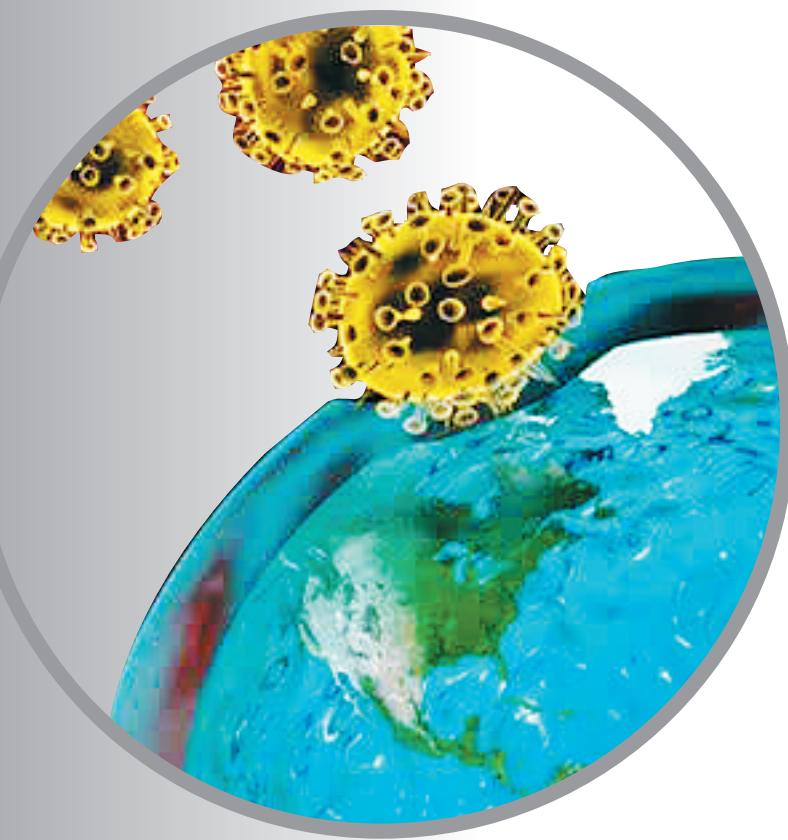


我省加强中东呼吸综合征检测

中东旅行归来者应格外注意



■ 本报记者 马珂

根据国家卫生计生委通报,广东省惠州市出现首例输入性中东呼吸综合征

(MERS)确诊病例。我国首例输入性MERS患者为韩国人,目前患者已转至定点医疗机构进行隔离治疗。

MERS 究竟为何物?很多人对这个首次听到的病毒感到陌生。海南日报健康周刊记者采访海南省疾控中心专家,解答中东呼吸综合征相关知识。专家表示,目前我省已经加强该病检测,市民不必过于恐慌。

省疾控中心专家表示,中东呼吸综合征(MERS)是由一种新型冠状病毒(MERS-CoV)而引起的病毒性呼吸道疾病,该病毒于2012年在沙特阿拉伯首次被发现。冠状病毒是一组能够导致人类和动物发病的病毒,常能够引起人类发生从普通感冒到严重急性呼吸综合征(SARS)的多种疾病。

中东呼吸综合征典型病例常呈现发热、咳嗽和气短等症状,在检查中经常发现肺炎表现。胃肠道症状,如腹泻等也有报道。重症病例可导致呼吸衰竭,需要在重症监护室内机械通气和支持治疗。部分病例可出现器官衰竭,尤其是肾衰竭和感染性休克。

专家提醒,作为一般的预防措施,目前前往农场、市场、谷仓或者其他动物场所的任何人,都应该采取一般的卫生措施,如接触动物前后要经常洗手,避免接触患病动物。

食用生的或未煮熟的动物产品(如奶和肉),带来了多种病原微生物感染的高风险。通过烹饪或巴氏灭菌法适当处理的动物产品可安全食用,但也需小心处理,避免与未煮过的食物交叉污染。骆驼肉和奶在加热灭菌、烹饪或其他处理后是可以持续消费的营养产品。

省疾控中心专家表示,那些患有基础性疾病(例如糖尿病、慢性肺部疾病和免疫缺陷等)前往中东的旅行者们,在旅行中会增加他们患病的风险,包括中东呼吸综合征。

出境旅行者和旅行团应该知道一般旅行卫生预防措施信息,包括流行性感冒和旅行者腹泻等疾病信息,一般情况下这将降低感染的风险。具体的重点在于:经常用肥皂和清水洗手;坚持食用好的食物,如避免食用未煮熟的肉

或在不卫生条件下制作的食物,并在吃水果和蔬菜前适当清洗;保持良好的个人卫生。

专家建议出现明显急性呼吸道疾病,并伴有发热和咳嗽(严重到足以干扰一般的日常活动)的旅行者:应减少与他人接触防止感染别人;咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,用后将纸巾丢进垃圾箱并洗手,如果没有纸巾,咳嗽或打喷嚏时对着上衣的袖子上,而不是手上;尽快向医务人员报告。

从中东地区旅行归来的旅行者,如果回来后两周内发现有明显急性呼吸道疾病,并伴有发热和咳嗽(严重到足以干扰一般的日常活动),应立刻就医,并通知当地的卫生部门。

曾密切接触过从中东地区归来、出现明显急性呼吸道疾病并伴有发烧、咳嗽(严重到足以干扰一般的日常活动)的旅行者的人群,如果接触后出现类似症状,要报告给当地的卫生部门,以进行MERS-CoV检测。

告别沙眼盲,关注眼健康

■ 本报记者 卓兰花

6月6日是全国爱眼日,今年的主题是:告别沙眼盲,关注眼健康。沙眼是一种慢性传染性结膜角膜炎,是结膜炎的一种。早期症状与其他种类的结膜炎相似,但晚期引起的多种后遗症可严重影响视力甚至造成失明。那么,如何预防和告别沙眼?记者为此采访了海南医学院附属医院眼科副主任医师陈梨萍。

我国不再列为沙眼流行国家

20世纪50年代,沙眼在世界上许多地区广泛流行,中国人口中约有50%患有沙眼,偏远农村甚至有“十眼九沙”之说,当时沙眼是我国首位致盲性眼病。最新的沙眼流行病学调查结果显示,截至2014年底,我国活动性沙眼、沙眼性倒睫患病率分别为0.196%、0.002%,远远低于世界卫生组织界定的沙眼流行区标准(5%和0.1%),我国已不再属于沙眼流行国家,实现了根治致盲性沙眼的目标。

陈梨萍说,根治致盲性沙眼,并不意味着不再有沙眼病例的发生,仍需要继续普及沙眼防治知识,关注眼健康,防范沙眼流行的复燃。

什么人易患沙眼?

沙眼是通过接触传染传播的,与每个人的卫生习惯息息相关。卫生条件差、酷热、沙尘气候环境下,易传播沙眼。此外,营养不良、健康状况不佳的人群,也容易感染沙眼。

沙眼患者最常见的症状是自觉眼发痒、干燥、灼热感、摩擦感,可有少许分泌物,如果不及时治疗,病变的结膜组织开始结痂,易导致眼睛干燥、有摩擦感。而且由于瘢痕组织收缩,可造成严重的眼睑内翻和倒睫,经常摩擦角膜生成瘢痕,导致视力下降。

严重的沙眼除了引起内翻倒睫、角膜溃疡,还常常导致干眼症、眼睑内翻、睫毛倒长、上睑下垂、慢性泪囊炎等后遗症,都严重威胁患者的视力,导致生活质量严重受损。

沙眼容易治疗吗?

眼睛痒有分泌物是各种结膜炎常有的表现,有此症状者并不一定就是患了沙眼。儿童及青少年阶段眼睛痒,常为慢性滤泡性结膜炎或春季结膜炎所致,而佩戴隐形眼镜引起的痒和分泌物增多,往往是巨乳头性结膜炎。

陈梨萍告诉记者,沙眼是一种持

续时间长的慢性病,确诊之后治疗最少也要10—12周,局部可滴用0.1%利福平、0.5%新霉素滴眼液或0.1%酞丁安滴眼液,晚上用四环素眼膏或红霉素眼膏。早期及时治疗效果更好。

预防沙眼从个人做起

沙眼是能够预防的。陈梨萍说,沙眼原体常附着在患者眼睛的分泌物中,被分泌物污染的手、毛巾、脸盆、手帕等物品,都可以造成传染。所以,要勤洗手、勤剪指甲,最好用流水洗手、洗脸,保持面部清洁;眼睛不舒适时不用手或不洁物品擦,揉眼部,要用眼药水滴或是干净的毛巾擦;不与别人共用毛巾、手帕、汗巾、脸盆等。

沙眼患者平时要注意个人卫生,除了积极治疗外,使用过的生活中用品,如毛巾、脸盆、枕头、被套等,要经常煮沸消毒或在阳光下晾晒,个人用品要与他人的分开放置,点过眼药后要洗手。集体单位和服务行业的卫生管理要加强,严格执行毛巾、被单、脸盆的消毒制度;合理处理垃圾,改善厕所环境,减少或消灭苍蝇,注意水源清洁,以阻断沙眼的传播途径。

小心,吸烟可能导致截肢!

近半年来,杨先生感觉走路越来越力不从心。平时上班的路程如今走得格外费力,不到一公里就觉得双脚酸痛无力,必须停下休息才能继续。邻居告诉他,可能是因为腰椎间盘突出的缘故。但是,到医院吃药打针后,他脚痛的毛病反倒日益加重,晚上痛得难以入睡,双脚冰凉,皮肤都变了颜色。家人带着他四处求医,最终在血管外科门诊找到了答案。

原来杨先生得的是一种叫做“血栓闭塞性脉管炎”的病。通过B超检查发现,他两条腿从膝盖到足底的动脉血管血流出现了严重堵塞,双脚和小腿的肌肉组织得不到动脉血流正常“营养补给”,导致因缺氧产生大量的酸性物质积聚在肌肉组织内,对末梢神经造成的不良刺激让他日渐疼痛不适。

5月31日是第28个“世界无烟日”。海南省人民医院血管外科主任肖占祥解释,经过多年的科普宣传,多数人都能认识到吸烟可能损害肺以及支气管,甚至致癌。但是,吸烟对心脑血管系统的影响,民众仍不了解。

肖占祥指出,大量的文献数据证实,吸烟是导致高血压、冠心病、脑血管病以及周围血管疾病最重要的

独立危险因素之一,烟草中的尼古丁和一氧化碳严重损伤血管内皮细胞,造成血小板聚集、血液凝固度增加等有害作用,导致血管内大量血栓形成引起管腔狭窄、闭塞,最终产生下肢疼痛、发凉、皮肤苍白的症状。

“临终上床,血栓闭塞性脉管炎患者常发生在杨先生这类青壮年男性人群身上,患者多数有长年吸烟史。”肖占祥告诉记者,病人起初往往认为是椎间盘突出引发的毛病,很容易耽误治疗的最佳时机。其实自行判断肢体缺血的方法并不难,如果肢体抬高时疼痛加剧而下垂时有所缓解,或者出现了下肢皮肤温度和颜色的改变,提示血管很可能出现问题。建议患者应尽早到血管外科门诊就医。

经过治疗,杨先生脚痛症状明显好转。肖占祥告诉记者,如果杨先生的病情继续拖延,不接受正规治疗,很可能出现肢体缺血进行性加重以及坏死,严重的肢体坏死可能导致败血症、全身多器官功能障碍等一系列并发症,最终不得不选择接受截肢手术。

肖占祥提醒“老烟枪”们,小心吸烟导致的“血栓闭塞性脉管炎”病发,一旦患上该病,没有得到及时治疗,严重的甚至可能导致截肢。

■ 本报记者 侯赛 通讯员 张文波

37岁的海口市民杨先生是20年烟龄的“老烟枪”,从读书时的好奇尝试,到如今平均每天一两包的烟瘾,吸烟已成了杨先生生活中不可缺少的一部分。当医生告诫杨先生必须戒烟,否则腿将保不住时,他简直难以置信。

■ 本报记者 马珂

省医师协会精神科医师分会成立

本报讯 (记者易建阳 通讯员张开学)近日,海南省医师协会精神科医师分会成立大会暨海南省中南部地区第五届精神医学论坛在五指山市召开,这标志着海南省150多名精神科医师有了自己的“娘家”。

据介绍,海南省精神卫生事业经过60年的发展从无到有,从小到大。目前,全省已有各级各类精神卫生机构31家,精神科卫技人员836人。目前,我省对精神病患者的收治能力尚有不足,具体表现在床位紧缺,精神科医护人员不足。

海南省医师协会精神科医师分会成立后,将促进海南精神卫生发展,增强精神科医师的技能和理论水平,维护精神科医师的合法权益。来自省内外的精神科相关专家,可借助这个平台对精神疾病的社区康复、精神卫生人才队伍建设、精神疾病患者的家庭护理等方面进行深入交流研讨。

省卫计委开展义诊助学活动

本报讯 (记者马珂 通讯员王宝元)近日,省卫生计生委组织省人民医院、省中医院等13家单位30多名志愿者到贫困偏远乡村定安县翰林镇火星村开展义诊助学活动。

活动中,志愿者们为火星小学捐赠了109套学习用品,为火星村的老百姓开展义诊服务。义诊活动吸引了近200名村民参加。志愿者今后将把火星小学作为扶贫助学联系点,开展经常性助学活动。

据悉,火星村是省卫计委的帮扶联系点单位。近年来,省卫计委派出年轻骨干干部驻村帮扶,加大扶贫开发工作的投入力度,积极探索调整农业产业结构模式,为改善火星村困难群众的生产生活条件,加快贫困群众脱贫致富做出了不懈努力。

文昌提高村级计生员工工资待遇

月工资报酬提高至800元

本报讯 (记者马珂 通讯员王波)记者日前从文昌市人口计生委获悉,根据《海南省村级计生员管理办法》相关规定,文昌市政府今年将村级计生员的月工资报酬提高至800元,增幅33%。

除了提高工资报酬外,文昌市财政还为村级计生员每人每年支付养老保险金100元,切实解决了村级计生员的后顾之忧。

据了解,文昌市自2011年起在全市聘请了327名村级计生员,在镇计生部门的指导下,负责本村(居)委会的人口计生宣传教育,掌握本村(居)委会人口变动、婚姻状况、怀孕、出生、避孕节育等计划生育情况,定期组织计划生育服务对象参加查环查孕和生殖健康检查,动员、督促计划生育对象落实避孕节育措施,做好术后随访和服务等工作。

■ 本报记者 马珂

烈日“烤验”日常防病有妙招

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

随着炎夏的到来,高温常见病成为人们关注最多的话题。近日,记者走访海口各大医院,发现在持续高温天气“烤”验下,不少市民被晒倒,部分医院甚至出现了患者中暑的状况。

炎夏季节,应该如何保护自己及家人免受高温困扰呢?解放军第187医院急诊科主任李荣平接受记者采访,针对不同人群分别给出了预防与就医建议。

儿童容易长痱子、感冒

病例 1 小朋友煜煜平时最喜

欢和朋友玩模拟枪战游戏,每天满头大汗回家后又猛吹空调。最近这段时间,煜煜睡觉时时不时要抓脖子、摸鼻子,蹬被子,又出现了长痱子、流鼻涕、发热等症状。物理降温后,煜煜的症状消失,但是一周后病情加重,被紧急送到医院。

李荣平认为,孩子病情加重是冷热过渡不良造成的。像煜煜这样从高温环境直接进入低温环境,一冷一热引发感冒在所难免。痱子则是因为孩子表皮急速收缩,未完全排出的汗液堵塞汗腺导管,进而导致皮下继续分泌的汗液滞留形成的。

预防儿童痱子和感冒需注意以下方面:一要多带孩子运动,特别是到通风的户外运动,但要注意避开阳光暴晒。二是孩子出汗后,及时用接近人体正常体温的水给孩子冲凉。趁着身上水份未干时,给孩子身体适量喷些花露水等清凉降温药水。不建议将花露水直接放在洗澡水中使用,以免出现花露水浓度不够而做无用功的情况;也不要直接将花露水喷洒在干燥皮肤上,以免让孩子稚嫩皮肤受损。三是孩子衣服要选择清凉透气的棉制品。

孩子得了痱子,要避免抓挠患处止痒,也不要用热水烫或碱性肥皂清洗,也不要用痱子粉、花露水涂抹患处。因为痱子形成后,痱子粉反而容易使毛孔阻塞,加重病情。含酒精成分的药物涂抹患处,也会对皮肤有刺激,产生刺痛感。孩子出现大面积痱子、病情加重时,应及时就医。

中青年需防中暑、肠胃不适

病例 2 20岁的小苏和45岁的

老苏是川籍在琼务工人员,都从事建筑工地外墙粉刷工作,最近双双累倒,才意识到预防中暑的重要性。李荣平表

示,这对父子的情况明显是高温环境作业过久引发脑部供血不足,体内热量散不去引起的。

医生表示,高温天气下,修路工、建筑工、快递员、清洁工等户外工作者户外工作时需要调节时间段,尽量避免正午作业和长时间阳光下的暴晒,同时应注意及时补充水分和盐分。

“夏日补水每个人都懂,但补充盐分很多人就不清楚了。”据李荣平介绍,人体排出的汗液中含有大量盐分,出汗后只补水不补盐会导致体内钠供不足,引发倦怠、无力等症状。因此,人们在补水时也要注意适量补盐。

肠胃疾病也是夏日中青年高温病。夏日炎炎,很多人喜欢三五成群去酒吧或大排档喝酒降温,很容易引发消化道疾病。预防肠胃疾病最好的方法就是注意高温天气,喝酒降温要适量,保持充足睡眠。

如果不慎中暑或者出现肠胃疾病,建议早期中暑者立即休息,多喝凉水降温,病情严重者建议入院治疗。肠胃不适者,要及时到正规医院做相应检查,遵照医嘱接受治疗。

老人警惕心血管疾病发作

近日,正在医院输液的患者李奶奶告诉记者,她在

家整理房间时累得全身大汗。上午11时,她忽然感觉

头重脚轻。送医治疗后发现,由于高温刺激,李奶奶的脑血管供血发生异常,引发了脑血管痉挛。

炎热天气里,有心脑血管病史的中老年人极易发病。预防老人心血管疾病,首先要注意科学饮食。夏天气温高,人群普遍胃口不佳,特别是老人。日常生活中,老人要注意均衡饮食,避免以果蔬代饭,不要喝过多的绿豆汤。

如果发现老人出现意识不清、呼之不应不畅甚至昏迷等情况需要赶紧送医救治,以免错过最佳救治期。

为庆祝“六一”儿童节,海南省妇幼保健院举办了主题为“阳光六一,健康成长”的系列活动,吸引了众多宝宝、准爸妈、0-3岁孩子的爸妈参加。

活动中,“超级奶爸”训练营,采取体验式教学方法让准爸爸亲身体验孕妈孕期生活,让奶爸们感受准妈妈怀孕和哺育的辛苦,学习给宝贝抚养、拍嗝、洗澡、包尿布、穿衣等知识。在亲子游戏现场,趣味摄影、投篮游戏、趣味问答等创意活动,不仅让孩子体会游戏的乐趣,也提高了孩子们的动手协调能力。

(马珂 彭华)