

进入12月,两大传染病要引起重视

省疾控中心提醒:做好个人防护、及时接种疫苗

本报记者 毛锦怡

近日,接连到访的冷空气让杭城气温“大跳水”。省气象局发布的天气预报显示,本周末最低温度或降至1℃。随着气温降低,省疾控中心发出健康提醒:虽然11月流感的流行强度不算高,但结合既往突发公共卫生事件发生情况及传染病流行特点综合分析,接下来,流感、水痘病例可能呈现上升趋势,老人、儿童、有基础性疾病等重点人群应注意预防。

1 进入冬季注意预防流感

冬季是流感发病高峰期,进入12月,随着气温的进一步降低,流感样病例可能呈现上升趋势,学校、幼托机构、养老院等人群聚集场所尤其要注意预防。

流感的潜伏期一般为1-7天,多为2-4天。主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染,接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感

2 接种疫苗可降低发病率

接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以显著降低罹患流感和发生严重并发症的风险。60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者等人群建议接种。怀孕及哺乳期女性能否接种疫苗,需征询医生意见。

3 水痘冬季高发不容忽视

省疾控中心同时提醒:未来一段时期,水痘也是需要关注的传染病之一。

水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病,主要发生在婴幼儿和学龄前儿童,成人发病症状比儿童更严重。水痘传染性强,传



染。流感的临床表现主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39-40℃,可有畏寒、寒战,多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等。

流感可以有效预防,保持良好的

个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。主要措施包括:增强体质和免疫力、勤洗手;保持环境清洁和通风,尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。

一般情况下,社区卫生服务中心都可以接种疫苗,但目前正处在接种高峰期。记者从拱墅区小河湖墅街道社区卫生服务中心了解到,目前流感疫苗缺货,上批疫苗还是2个星期前到货的。工作人员建议,有接种计划的人最好事先电话咨询。

卫生组织的数据,接种过2次水痘疫苗后,保护效果能达到95%以上。推荐对象为1岁以上的儿童和青少年。其他重点人群如医务人员、学校老师、家庭内与水痘患者密切接触的易感者(年龄<40岁、无水痘患病史)也建议接种。



健康百科

干滚水致癌,隔夜水有毒? 别轻信谣言,这样喝水更健康

本报综合报道

人的生活中离不开水,喝水关系到人体的健康。最近,水又被推上了风口浪尖,有人称“干滚水致癌”、“隔夜水有毒不能喝”,引起不少人的恐慌和疑问。这些说法有依据吗?怎样喝水更加安全、健康呢?

干滚水,也就是煮沸了很长时间(反复煮沸)的水。传言喝这样的水会致癌,究其依据,主要是说其中所含的“硝酸盐和亚硝酸盐”物质。水在反复烧开的过程中,由于高温缺氧的问题,的确会导致水中部分硝酸盐物质转化成亚硝酸盐。

但含有就代表会致癌吗?经过实验测定,自来水当中的亚硝酸盐含量是0.007毫克/升,烧开一次之后数

值为0.021毫克/升,继续烧开20次之后的含量是0.038毫克/升。而生活饮用水中亚硝酸盐含量是有明确“国家标准”限定的,数值是≤1毫克/升。换一种角度说,想达到该限值,理论上需要把水煮沸200次。所以,就算多次煮沸,其数值还是远远低于国家标准的。

另外,有人说隔夜水喝了之后有毒,甚至还会致癌,其理由仍然是“亚硝酸盐”的问题。亚硝酸盐类化合物的确是一种新型的饮用水消毒副产物,但是我们从饮用水中摄入的亚硝酸盐含量微乎其微。亚硝酸盐物质的产生需要适宜的环境,但是水在烧开之后其中的细菌物质会失去活性,硝酸盐

含量较少,根本没有产生大量亚硝酸盐物质的基础。所以,开水就算放了一宿,也不会改变水本身的性质。

怎样喝水才更加安全、健康?首先要讲卫生,不喝“生水”。饮水要注意卫生,保证干净且安全。很多人习惯直接喝未经加热煮沸的自来水,但这样的“生水”中可能含有氯气、细菌、虫卵等有害物质。另外,不喝烫水和冰水,水温要“适宜”。喝冰水会使胃黏膜突然变冷,引起毛细血管收缩,从而引起胃肠不适。喝烫水无疑会损伤黏膜(食道、胃),甚至会增加患消化道癌症风险。37摄氏度左右的水与体温相当,人体接受程度更高。



健康小贴士

泡脚虽然好 四大“雷区”踩不得

本报综合报道

泡脚是一种好的生活习惯,它既能促进血液循环,又能温经散寒、活血化淤、祛风除湿。但是需要注意的是,泡脚的方法一定要正确,这四大“雷区”不要踩。

错误做法1:有些人泡脚必备三大件:洗脚水、暖水瓶、电视机。一边看一边泡,不知不觉中看了好几集电视剧。

标准做法:泡脚别超半小时。

泡脚时间并非越长越好,应以脚背泛红、身体微微出汗为宜。时间过长,不仅会导致血液向双下肢灌注过多而出现头晕、头胀,而且对皮肤也不好,易出现局部皮肤干燥等问题。一般来说,泡脚时间在20-25分钟即可,或当泡到后背感觉有点潮、额头微出汗即可。

错误做法2:有人认为泡脚用的药材越多药效越好,按着报纸上的方法来抓药,一煮煮一锅。

标准做法:加一味药即可。

日常保健中,泡脚最好简单些。一般来说,在泡脚水中加一味药材就可以了。比如体质偏冷的人,用陈皮泡脚能很好地改善手脚冰凉的症状。这是因为陈皮有理气燥湿的功效,通过热气的作用,趁着肌肤毛孔张开而渗透进皮肤内,刺激毛细血管,加速血液循环,可达到滋润肌肤、保暖身体的作用。

错误做法3:直接用塑料盆倒水,端来端去比较方便。

标准做法:泡脚水至少没过脚踝。

一般来说,泡脚最好选个大小适中的木桶,既能刺激足部的一些穴位,连小腿上的三阴交穴、阳陵泉穴、足三里穴也能照顾到,也就是说,腿浴虽只比足浴多泡了一个小腿肚,却能把人的五脏六腑进行调理,效果更好。若存在不可克服的困难,用普通水盆也可以,但要注意水量要足够多,至少要能淹没脚踝。

错误做法4:睡前泡脚有利于提高睡眠质量,预防风寒感冒。许多有糖尿病、下肢血管病的人也加入泡脚大军。

标准做法:泡脚不适合所有人。

泡脚对于血管疾病患者,特别是下肢血管疾病的人有百害而无一利,它可能导致病情加重或恶化。热水泡脚时,下肢动脉扩张,尤其表现为皮肤充血,更多动脉血液进入下肢,然而静脉的回流能力并不会因此增加。于是,热水泡脚对于本来回流不畅或阻塞的静脉病患者来说,会加重血液淤积。