

菏泽市疾控中心:

2019年春节旅行卫生得注意这些事



又快到春节小长假啦,你是不是已经准备好行囊亟待出行了?旅行期间卫生问题不可小觑,春节期间又要注意哪些饮食卫生,菏泽市疾控中心专家给大家进行重点提示。

1:季节性流感

春节前后,正是季节性流感活动水平较高的季节,人员流动、密切接触,将增加季节性流感等呼吸道疾病传播感染的机会。

季节性流感通过飞沫传播,如咳嗽、喷嚏、共同手巾、近距离交谈,以及接触病人污染物等均可传播,传染性很强。除发热、咳嗽、咽喉痛、畏寒等外,多伴头痛,全身肌肉关节酸痛、极度乏力等。多数人为轻症,可以自愈,但少数重症病例可因呼吸衰竭或多脏器衰竭死亡。发生重症的高危人群主要为老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者。

主要预防措施:保持室内空气流通;尽量避免去人群聚集场所;咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾捂住口鼻,避免飞沫传播;经常彻底洗手,避免脏手接触口、眼、鼻;如出现发热、咳嗽、咽痛等表现应戴上口罩,及时就医,减少接触他人,尽量居家休息。

另外,流感疫苗接种是重

要的预防措施之一,推荐老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等流感高危人群,以及6月龄以下婴儿、孕妇和慢性病患者的家庭成员和看护人员接种流感疫苗。

2:人感染禽流感

2018年人冬以来,我国人感染禽流感疫情较为平稳,报告病例数明显低于往年同期水平,但仍有散发病例报告。

人感染禽流感的主要感染来源是接触染毒的活禽或去过受污染的活禽市场。患者初期一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速,多表现为重症肺炎,高热,呼吸困难。我国已经报告H7N9病例的病情多较严重,总体病死率近40%。

主要预防措施:尽量避免接触活禽或活禽市场,若必须接触,应加强个人防护,如戴口罩、手套,并尽快用肥皂及水洗手;不要购买活禽,鼓励购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽;不要从活禽市场或流动摊贩处购买活禽家养,更不要与原有家禽混养;若有发热及呼吸道症状,应带上口罩,尽快就诊,并告诉医生发病前有无禽类接触史或是否去过活禽市场。

3:诺如病毒性感染性腹泻

冬季为我国诺如病毒性感染性腹泻的高发季节。诺如病毒病暴发疫情一般主要发生在托幼机构或学校。但假期期间,旅

行团、游轮、度假中心也常有诺如病毒感染性腹泻疫情发生。

人们通常经过以下途径感染:食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水、触摸被病毒污染的物体或表面后将手指放入口中、接触病毒感染患者(如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具)。最常见症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛,多数人症状持续2~3天后恢复。少数病例可发生重症,甚至死亡。发生重症的高危人群为高龄老人和低龄儿童。

主要预防措施:注意洗手,尤其在如厕和更换尿布后,以及每次进食、准备和加工食物前;水果和蔬菜食用前应认真清洗,牡蛎和其他贝类海产品应深度加工后食用;诺如病毒感染者患病期至康复后3天内不能准备加工食物或陪护其他患者;被患者呕吐物或粪便污染的表面应及时用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗消毒,立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等,清洗时应戴上橡胶或一次性手套,并在清洗后认真洗手。

4:食物中毒

我国食物中毒以微生物性食物中毒事件起数和中毒人数最多。患者常在进餐后24小时内出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状;腹痛以上、中腹部持续或者阵发性绞痛多见,呕吐物多为进食之食物;常先吐后泻,每天腹泻数次至数十

次,多为黄色稀便、水样或黏液便。

主要预防措施:注意饮食卫生,不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜,不喝生水;不采摘、食用野生蘑菇和野生植物;选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开;外出就餐时,要注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

5:非职业性一氧化碳中毒

一氧化碳是一种无色、无味和无刺激性的窒息性气体。在我国,非职业性一氧化碳中毒高发的季节与我国北方燃煤取暖季节一致。高发省份主要分布在我国东北、华北和东中部地区。

发生非职业性一氧化碳中毒的主要场所为家庭,包括使用煤炉、炭火等取暖设备的居室,安置燃气、煤气热水器的卫生间或淋浴房,使用燃气、煤气灶具的厨房等。此外,使用小型油、汽发电机的车库、地下室以及密闭的空调汽车内也是高危场所。

发生一氧化碳中毒的临床症状主要与机体血液中碳氧血红蛋白浓度有关。轻度及中度中毒后迅速脱离中毒环境并及时抢救,一般无后遗症。重度中毒患者死亡率高,存活者可有严重后遗症。

主要预防措施:在寒冷季节如有条件尽量选择集中供暖;家中使用燃气、煤气灶具或小型油、汽发电机时,保存良好

的通风状态,最好安装一氧化碳探测器,并定期检查维护;一旦发生非职业性一氧化碳中毒,应立即开窗通风,同时迅速将中毒者转移至空气新鲜且通风良好处;尽快拨打120急救电话,尽早进行高压氧舱治疗;对于出现呼吸及心跳停止的危重患者,应立即给予人工呼吸和心脏按压。

6:埃博拉病毒病

埃博拉是一种较为罕见但后果严重的疾病,疫情通常发生在非洲的国家和地区。

人主要通过直接接触出现临床症状或死亡的埃博拉病毒感染者的血液、分泌物(如粪便、尿液、唾液、精液)以及被患者体液污染的物品(如衣物、床单或用过的针头)而感染,也可通过接触疫区带毒的蝙蝠及灵长类动物(如猴子、猩猩)感染。埃博拉出血热的主要临床表现为发热、乏力、肌肉疼痛、头痛、呕吐、腹泻、腹部疼痛,或出现无诱因的出血和青紫。该疾病的潜伏期为2~21天,病人在潜伏期内没有传染性。

主要预防措施:在有埃博拉病毒感染风险的国家和地区旅行时,注意个人卫生,勤洗手,吃煮熟煮透的食物,注意采取安全性行为;应该避免与有埃博拉临床症状的人接触,避免接触他人的血液及体液,避免接触可能污染他人血液及体液的物品,避免参加需要接触遗体的葬礼,避免接触野生动物以及野生动物的生肉。

为摘镜而来 绽放“睛”彩

春节至,华夏眼科飞秒激光手术受追捧

本报记者 周千清

年关渐进,菏泽飞秒领头人、菏泽华夏眼科医院屈光手术专家、准分子学科带头人王丽霞院长依然忙碌,说话略显沙哑。春节到,在外菏泽人返乡,很多有摘镜计划的人慕名找到王丽霞院长。她擅长的近视手术尤其是飞秒手术吸引了准备参军的、考公务员的人士,以及学生、驾驶员一族的近视患者。

**“私人定制”
在外菏泽人返乡摘镜**

在华夏眼科医院屈光门诊外,前来咨询手术的人挤满了大厅。“我在青岛上班,一直想做手术摘镜,在青岛的时候就打听到,王丽霞院长的飞秒激光近视手术做的很棒,趁过年回家就赶紧过来了,没想到这么多人。”在青岛工作的王先生说。

很多人和王先生的想法一样,他们有的是在校大学生,有的是准备参军的,有的是准备考公务员的,有为艺考做准备的,还有很多想要摘镜的人,纷纷慕名而来。

“公务员、开车族、体育运动爱好者、艺考考生等,各行各业有摘镜需求的近视患者也很多。因为,这类学校或工作岗位对视力的考核有着一般的要求,且部队生活,活动量较大。‘飞秒’的无瓣技术,更加适合这类人群,术后不用担心‘角膜



移位”这种可能性。”王丽霞院长说,如今每天都有十六、七台手术需要做,飞秒激光手术可以做到为每一个人“私人定制”,根据他们的自身情况定制最适合的手术,尤其适合对视力有要求的人群。

**“无刀”手术
还你“睛”彩世界**

为何飞秒激光手术会吸引这么多对视力、对手术有要求的人,王院长向齐鲁晚报齐鲁壹点记者道出了飞秒激光手术的“神奇”之处。“飞秒激光手术可以在‘无刀’的情况下完美实施。”王院长说,传统近视手术

需要用机械性角膜板层刀制作角膜瓣,角膜刀制瓣精确性比飞秒激光要差,且存在交叉感染的风险。飞秒激光手术是完全在无刀的情况下,通过计算机的控制进行的全激光手术,不再使用手术刀,避免了手术过程中发生交叉感染的可能。

同时,飞秒激光制作角膜瓣,是利用飞秒激光的光爆破原理:激光脉冲聚焦到角膜组织中,产生光爆破;每一个脉冲的光爆破,产生一个微离子;每一个微离子,蒸发大约1微米的眼角膜组织;蒸发眼角膜组织产生扩展的水泡和CO₂气泡,水泡和气泡被眼角膜组织吸收,眼角膜组织因此被分离,对

组织无损伤,可对同一患处进行再次手术,安全性大大提高。

**从业20年
送人高清“视”界**

说起飞秒激光手术,王丽霞院长如数家珍,因为她在准分子激光手术行业从业近20年,是河南省LASEK引进人,是较早获得卫生部颁发的“准分子手术上岗证”的手术专家之一,也是菏泽飞秒激光手术量最大的专家。

王丽霞院长从华中科技大学同济医学院毕业,2000年-2009年担任开封市中心医院(三级甲等)准分子中心主任,

2010年-2016年担任菏泽爱尔眼科医院准分子中心主任,2016年-2017年为华夏集团屈光学组特聘专家,2017年至今担任菏泽华夏眼科医院业务副院长,最早受训于雷赛公司PRK、LASIK手术,较早获得卫生部颁发“准分子上岗证”的手术专家之一,全国巡回手术专家。擅长ICL、飞秒及准分子手术治疗屈光不正的各种高难度手术,对手术及术后处理有丰富的临床经验。

王丽霞主任从事眼科工作近21年,其中从事飞秒及准分子手术近20年,擅长ICL、飞秒及准分子激光治疗屈光不正的各种高难度手术,一般需要耗时10到15分钟的手术,王丽霞院长仅需3分钟便能完美完成,她对手术及术后处理有丰富的经验,发表国家级论文30余篇省级科研成果奖数项。

除此之外,王丽霞还是河南省LASEK引进人,并跟随上海五官科医院周行涛教授一起研究激光手术。同时,凭借多年临床经验积累,研究,王丽霞院长对眼球震颤的近视病人行准分子手术有了新的建树,并受邀在全国眼科年会上发表演讲,获得阵阵雷鸣般掌声,得到国内业界人士的认可。

正是这样的尖端水平,王丽霞院长所做手术几乎不会损失角膜上皮,术后两小时便离开,当天视力即可恢复。这也是这里门庭若市的原因。