

10月份以来,我市水痘发病呈现上升趋势,市疾控中心专家建议

及时接种水痘疫苗 共筑人群健康屏障

本报记者 方方

自10月份以来,我市水痘发病呈现出上升趋势,11月份与上个月及去年同期相比,发病增长幅度尤为显著。这一变化不仅引起了市民的广泛关注,也促使市疾控中心迅速采取行动,加强监测、防控及聚集性疫情处置工作。

据了解,我市水痘高发年龄段集中在5—12岁,主要处于学龄期,发病群体相对集中,人群比较特殊,其中商州区、商南县、丹凤县3个县区发病趋势高于全市平均水平,部分县区学校出现水痘的聚集疫情。针对这一情况,11月8日,记者采访了市疾控中心免疫规划科科长、传染性疾病预防控制主任医师白晶。白晶医生以其丰富的专业知识和实践经验,详细解析了水痘病毒的特点、传播途径、预防措施。

据介绍,水痘是由水痘带状疱疹病毒引发的急性呼吸道传染病,历来好发于冬春季节,12岁以下的儿童是高发群体。水痘对个体而言,主要是以发热和疱疹为主要表现,感染水痘后,人体通常能获得终身免疫,但如未积极治疗,病毒有可能在人体内潜伏多年,在进入成年或老年期,个体抵抗力降低后,会以“带状疱疹”,也就是人们常说的“火缠腰”,给患者的健康带来长期困扰。水痘的传播方式多样,既可通过飞沫或空气直接传播,也可通过接触水痘或带状疱疹患者的水疱液、黏膜分泌物等间接传播。其潜伏期通常为14—16天,从患者出疹前1—2天开始,直至所有水疱干燥结痂,都具有极高的传染性,特别是在出疹初期,传染性尤为强烈。

随着冬季的到来,气温逐渐降低,为水痘病毒的传播提供了较为有利的环境。另

外,水痘作为呼吸道传染病,存在一定的波动性,每间隔5年左右出现一次高峰。然而,值得注意的是,这种上升是渐进式的,同时会有局部暴发存在。因此,加强个人防护和群体防控,成为当前形势下遏制疫情蔓延的关键。

白晶指出,接种水痘疫苗是预防水痘最有效的手段之一。对于有接种史的儿童,疫苗能够提供有效的保护屏障。水痘的传染性强,多途径传播的特点使得防控难度加大,因此,提高公众的自我保护意识,特别是家长对儿童健康的关注,尤为重要。

对于已经感染水痘的儿童,白晶建议,一旦出现发烧、出疹等症状,应第一时间就医,同时鼓励孩子多喝水、充分休息。在睡眠时,可穿上清洁的棉手套,以防止因抓挠水疱而导致皮肤发炎和留下疤痕。患病儿童应在家隔离,直至所有水疱干燥(大约红疹出现一周后),以减少病毒传播的风险。在此期间,家长需密切关注孩子的病情变化,如出现持续高烧、拒食、呕吐、嗜睡等严重症状,应立即就医,遵医嘱进行治疗。同时,孕妇及抵抗力较弱的人群应避免与水痘患者接触。

为有效应对水痘病毒,市疾控中心已采取了一系列积极措施。首先,向商州区、商南县、丹凤县3个县区发放了关于水痘疫情防控的提示函,提醒相关县区落实监测、报告、处置、接种、通风、消毒及晨午检等措施。其次,利用官方公众号和网站平台,广泛发布水痘预防知识,提高公众的防控意识。同时,对教育部门发出提醒,要求各学校加强晨午检制度,确保及时发现和隔离



市疾控中心工作人员向群众发放疾病预防宣传传单

疑似病例,加强校园环境的通风和消毒工作,为学生创造一个安全、卫生的学习环境。最后,就是积极处置聚集性疫情,避免疫情的扩散和突发公共卫生事件的发生,目前已有对聚集性趋势的多起疫情进行了处置。

白晶提醒市民,平时应保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,使用肥皂或洗手液搓洗双手至少20秒,或使用含75%酒精的免洗凝胶清洁双手。要勤晒被褥,增加营养,加强锻炼,培养良好的运动习惯。同时,注

意家庭环境卫生,定期对家具、玩具等物品常接触的表面进行清洁。保持室内空气流通,尽量避免前往人群密集、空气流通不畅的公共场所,必要时应佩戴医用外科口罩以减少感染风险。

“虽然水痘疫苗属于自费疫苗,但鉴于其高保护率和预防水痘及其并发症的重要作用,建议家长在经济条件允许的情况下,为孩子及时、全程接种疫苗。”白晶表示,未完成接种的儿童家长,应尽快咨询当地接种单位,为孩子补种疫苗,共筑健康屏障。

科学减重 快乐成长

近年来,我国儿童青少年肥胖率逐年上升,已成为严重的公共卫生问题之一。肥胖是一种营养失衡,是身体长期处于营养不均衡状态而形成的,不仅会阻碍儿童青少年的生长发育,影响生理功能,还可能带来高血压、高血脂、糖尿病等健康问题。为了帮助大家了解科学防控肥胖的知识,掌握相关技能,国家疾控局组织制作了关于儿童青少年健康的第二个系列科普内容——不做“小胖墩”系列。

今天我们来聊聊,“小胖墩”如何华丽转身,用科学的方法健康减重,迎接新挑战!

认识肥胖 主动改变

引起肥胖的罪魁祸首其实就是脂肪。脂肪像是身体里悄悄驻扎的“能量大军”,当它们只进不出、堆积得太多,就会发生肥胖。儿童青少年肥胖一般是单纯性肥胖,主要与饮食、运动等生活习惯息息相关。想要改变,就从这一刻开始吧!

饮食魔法 吃出健康

科学合理的饮食最重要的就是控制吃的总量。“小胖墩”减重需要在专业营养师的指导下,根据孩子喜欢的口味设计营养全面又均衡的食谱。在保证孩子正常生长发育的前提下,多吃新鲜蔬菜水果和牛奶、酸奶等,还有全谷物、红薯等粗杂粮和薯类。含糖饮料、油炸食品等高油、高盐、高糖的食物要少吃。家长要和孩子一起努力,让孩子吃得营养,长得健康!

积极运动 快乐加倍

在少吃点的同时,也得多动动。“小胖墩”要想办法让自己动起来,但是一定要循序渐进,先达到和一般小朋友差不多的运动程度,然后再试试跑步、游泳这些有氧运动,或者做力量训练。每周3—5次的有氧运动能很好地帮助减轻体重,每周2—3次的力量训练能让孩子的肌肉更强大。不管是哪种运动,都要根据孩子们的情况量身定制运动计划。家长们可以在家里布置运动空间,和孩子一起运动,培养孩子的运动兴趣!

健康减重 持之以恒

减重不是一场速度竞赛,而是一场持久的“马拉松”。过快减重可能会让身体受伤,还会引起反弹。家长在帮助“小胖墩”减重时,不但要关注体重的变化,也可以利用体成分仪等看看身体成分的变化,比如脂肪减少了,肌肉增多了,这才是真正的健康减重!

守护健康 自我管理

亲爱的“小胖墩”,减重之旅已经启航,让我们一起培养“主动健康模式”,学会自我管理,把健康的生活习惯当成每天的必修课。(来源:商洛市疾控中心)



10月30日,丹凤县卫健局机关党员走进龙驹寨街道鹿池社区,开展“党建引领双报到·敲门行动暖人心”主题党日活动,县妇幼保健计划生育服务中心专家为两所幼儿园的学生进行了健康监测。(本报通讯员 王卫 摄)

预防流感 守护健康

本报记者 方方



冀新红为市民进行健康体检

近日,随着天气逐渐变冷,商洛市妇幼保健院接到了越来越多的流感患者。每年的11月份到第二年的3月份,是我市流感的高发季节,婴幼儿、孕妇、老年人、慢性病患者以及免疫功能低下者等人群成了流感

的易感人群。为了更好地应对流感病毒,市妇幼保健院采取了一系列积极有效的措施,加强流感预防宣传教育及医院内部防控,为市民的健康保驾护航。

11月8日,记者来到市妇幼保健院,对相关

情况进行了采访。在医院门诊大厅,记者看到前来就诊的患者络绎不绝,其中不少是因流感症状前来就医的。医院工作人员忙碌地为患者进行诊断和治疗,耐心地向患者和家属宣传流感预防知识。

市妇幼保健院内科主任冀新红向记者介绍了流感的相关情况。她表示,流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性强,传播速度快。流感的症状主要包括高热不退、全身乏力、咽痛、头痛、咳嗽、肌肉酸痛或者不伴鼻塞、流涕、打喷嚏等。在流感高发季节,市民需要做好个人防护,减少出门,必要出行时戴好口罩,尽量避免去人群密集场所。同时,要及时洗手、多消毒,多通风,保持室内空气清新,这些措施有助于降低传染概率。

在调整生活习惯方面,冀新红建议大家多吃蔬菜水果,摄入充足的营养。避免熬夜和过度劳累,保持充足睡眠,积极进行体育锻炼,这样有利于增强体质,对抗流感病毒的入侵。此外,注射疫苗是预防流行性感冒最有效的方式。注射流感疫苗后,可以在体内产生保护性抗体,从而降低感染的可能性。冀新红强调,市民应该提高防范意识,积极接种疫苗,增强免疫力,注重个人卫生,保持健康生活方式。

市妇幼保健院工作人员告诉记者,他们通过公众号推送了一系列关于流感

预防的文章,包括流感的症状、传播途径、预防措施等内容。同时,制作了宣传海报和视频,在医院内部进行张贴和播放,提高市民对流感的认识和防范意识。此外,医院还加强了对门诊和住院患者的管理,对医护人员及时培训,提高他们的防控意识和诊疗水平,定期对病房、门诊等区域进行消毒,确保医院环境卫生安全。

“孕妇和哺乳期妇女在流感高发季应注重预防和治疗。”冀新红说,孕妇和哺乳期妇女的免疫力相对较低,更容易感染流感病毒。因此,她们应加强个人防护,避免接触感染源,如果出现症状,要及时就医,接受专业治疗。针对孕妇和哺乳期妇女,医院为她们提供了一些特殊的护理服务,如心理疏导、营养指导等,以帮助她们度过这个特殊时期。

采访中,记者遇到了前来就诊的流感患者张曼。“流感的传染性很强,对我们的身体健康会造成很大影响。我这两天感到喉咙不舒服,没有硬扛,赶紧来医院开药。”张曼说,自己通过医院的公众号了解了流感预防的相关知识,觉得及时就医非常有必要。

面对流感高发季,市妇幼保健院负责人表示,他们将继续加强流感预防宣传教育,为市民提供安全、优质的医疗服务,以此有效预防和控制流感,努力守护市民健康。

与文明相随 与幸福相伴