血小板减少综合征

发热伴血小板减少综合征是一种自然疫源性疾病,人群普遍易感,各年龄段均可发病,高危人群主要为接触蝉等传播媒介的人群。

发热伴血小板减少综合征多发于春季、夏季,潜伏期为7天~9天,长者可达2周,起病急,主要症状为发热,多在38.5摄氏度以上,伴有乏力、明显食欲缺乏、恶心、呕吐等症状,部分病例有头痛、肌肉酸痛、腹泻等症状;后期常出现心、肝、肾等脏器损害的表现。发热伴血小板减少综合征病情较重者,可有表情淡漠、反应迟钝、嗜睡等症状,晚期可有皮肤瘀斑、吐血、黑便。

预防措施

虫媒传染病的主要预防措施是防止蚊虫叮咬,通常包括以下几方面。

环境治理 防止蚊虫滋生

定期清除住宅周边积水,及时清理垃圾,搞好环境卫生和室内卫生,防止蚊虫滋生。

防止蚊虫叮咬

- 1.注意居室灭蚊,关好纱窗、纱门防蚊,采用诱蚊灯、蚊拍、蚊香、杀虫气雾剂等方式灭蚊。
- 2.婴幼儿要采取适宜的防蚊措施,如蚊帐、驱避剂等。

3.外出活动尽量穿浅色长袖衣服、长裤,扎紧领口、袖口和裤脚,并佩戴帽子;同时在衣服外表面、裸露在外的皮肤上喷涂避蚊胺或防蚊液等蚊虫避趋剂。

4.外出游玩避免在草丛和灌木丛中长时间坐卧,游玩结束后认真检查头发、耳朵、颈部、腋下,以及衣服缝和褶皱处等有无蚊虫附着。一旦发现蚊虫附着在皮肤上,应尽快清除,可用酒精喷涂在蚊虫身上,使蚊虫头部放松或死亡,再用干净的细尖头镊子取出蚊虫,不要生拉硬拽,以免拽伤皮肤或将蚊虫的头部留在皮肤内。取出蚊虫后,再用碘酒或酒精做局部消毒处理,并随时观察身体状况;必要时,及时向医务人员咨询。如在清除蚊虫后的几周内出现发热、乏力、肌肉酸痛等症状,应尽快就医并告知医生相关暴露史。

疫苗接种可提高群体免疫力,如接种乙脑疫苗是预防乙脑感染的有效措施。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)

经验之谈

腰椎间盘突出症的治疗方法

□朱广铨

腰椎间盘突出症是指腰椎间盘发生退行性改变以后,在外力作用下,纤维环部分或全部破裂,单独或连同髓核、软骨终板向外突出,刺激或压迫脊神经、神经根引起的以腰痛为主要症状的一种综合病症。腰椎间盘突出症是骨科的常见病和多发病,也是腰腿痛最常见的原因之一。

致病因素

腰椎间盘突出症的致病因素较多,包括过度负荷、急性或累积性损伤、遗传因素、妊娠、发育异常等,这些因素导致了椎间盘退变,其病理表现为:椎间盘内I型胶原增加而II型胶原减少,髓核中出现I型胶原,同时椎间盘中蛋白多糖含量下降,弹性蛋白含量明显减少,弹性纤维密度降低,出现裂隙和不规则空洞等。

腰椎间盘突出产生腰痛的可能机制为:髓核突入椎管内,对神经根产生急性机械性压迫,突出的髓核作为生化和免疫学刺激物,引起周围组织及神经根的炎症反应。

临床表现

腰椎间盘突出症的分型方法较多,根据其突出程度及影像学特征,结合治疗方法可分为:膨出型、突出型、脱出型、游离

型、Schmorl结节(一般指许莫氏结节)及经骨突出型。

腰椎间盘突出症常见的临床症状包括以下几点:

腰痛:主要发生在下腰部背部或腰骶部,一般呈钝痛、放射痛或刺痛。

坐骨神经痛:多呈放射痛,由臀部、大腿后侧、小腿外侧到跟部或足背。

腹股沟区或大腿内侧痛:多见于高位腰椎间盘突出症。

马尾综合征:表现为急性尿潴留和排便不能自控。

足背疼痛:骶管内腰骶神经丛受刺激所致。

肢体麻木感:本体感觉和触觉纤维受压迫所致。

腰椎间盘突出症的常见体征包括腰椎代偿性侧凸,腰部活动受限,棘突压痛和肌性肌痉挛,直腿抬高试验阳性,下肢感觉、肌力或反射异常等。

治疗方法

腰椎间盘突出症的治疗目标是解除突出压迫、缓解症状、改善功能、恢复工作、提高生活质量。腰椎间盘突出症的治疗方法主要分为非手术治疗和手术治疗两大类。

非手术治疗

其目的是使椎间盘突出部分和受到刺激的神经根的炎性水肿得以消退,减轻并解除对神经根的刺激和压迫。适用于初次发病、病程较短的患者;休息后症状可以自行缓解者;由于全身疾病或有局部皮肤疾病,不能实行手术者;不同意手术者。

非手术治疗方法主要有以下几种。

- 1.卧床休息:一般严格卧床3周,3周后戴腰围逐步下地活动,3个月内不做弯腰持物动作。
- 2.牵引疗法:骨盆牵引最常用,目的是解除腰椎小关节的负荷和肌肉痉挛。
- 3.手法治疗:包括推拿等,可调整脊柱顺应性,缓解痉挛,改变突出髓核与神经根的位置,减轻或解除压迫。
- 4.物理治疗:包括超短波、微波、低频脉冲电疗、中频及高频电疗等,其作用可改善深部组织血液循环,促进炎症代谢产物消除。
- 5.神经阻滞:分为神经根注射法和骶管内注射法,可抑制炎症反应及神经末梢的兴奋性。
- 6.药物治疗:使用非甾体抗炎药、营养

神经药物及中药等,可减轻炎症反应程度,促进变性神经纤维的恢复,达到缓解疼痛的目的。

手术治疗

适用于腰痛症状严重,反复发作,经半年以上非手术治疗无效,病情逐渐加重,影响工作和生活者;中央型突出有马尾综合征,括约肌功能障碍者,应按急诊进行手术;有明显的神经受累表现者。

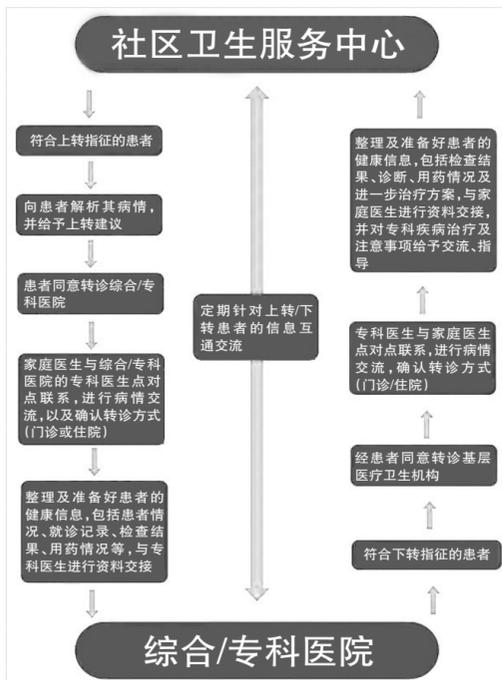
手术治疗方法主要有以下几种。

- 1.传统开放手术:包括全椎板切除髓核摘除术、半椎板切除髓核摘除术及椎板开窗髓核摘除术等。
- 2.显微外科腰椎间盘摘除术:利用显微镜辅助手术,进行椎间盘摘除。
- 3.微创椎间盘摘除术:包括经皮髓核切吸术、微创内镜下椎间盘切除术及经皮内镜下腰椎间盘切除术等。
- 4.人工假体置换术:包括人工髓核置换术及人工椎间盘置换术等,其手术适应证尚存在争议。
- 5.其他术式:包括化学髓核溶解术、经皮激光椎间盘减压术、椎间盘内电凝疗法及臭氧髓核氧化术等。

(作者供职于郑州大学第一附属医院)

基层卫生政策法规

家庭医生签约服务政策问答



1.什么是家庭医生?

家庭医生也叫全科医生,其以家庭医疗保健服务为主要任务,提供个性化的预防、保健、治疗、康复、健康教育服务和指导,使居民能就近解决日常健康问题和保健需求,得到家庭治疗和家庭康复护理等服务。

2.谁来担任家庭医生?

现阶段,家庭医生主要包括基层医疗卫生机构注册全科医生(含助理全科医生和中医类别全科医生),以及具备能力的乡镇卫生院医师和乡村医生等。二级、三级医院医师也将加入家庭医生队伍,以基层医疗卫生机构为平台开展签约服务。

随着全科医生人才队伍的发展,逐步形成以全科医生为主体的签约服务队伍。

3.家庭医生签约服务有哪些好处?

签约家庭医生服务,可享受以下优惠服务:

- (1)基本医疗服务:涵盖常见病、多发病诊疗和慢性病管理,包括中西医诊治、合理用药、就医指导等。
- (2)公共卫生服务:包括建立居民健康档案、健康教育、预防接种、儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理、慢性病健康管理、严重精神障碍管理、结核病管理、健康管理、中医药健康管理、传染病和突发公共卫生事件报告和处置、卫生计生监督协管、提供避孕药具和健康促进行动。

(3)健康管理服务

对签约居民开展健康状况评估,在评估的基础上制定健康管理计划,包括健康管理周期、健康指导内容、健康管理计划成效评估等,并在管理周期内依照计划开展健康指导等服务。

如重点疾病健康管理、儿童健康管理、孕产妇健康管理、老年人健康管理等。

(4)健康教育与咨询服务

家庭医生为签约居民提供健康生活方式、可干预危险因素、传染性疾病预防等健康教育知识。根据签约居民的健康需求、季节特点、疾病流行情况等,通过门诊服务、出诊服务、网络互动平台等途径,采取面对面、社交软件、电话等方式提供个性化健康教育和健康咨询等。

(5)优先预约服务

通过互联网信息平台预约、现场预约、社交软件预约等方式,家庭医生团队优先为签约居民提供本机构的专科门诊预约、定期家庭医生门诊预约、预防接种,以及其他健康服务的预约等服务。

由家庭医生转诊,签约患者可以预约的形式优先到上级医院专科就诊。上级医院向家庭医生开放一定数量的门诊号源。

(6)优先转诊服务

根据签约患者病情,家庭医生帮助其转诊到上级医院住院。上级医院向签约居民提供转诊便利。家庭医生团队对接二级及以上医疗卫生机构相关转诊负责人,为签约居民开通绿色通道,提供预留床位等资源,优先为签约居民提供转诊服务。(未完待续)

(河南省卫生健康委员会基层卫生健康处供稿)

每周一练

(急性心包炎、休克、周围血管疾病)

一、急性渗出性心包炎心包积液时,最突出的症状是

- A.心前区疼痛
- B.发热
- C.呼吸困难
- D.声音嘶哑
- E.吞咽困难

二、患者为男性,34岁,发热1周伴胸痛,用硝酸甘油无效。体检:心音低沉,有舒张期附加音,血压110/80毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),肘部静脉压180毫米汞柱。心电图检查显示:ST段抬高,弓背向下,未见病理性Q波。患者最可能的诊断是

- A.急性心肌梗死
- B.缩窄性心包炎
- C.变异型心绞痛
- D.稳定型心绞痛
- E.急性渗出性心包炎

三、Beck三联征(又称贝克三联征)是指

- A.血压突然下降,颈静脉显著怒张,心音低钝遥远
- B.血压突然下降,颈静脉显著怒张,心音增强
- C.血压突然下降,颈静脉显著塌陷,心音低钝遥远
- D.血压突然下降,颈静脉显著塌陷,心音增强
- E.血压突然升高,颈静脉显著怒张,心音低钝遥远

四、患者为男性,42岁,发热2周,持续胸痛1天,既往体健,吸烟20年。查体:血压100/80毫米汞柱,双肺呼吸音清,心率105次/分,心律齐。心电图检查显示:除AVR导联(是心电图的一个肢体导联)外的导联ST段呈弓背向下抬高。实验室检查显

示:肌钙蛋白阴性。该患者胸痛的最可能原因是

- A.急性心包炎
- B.气胸
- C.急性心肌梗死
- D.变异型心绞痛
- E.病毒性心肌炎

五、胸部X线片显示心影呈“烧瓶样”,提示的心脏异常是

- A.二尖瓣狭窄
- B.三尖瓣狭窄
- C.二尖瓣关闭不全
- D.心包积液
- E.主动脉瓣狭窄

六、胸部X线片显示心影呈“梨形”,提示的心脏异常是

- A.二尖瓣狭窄
- B.三尖瓣狭窄
- C.二尖瓣关闭不全
- D.心包积液
- E.主动脉瓣狭窄

七、纠正休克所致组织低灌注和缺氧的关键措施是

- A.应用血管活性药物
- B.补充血容量
- C.积极处理原发病
- D.高浓度吸氧
- E.纠正酸中毒

八、患者为女性,64岁,大量呕血1天,给予禁食、外周补液治疗。查体:呼吸100次/分,血压90/60毫米汞柱,中心静脉压为5厘米水柱。10分钟内静脉输入等渗盐水250毫升后,测得血压110/70毫米汞柱,中心静脉压为5厘米水柱。该患者病情最可能的情况是

- A.创伤反应
- B.心力衰竭
- C.血容量不足
- D.血容量相对过多
- E.容量血管过度收缩

(答案见下期本版)

上期(6月30日)答案

一、A	二、A	三、C	四、E
五、D	六、A	七、E	八、A
九、C	十、E	十一、D	

实用方

治糖尿病方

方剂:消渴降糖胶囊。

处方组成:蔗鸡、黄精(制)、甜叶菊、桑葚、山药、天花粉、红参。

功能主治:清热生津,益气养阴。

用法用量:口服,每次6粒,每天3次。

临床疗效:应用本品治疗2型糖尿病,以空腹血糖、餐后血糖等评价指标,有效率为69.5%~90%。此外,本品还有调节血脂的效果。

应用要点:本品是在辨证治疗2型糖尿病的基础上,强调气阴两虚为本,全方具有益气养阴、清热降火、活血化痰的功效。

(以上验方由开封市中医院提供)

通告

按照河南省卫生健康委和河南省民政厅民间组织管理局的通知要求,河南省医学科学普及学会拟定于2022年8月举行换届大会。原上届任理事、常务理事、副会长等职务同志请务必于7月15日前联系本会秘书处换届筹备组登记备案,过期不候,特此通告。

联系人:郭金 陈蕾
联系电话:0371-55131726

河南省医学科学普及学会换届筹备组
2022年7月6日

广告

征稿

本旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《技术分享》《经验之谈》《实用方》《健康教育》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。

邮箱:54322357@qq.com

联系人:杨小玉