

呼吸道传染病社会面科学预防攻略发布 师生感染后不得带病上班上学

YMG全媒体记者 张莘

冬季是呼吸道传染病的高发季节,近期,我市流感、支原体肺炎等呼吸道传染病活动水平逐步上升,学校、托幼机构、养老机构等集体单位发生传播流行的风险增加。为保护学生、老年人等重点人群的身心健康,减少学校、养老院及医疗机构出现流感等呼吸道传染病流行风险,近日,烟台市疾控中心发布社会面科学预防攻略,提醒公众要科学预防,守护健康。

学校应做好晨午检

学校:应做好晨午检、因病缺勤登记和报告等。发现学生出现发热、咳嗽等症状时,应及时为学生佩戴口罩,并与家长联系,及时就医,明确诊断后居家休息、积极治疗。教师和学生感染流感、新冠、肺炎支原体后,不得带病上班上学。同时,保持教室、宿舍、食堂等公共场所的空气流通,做好环境卫生工作,开展日常消毒,设置充足的洗手设施和洗手液或香皂等卫生用品。开展秋冬季传染病防控健康教育,考虑进入冬季后可能出现

流感、新冠等其他呼吸道传染病叠加流行,健康教育内容应注重多病共防。

学生:保持良好个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,遮掩口鼻,注意个人卫生,尽量避免用不清洁的手触摸口、眼、鼻。均衡膳食,规律作息,适度运动,增强体质和免疫力。室外活动时及时添加衣服,避免因着凉增加感染机会。在疾病高发季节应尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,进入人员密集场所时佩戴口罩。有呼吸道感染症状时

减少外出,外出时佩戴口罩。

家长:关注孩子精神状态和健康状况。孩子出现发热、咳嗽等身体不适时,应及时就医、居家休息,不带病上学。保持居室环境清洁,做好通风,每日2-3次,每次至少30分钟,保持室内空气流通。孩子出现呼吸道症状后,注意观察病情变化,如果出现持续发热、剧烈咳嗽、病情反复,要及时就医。家人照顾患者、陪同就医时,也要戴好口罩,做好自我防护。孩子确诊后应遵医嘱治疗,居家休息,避免反复就诊。

医疗机构应避免交叉感染

医院:医疗机构可以通过优化和严格执行就诊流程,避免普通门诊、急诊患者和发热门诊患者交叉感染。开展分时预约就诊,控制门诊等公共区域就诊人员密度,引导就诊人员和陪同人员戴口罩。对于病情稳定患者,采用分级诊疗措施或主动引导其在社区医院完成后续治疗,缓解医疗机构接诊压力。医生接诊时应做好健康科普,告知家长秋冬季呼吸道传染病临床特点、治疗要点和防护要求,避免家长和患儿焦虑,增加医疗机构就诊压力。加强门诊急诊、病房等公共区域通风换气,配齐消毒、防护用品。

养老机构:注意环境卫生管理,对生活区、活动区、食堂、厕所等重点区域进行全

面、彻底清扫。对房间、食堂等人员集中的场所应进行不定期空气消毒,经常开窗保持场所内空气流通,保证室内“微小气候”符合卫生要求,预防呼吸道传染病的发生。提倡良好的生活方式,为老人提供充足均衡的营养膳食、安静的睡眠环境和适宜的娱乐和锻炼设施,帮助老人提高抵抗力。发现老人出现发热、咳嗽等症状时,应及时就医诊治,避免参加集体活动和进入公共场所。在院内开展有针对性预防措施,提高免疫力。积极组织老年人接种新冠、流感、肺炎球菌等疫苗,预防相关呼吸道传染病。提倡为工作人员接种新冠、流感、肺炎球菌等疫苗,进一步减少养老机构内老年人呼吸道传染病发病风险。



空气加湿器不能随便“加料”

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)空气加湿器是家庭缓解空气干燥的必备家用电器,可以增加室内湿度,有效缓解皮肤紧绷,减少干燥可能引起的咳嗽等症状。但是,如果使用不当,不但不能改善室内空气,而且会对人体造成危害。近日,市疾控中心专家提醒市民,注意正确使用空气加湿器。

不宜长时间使用,应间断加湿。人体适宜的空气相对湿度是40%-60%,当室内空气湿度过大时,加湿器产生的雾气会加速细菌繁殖,不利于改善室内环境。建议选择有“智能模式”的加湿器,可以根据温度、湿度调节加湿器运行时间以及出雾量。

最好使用纯净水。纯净水没有杂质,不易形成水垢,能够提高加湿效率,延长机器使用寿命。

定期清理。最好每天换水,水箱要定期清洗,否则容易滋生细菌。

切勿随意“加料”。有的年轻人喜欢在加湿器内添加香薰精油,认为不但空气湿润了,还有安神助眠等效果。有的老年人表示喜欢加入板蓝根和醋,认为能起到预防感冒和消毒杀菌的作用。其实不然。在加湿器里“加料”既不科学,还可能引发呼吸系统疾病。精油、板蓝根、醋等若通过加湿器释放到空气中,对于肺来说是一种异物,会加重哮喘、肺气肿等疾病症状,甚至会导致过敏性肺炎。

“打鼾像唱歌”不一定是睡得香

“打鼾像唱歌”就是睡得香?不一定,可能是阻塞性睡眠呼吸暂停。

阻塞性睡眠呼吸暂停,就是在夜间睡眠时,由于上气道狭窄或塌陷导致的呼吸气流受阻,进而导致夜间频繁发生间歇性的缺氧,同时伴有睡眠结构破坏。中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师张晓雷说,阻塞性睡眠呼吸暂停是一种病理损伤,主要问题出现在上气道。同时这种疾病还是会造成长期损伤的全身性疾病,与心血管、代谢、认知等密切相关。

有数据显示,阻塞性睡眠呼吸暂停影响全球超10亿人的健康。中国的阻塞性睡眠呼吸暂停患者已达1.76亿,居全球首位,其中需要积极治疗者超过6600万。

如何诊断阻塞性睡眠呼吸暂停?“最直观的是根据症状判断。”张晓雷介绍,比如夜间打鼾时鼾声有高低起伏,同时打鼾过程中伴有呼吸中断;还有些患者会夜间频繁醒、夜尿增多,白天则嗜睡、过度困倦,也有部分患者会失眠。“专业医生会把睡眠呼吸监测以及临床表现结合起来作判断,从而得到较为客观的诊断结果。”张晓雷说。

阻塞性睡眠呼吸暂停的病因是多方面的。张晓雷介绍称,有的是由于上气道解剖结构狭窄引起,比如口、咽、鼻腔狭窄,咽部明显扁扁桃体肥大,舌体肥大,舌根增大,鼻中隔偏曲;有的是由于咽部脂肪组织增生导致的,比如颈部过多脂肪组织堆积和挤压;还有的是由于颌面部的骨性结构存在问题,如下颌后缩、下面部过高。

“值得注意的是,随着年龄增长,肌肉功能和激素分泌发生变化等,也可能导致阻塞性睡眠呼吸暂停。”张晓雷介绍,比如女性绝经后雌激素对上气道的保护作用明显减弱也容易导致该疾病。科技日报

久坐可能不利于心脏健康



一项发表在《欧洲心脏病学杂志》上的新研究发现,久坐可能会对心脏健康产生不良影响。在一定条件下,中等强度活动对心脏健康最有益,其次是低强度活动、站立和睡眠。

近年来,全球心血管疾病等疾病高发,造成众多病患死亡。为探明日常行为与心脏健康之间的关系,英国伦敦大学学院的研究人员分析了6项研究的数据,覆盖了来自5个国家超过1.5万名18岁至87岁的受试者,这些受试者中约一半为女性,平均年龄约为54岁。试验过程中,每名受试者在大腿上佩戴一个可穿戴设备,用于收

集他们每天的行为数据,并且他们还接受了心脏健康评估。

研究人员首先确定样本人群一天24小时典型的行为构成,即睡眠7.7小时、久坐10.4小时、站立3.1小时、低强度活动1.5小时及中等强度活动1.3小时。随后,研究人员分析这些受试者的身体质量指数(BMI)、腰围以及高密度脂蛋白胆固醇等心血管代谢相关指标,结果发现中等强度的运动对心脏健康最有益,其次是轻度运动、站立和睡眠,而久坐对心脏健康的不良影响最大。

为评估每种行为对心脏健康的影响,研究人员模拟估算受试者重新分配

不同行为所用时间的效果。结果发现,改变行为方式可以对心脏健康产生积极影响。例如,对于一名身体质量指数为26.5的54岁女性来说,当用中等强度活动取代30分钟的久坐时,可使BMI下降0.64;用中等强度活动取代30分钟的久坐或睡眠可使腰围减少2.5厘米。

研究人员表示,虽然行为方式的小改变就能对心脏健康产生积极影响,但运动强度也很重要。对心脏健康最有益的是用中度到高强度的活动来代替久坐,如跑步、快走或爬楼梯等能提高心率和加快呼吸的活动。

研究人员还说,尽管本研究无法推断出行为习惯和心血管疾病之间的因果关系,但提供的证据表明适度到高强度的体育锻炼与改善体脂指标有关。未来可开展长期研究,更好地理解运动和心血管疾病之间的关系。

据新华社

