

# 九月,要注意预防这几种疾病!!!

9月告别了酷暑,气温下降,早晚温差较大,又正值学校、幼儿园开学季,应注意防范流感等呼吸道传染病、霍乱等肠道传染病、登革热以及食源性疾病。

## 呼吸道传染病

### 流感

流行性感冒(简称流感)是流感病毒引起的急性呼吸道感染,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。9月正值开学季,人员流动较大,要谨防学校等集体单位的暴发疫情。

#### 预防:

◆保持良好的个人及环境卫生。打喷嚏或咳嗽时应用手帕、纸巾或衣袖内侧掩住口鼻,避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。

◆均衡饮食、充足休息;加强锻炼,增强体质。

◆在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气流通不畅的场所。

◆学校、幼儿园应注意校舍室内保持空气流通;培养学生、幼托儿童饭前便后洗手的良好个人卫生习惯;加强晨检,及时发现和隔离病人;定期消毒玩具、食具、毛巾、便器和厕所。

◆慢性病患者、老年人、体弱者等可考虑接种流感疫苗进行预防。如出现流感样症状(发热、畏寒、乏力酸痛、头晕头痛、咽痛、鼻塞、流涕等),应及时就诊治疗和休息。

### 慢性呼吸系统疾病

#### 关注原因:

每年秋季是哮喘、慢阻肺等呼吸系统疾病的高发季节。

#### 重点人群:

有哮喘、慢阻肺等基础疾病的病人。

#### 预防:

◆避免诱发因素:注意防寒保暖,避免寒冷刺激,防止伤风感冒;避免烟尘刺激。

◆避免过度疲劳。

◆合理饮食,饮食调养,食药预防。

◆心态平和,呼吸调整。

◆坚持适量体育锻炼。

## 虫媒传染病

### 登革热

#### 关注原因:

夏秋季高发,极少数发展成重症登革热或登革出血热的病例可导致死亡。

#### 重点场所:

社区,尤其是蚊媒密度高的社区。

#### 重点人群:

人群普遍易感,居家待业和离退休人员多见。二次感染患者,老人、孕妇或婴幼儿,肥胖或严重营养不良者,有基础疾病的病人易发展为重症登革热。

#### 预防:

◆杀灭成蚊:用杀虫剂、蚊香、电蚊香液或电蚊拍灭成蚊。

◆清除孳生地:翻盆倒罐清积水,清除幼蚊滋生地。

◆防蚊叮咬:家里安装纱窗、纱门;睡觉

时挂蚊帐;到户外活动时,要穿浅色的长袖长裤,裸露的皮肤要喷涂驱蚊剂,上午8~10时和下午4~6时是传播登革热的白蚊伊蚊的活动高发期,这段时间尽量减少户外活动。

◆及早就医:出现发热、皮疹、关节疼痛等症状,要尽快到医院就诊,并主动告诉医生发病前15天的外出史。

前往东南亚国家等登革热流行地区返回后,如出现发热、皮疹、头痛、关节痛、肌肉痛等症状,尽量避免外出,防止蚊虫叮咬,并及时到医院就诊。

## 肠道传染病

### 预防小贴士

◆勤洗手,讲卫生

养成良好的个人卫生习惯,饭前便后洗手,勤洗澡。

◆吃熟食,补营养

做到生熟分开,食用烧熟煮透的食品,不吃生冷食物;注意营养搭配,多吃新鲜、易消化的食品。

◆多喝水,多饮水

注意饮水卫生,多喝开水,不喝生水,定期清洗饮水机。

◆晒太阳,强免疫

保证充足休息,适当晒太阳,增强自身的免疫力。

## 食源性疾病

#### 关注原因:

进入9月份气温逐渐回落,但绝大多数细菌性微生物的生长繁殖仍较为活跃,细菌性微生物引起的食源性疾病可能出现高峰。

#### 重点场所:

学校、工厂等集体食堂。

#### 预防:

集体单位食堂以及餐饮业应加强食品卫生管理;

从业人员应注意食品操作卫生,刀具、餐具、砧板等生熟分开,清洗、加工食品时避免交叉污染。

市民应注意饮食卫生,勤洗手,喝开水;

食品要烧熟煮透;

少吃或不剩饭菜,如需食用,需要彻底加热。

#### 发生腹泻后怎么办:

◆如出现腹泻等症状,且不能确认为一般的肠胃炎时,宜暂停上班,在家休息,直到症状消失3天后恢复上班。

◆一般腹泻症状可逐步自行缓解,不要在无医生指导下自行服用抗生素。

◆如果腹泻症状持续,并伴有便血、发热、脱水等症状,须尽快就医治疗。

◆丢弃所有可能被污染的食物(丢弃时需密封包裹)。

◆患者须调整饮食,吃易消化的食物,如米汤、糖盐水等,减轻胃肠道负担,同时注意腹部保暖。

◆患者使用过的便具、尿布以及被污染过的衣物、床单等,都要及时清洗并消毒;患者的餐饮具要和家人分开使用,并在用后清洗煮沸消毒10~15分钟。

## 脂肪肝是因为吃的太油腻吗?

消化科大夫经常会被拿着脂肪肝报告单的病人问:“是不是我吃得油腻了才得的脂肪肝?”实际上脂肪肝并不等于油脂吃得太多,认为脂肪肝就等于油脂摄入过多是一种常见的望文生义。肝细胞是脂肪代谢的关键场所,肝细胞进行脂肪代谢的任何环节出现问题,都可以出现脂肪堆积在肝细胞里,不仅仅是因为摄入脂肪过多。这些问题包括:脂肪酸分解和转移的障碍、脂肪合成过多、肝细胞中毒及营养不良等。因此,脂肪肝并不一定是由于脂肪摄入过多引起的。

### 什么是脂肪肝?

脂肪肝,是指由于各种原因引起的肝细胞内脂肪堆积过多的病变。肝脏是人体代谢脂肪的重要器官,各种原因引起的肝细胞内脂肪过度堆积时就形成了脂肪肝。

### 脂肪肝有什么症状?

早期绝大多数脂肪肝患者无任何症状,最常见的症状是乏力,但与病情的严重程度不成比例;部分患者有右上腹轻度不适、隐痛或上腹胀痛等不典型的症状。严重的脂肪肝患者可出现皮肤瘙痒、食欲减退、恶心、呕吐等症状。发展为肝硬化的患者可出现腹水、出血等严重并发症。有一半患者会出现肝脏肿大,右上腹可触碰到肿大的肝脏。

### 为啥喝酒会得脂肪肝?

顾名思义,酒精性脂肪肝便是与饮酒相关,酒精也在肝内代谢,长期的酒精损伤会导致肝细胞对脂肪的代谢能力降低,进而导致脂肪在肝内的堆积,形成脂肪肝。长期嗜酒者肝穿活检,75%~95%有脂肪浸润。还有人观察,每天饮酒超过80~160克则酒精性脂肪肝的发生率增长

5~25倍。

### 非酒精性脂肪肝又是怎么回事?

非酒精性脂肪肝是指除外酒精和其他明确的损肝因素所致的,以弥漫性肝细胞大泡性脂肪变为主要特征的临床病理综合征。

### 哪些人易得脂肪肝?

#### 1.肥胖:

肥胖程度与脂肪肝及脂肪肝炎的发生率及其程度均明显相关。体重骤减5kg/月者可动员脂肪组织游离脂肪酸入肝增多,并刺激胰岛素分泌增多,也易发生脂肪肝及脂肪性肝炎。文献报道52%~80%肥胖症患者患有脂肪肝。

#### 2.糖尿病:

有资料表明,糖尿病者的脂肪肝发病率为21%~78%(包括1型和2型糖尿病患者)而在肥胖伴2型糖尿病患者中,脂肪肝的发病比例更高,占50%~70%,大多为中度以上,并且多数在肥胖2型糖尿病的前期或早期就已出现脂肪肝。

#### 3.高脂血症:

近年来,高脂血症的发病率逐年上升,已成为诱发脂肪的最主要因素,在高血压高脂血症者中NAFLD较一般人群明显增高,即使在非肥胖、非糖尿病的高血压高脂血症者中,脂肪肝的发生率是年龄、性别、体重相匹配人群的2~3倍。

#### 4.嗜酒:

在我国,每日摄入乙醇40g连续5年以上或连续5d每日摄入乙醇大于80g即可导致脂肪肝。

#### 5.有服药史:

很多药物会降低肝脏的代谢能力,比如激素及抗心律失常药物胺碘酮,会导致脂肪在肝内堆积,形成脂肪肝。



### 瘦子就不得脂肪肝了吗?

虽然体重超标的人更易得脂肪肝,但并不是瘦子就不会得脂肪肝了,有些人,不胖、不喝酒、没吃药、没有肝炎,而且吃得还非常少、非常清淡,也查出脂肪肝了,这又是为什么呢?肝脏不仅合成与分解脂肪,它还是脂肪储存的「中转站」。肝脏中还会合成脂蛋白,这种蛋白质是脂肪从肝内向肝外转运的运输车队,长期营养不良的人群由于体内蛋白质缺乏,难以合成足够的脂蛋白。肝脏无法向外转运输多余的脂肪,这些脂肪就堆积在肝脏本身,导致了脂肪肝。因此,脂肪肝并不是胖子的专利哦。

### 在生活中应注意些什么以避免脂肪肝?

- 1.做到合理膳食 一日三餐粗细搭配,常吃粗粮,以保证降低血清胆固醇,保证人体酸碱平衡,并提供人体所需维生素和膳食纤维的供应。
- 2.节制饮食 控制高能量、高脂肪、高热量的三高食品的进食量,多吃副食,限制主食,戒烟限酒,尽量少吃甜食、炸食及动物内脏。
- 3.适当运动 能坚持一定量的运动,加强体内脂肪的消耗。
- 4.慎用药物 药物进入体内都要经过肝脏解毒,在选用药物时应慎重,以避免对肝脏进一步损害。
- 5.调节心态 保持心情开阔,避免因查出脂肪肝而过度紧张。
- 6.科学减肥 管住嘴,迈动腿,选择科学的减肥药物,制定合适的减肥策略。

## 装修污染 甲醛是头号大敌!



现代人每天大约有80%以上的时间是在室内环境中度过的。人们与室内空气污染物接触的机会和时间均多于室外,室内空气污染对人体健康的危害不容忽视。

室内空气污染源广泛,除了一部分来自于室外大气污染的扩散,我国大部分居民家庭的室内空气污染物主要来源于人为活动,如燃料燃烧、室内装饰装修以及烹饪、吸烟及使用空气清新剂等。

随着人民生活水平的不断提高,装修居室已成为人们改善生活条件,提高生活质量的重要手段,各种家庭装饰、装饰材料、新型家具材料等,因此开始大量进入室内,由于不当装饰、装修带来的室内空气污染,已成为目前我国许多居民家庭面临的主要问题。装饰装修材料、家具中使用的人造板材、黏胶、涂料等会释放甲醛、苯系物等挥发性有机化合物,对人体健康产生危害,而室内活动时间较多的老人、孕妇和儿童,是最容易受到室内空气污染健康危害的敏感人群。

甲醛是生产胶合剂的主要原料,同时也是很好的防腐剂,广泛存在于装修装饰材料中,对人体健康影响主要表现在刺激眼、鼻和呼吸道黏膜,造成免疫功能异常,对人体的呼吸系统、中枢神经系统产生不良影响。

甲醛还是一种变态反应原,有些人接触甲醛后可诱发过敏性皮炎、哮喘等疾病。苯系物主要包括苯、甲苯、二甲苯等,长期接触会引起慢性中毒,出现头痛、失眠、记忆力减退等神经症状,严重可导致再生障碍性贫血等;使孕妇自然流产、早产的可能性增加等。吸烟烟雾中的醛类、酮类、氮氧化物等化学物质对呼吸道有刺激作用,多环芳烃、烟焦油等可以诱发或促进癌症的发生。

因此,人们在选择装饰装修材料及家具时,要考虑购买国家正规机构鉴定的绿色环保产品,进行合理设计和搭配。即使是使用环保的装修装饰材料,对于单一材料,其空气污染物的释放量在行业规定的标准之内,但如果过量使用或多种材料释放物的累积,同样会造成室内空气污染。入住前应找有资质的技术机构对室内空气进行监测,并尽可能延长装修以后到入住前的时间间隔,条件许可时可以考虑经过一个完整的夏季后再长期居住。

大部分室内空气污染物都是气态化合物,挥发性较强,通风换气是减少室内空气污染一种非常有效的方法。此外,也可以适当选用针对挥发性有机化合物去除效果明显的室内空气净化设施。