

生活在线  
SHENGHUOZAI XIANG健康预防  
JIANKANGYUFANG手足口病流行季即将来临  
加强联防联控

■于娟

近日,国家卫生健康委员会疾病预防控制中心有关专家对全国手足口病疫情形势进行分析,并对全国手足口病防控工作提出建议。

分析认为,近年来全国手足口病报告发病率呈上升趋势,重症和死亡率呈下降趋势,报告发病、重症和死亡率呈隔年高发特征。发病人主要集中在5岁及以下儿童,死亡病例主要集中在3岁及以下儿童。手足口病由肠道病毒多种血清型共同引起,重症和死亡病例中以肠道病毒71型(EV71)为优势血清型,2013年后重症病例中其他肠道病毒构成比例有所增加。

我国各省份即将陆续进入手足口病流行季,国家卫生健康委员会疾病预防控制中心建议各地要高度重视,加强联防联控,结合本地工作实际,落实手足口病防控各项措施。手足口病聚集性疫情多发生在托幼机构和学校。建议托幼机构、学校等重点场所,落实晨检、巡查、缺勤登记、报告制度,加强玩具、教室、宿舍等物品和场所的日常消毒。有条件的地区,将EV71灭活疫苗接种

纳入免疫规划管理,提高疫苗接种率。

疾控专家提醒,手足口病是由多种人肠道病毒引起的一种儿童常见传染病,常见血清型有肠道病毒71型(EV71)和柯萨奇病毒A16型(CV-A16)。同一儿童可因感染不同血清型肠道病毒而出现多次发病。大多数患者症状轻微,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要症状,呈自限性,7~10天病程后痊愈。少数患者可出现脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等严重并发症,甚至引起死亡。

手足口病主要通过接触患者鼻咽分泌物、唾液、疱疹液、粪便,以及接触被污染的玩具、奶瓶、餐饮具等物品或环境进行传播。目前肠道病毒无特异抗病毒药,以支持和对症治疗为主,早期识别重症是成功救治的关键。

我国自主研发上市的EV71疫苗可有效预防EV71相关手足口病发病、重症和死亡,但对CV-A16等其他肠道病毒无交叉保护。接种EV71疫苗的适龄儿童为6月龄—5岁,建议尽早接种,低龄儿童尽量在12月龄前完成两剂次接种程序。

## 五招让指甲更坚硬健康

■赵可佳

健康的指甲坚硬而光滑,可以承受压力,辅助手部动作。营养不良、接触化学物质和污染物都会使它们受损。美国“自然疗法”网站总结了5个方法,让指甲更健康。

1、偶尔让指甲裸露出来。夏天,很多女性会涂五彩缤纷的指甲油。然而,指甲油会使指甲失去蛋白质。偶尔让指甲“呼吸”一下,吸收阳光中的维生素D,远离刺激性的化学药剂。

2、浸泡指甲。在温水中添加少量海盐

和几滴薰衣草精油,每只手泡5~10分钟,可清洁污垢,软化角质层。

3、用保湿霜。在做饭和洗澡后,用富含维生素E的保湿霜滋润指甲,使其渗透到指甲内部。

4、剪成平角。剪指甲时,不要剪成尖的或圆形的,最好剪成水平状,能保护其不易断裂。

5、健康饮食。维生素、叶酸、欧米伽3、脂肪酸等营养素对健康必不可少,如果缺乏它们,头发会失去光泽,皮肤失去弹性,指甲也会变得脆弱易损。此外,每天要喝充足的水。

## 改善睡眠质量的9个小方法



■李悦康

卧室环境,从温度到光线等,都对睡眠质量有很大影响。美国《赫芬顿邮报》刊文,根据顶级睡眠卫生专家和近期研究结果,盘点了几项提升卧室环境、改善睡眠质量的9个小方法。

1、保持卧室温度清爽宜人。

大多数睡眠专家认为,适宜睡眠的最佳室温在15.6℃~22.2℃。如果不想整天开空调,可以在卧室安装吊扇、电扇,或开窗通风降温。

2、保持黑暗无光。

研究表明,入睡前和睡眠时暴露于光线之下,褪黑激素分泌会受到抑制,进而影响睡眠质量。动物实验发现,即使是微光也对睡眠产生负面影响。因此,卧室黑暗无光对进入深度睡眠、彻底放松和保持生物钟规律至关重要。所以,入睡前应关闭或遮挡所有光源。若窗户漏光或习惯睡醒时,可安装遮光窗帘。如果休息空间无法做到完全遮光,也可选择戴眼罩睡觉。

3、屏蔽噪音。

如果环境噪音不受你的控制并影响休息,可以使用耳塞或白噪声机器。白噪声能够压制环境噪音,让人睡得更轻松。

4、消除电视影响。

研究显示,电视会“偷走”人们的睡眠时间。电视中的画面、声音会令人持续兴奋状态,电视光线会阻碍人体调节生物钟。因此,最好在客厅看电视,或在想入睡前30~60分钟关闭电视。

5、把电子产品请出卧室。

不仅电视会“偷走”你的睡眠时间,笔

记本电脑、平板、手机及其他电子产品也会影响睡眠。一项研究发现,电子产品发出的蓝光对褪黑激素形成的干扰甚于白光。另一项研究发现,电脑屏幕发出的光也会带来相似影响。此外,睡前工作、查收邮件会带来压力;睡前上网,大脑会长时间保持兴奋;睡前看社交网站会带来负面情绪……因此,睡前一小时应禁用电子产品,平和心情。

6、选择合适的床品。应选用排汗、透气材料制成的床品,如纯棉、毛织品、丝绸、竹纤维和亚麻等。聚酯、合成纤维等材料无法排出湿气,会越睡越热。床品的材料应该摸起来顺滑、舒适。如果对灰尘或霉菌过敏,则应选用抗过敏的床垫和枕套,并经常清洗。

7、保持卧室整洁。杂乱无序的卧室会让人难以放松,导致入睡时心烦。每天花少许时间整理房间,确保家中物品“各归其位”,人睡会更轻松。

8、确保床垫舒适。美国睡眠协会指出,床垫在使用5~7年后就要更换。最新一期“消费者报告”称,感到床垫“睡着不舒服”就应更换。有研究指出,更换旧床垫能改善人的受力点,减轻腰背疼痛。

9、及时更换枕头。枕头对睡眠舒适也很重要,而且应比床垫换得更勤。仿羽绒枕头和聚酯填充枕头应在使用1~2年后更换,记忆海绵、乳胶、羽绒、荞麦皮等枕头若使用得当,可以适当延长使用时间。枕头过低、过高或不能提供舒适支撑,都会造成脖子酸痛、背痛。因此,若床垫使用良好,睡醒后感觉脖子酸痛,枕头很可能就是“罪魁祸首”。

## 春季猫狗易怒 要提高防范意识

被咬伤后切记第一时间清洗

遛狗应拴绳,被咬伤后及时接种疫苗

A 春季注射狂犬疫苗的  
市民有所增加

“以后都不逗狗了,不逗了,不逗了。”

“我是被朋友的狗狗咬伤的,那只狗平时虽然脾气不好但逗一下它也不会咬人。前两天,大家在外面散步,我无意中踩了它一下,狗狗跳起来就咬了我一口,当时伤口就流血了。”廖女士无奈地说,“以前也有把狗逗生气的情况,但没想到这次被咬得这么严重。”

采访中了解到,近段时间,接种狂犬疫苗的市民相比往常有所增加。其中,大多数是被自己养的宠物抓伤、咬伤,而没有防范意识的孩子更容易成为猫狗的攻击对象。另外,也有不少人是被别人家没拴绳的狗伤到。

## B 遛狗不拴牵引绳是普遍现象

近日,在阿里布果漫道发现,每天清晨,晚上都有市民在此遛狗,未拴牵引绳者占多数。其中,大部分宠物会跟随在主人周围,但也不乏不听“指挥”者,狗狗横穿马路的情况时有发生。

对于部分市民遛狗不拴绳的做

法,接受采访的市民都表示很无奈。

市民罗先生说,别人养狗,自己也不好说什么。但有时候带小女儿出来散步,就会比较担心。“孩子才5岁,什么都不懂,看到狗狗觉得可爱就会伸手去摸。遇到乖点的狗狗还好,遇上性

格不好的,或者两只狗狗正在闹,就很可能误伤孩子。并且,很多不拴牵引绳的狗狗都是随意跑,一旦跑上公路,很容易发生意外,这是养宠主人与开车者都不愿意看到的事情。遛狗拴绳,文明养狗,真的需要引起大家重视。”

## C 被抓咬伤后应立即规范处理伤口

康定市疾控中心负责人介绍,受季节影响,春季动物进入发情期,会出现情绪暴躁的情况;再加上天气转暖,人们外出活动范围大,穿衣轻薄,与动物亲密接触时,裸露皮肤很容易被动物抓伤咬伤。

一方面是市民自身需提高警惕,不要随意逗弄宠物;另一方面,则是养宠物者一定要对犬、猫等宠物严加管理,要按免疫程序定期给动物注射狂犬疫

苗,对于家养的大型犬一定要圈养、拴养,防止散养咬伤他人。如果出现被咬伤、抓伤的情况,不管出血、没出血,都应第一时间在流水状态下打上肥皂对伤口进行15~20分钟的清洗,然后再用酒精或碘伏对伤口进行消毒。另外,并不只是被咬伤后要来处理,只要是身上的伤口被狗、猫舔过,包括鼻子、眼睛、口腔等部位,都要进行最少15分钟清水冲洗,这个步骤非常重要。

由于狂犬病几乎是100%致死性疾病,所以被抓咬后疫苗接种无禁忌症。但需要注意的是,过量饮酒、饮浓茶或咖啡、食用刺激性食物和剧烈运动或重体力劳动可能会影响疫苗免疫应答,也可能引起疫苗注射反应,所以接种疫苗期间要尽可能避免上述行为。另外,接种疫苗期间还应尽量避免使用皮质醇类激素、免疫抑制剂和抗疟药。

程序完成全程接种,不需加大剂量;全程免疫后半年内再次暴露者一般不需要再次免疫;全程免疫后半年到1年内再次暴露者,应当于0和3天各接种1剂疫苗;在1~3年内再次暴露者,应于0、3、7天各接种1剂疫苗;超过3年者应当全程接种疫苗。

## 答疑

孕妇被狗咬伤也要接种疫苗吗?

答:因为狂犬病是致死性疾病,因此孕妇被犬猫咬伤后也应尽早接种狂犬疫苗。有研究表明,使用合格狂犬疫苗一般不会给孕妇带来不良反应,也不会影响胎儿,不需要人工流产。

“十日观察法”有科学依据吗?

答:有一定科学依据,但我国规定不采用。这是因为,实行“十日观察法”的前提条件是,“犬只免疫率农村城市共达70%”,但我国农村地区达不到这个标准。因此,抓咬伤后最保险的方法还是接种疫苗,若伤口较深者还应注射狂犬免疫球蛋白。

接种疫苗后再次被狗咬伤怎么办?

答:首先,任何一次被咬后均应当首先、及时、彻底地进行伤口处理。另外,一般情况下,全程接种狂犬疫苗后体内抗体水平可维持至少1年。如再次咬伤发生在免疫接种过程中,则继续按照原有

## 规范治疗肺结核 科学防护保健康

## 一、结核病是什么?

结核病是一种由结核分枝杆菌引起的常见的慢性传染病。除了头发和指甲外,身体任何其他部位,如淋巴结、骨骼、关节、皮肤等都可以被结核分枝杆菌侵犯,但最常侵犯的部位是肺部,称为肺结核。

那么,肺结核有哪些危害呢?肺结核如果不及及时治疗,不仅会影响人体健康,而且影响生活、工作,甚至危及生命;同时,还有可能传染给身边的人。所以,一旦患有结核病,一定要早治疗。

## 二、结核病怎么治?

## 治疗地点

肺结核患者要在所在地结核病定点医院或结核病防治所接受规范检查和治疗。有咯血的肺结核可疑症状者,免费获得标准方案中的抗结核药物。

## 治疗周期

初治肺结核规范治疗时间一般为6个月,复治肺结核一般为8个月。只要按医生的要求服药,坚持治疗至少6—8个月,大部分患者可以治愈。

## 治疗方法

化学药物治疗(简称化疗)是治

疗结核病最基本的方法,抗结核药物有20余种之多,目前常用的抗结核药物包括异烟肼、利福平、乙胺丁醇、吡嗪酰胺、链霉素,这也是国家免费提供的治疗药物,这些药物抗结核作用最强,不良反应相对少。

## 治疗原则

结核病的治疗必须遵循“早期、规律、全程、联合、适量”十字原则。

目前我国结核病实施直接面视下的短程督导化疗,也就是由医生或家人看着病人服药,确保不漏服药、不间断服药。如果患者不听大夫的话,私自停药或间断服药会导致治疗失败、疾病复发,甚至可能产生耐药。一旦成为耐药肺结核,治疗时间需要18—24个月,甚至更长时间,治疗费用比一般肺结核高十倍以上,而且治愈率较低,甚至可导致死亡。

## 三、如何预防感染结核病?

## 如何防止传染给他人

肺结核病人使劲咳嗽、咳痰、打喷嚏,或者大声说话的时候,会把带有结核菌的飞沫播散到空气中,这些飞沫被周围人群吸入将会造成感染。传染期肺结核患者应该停工、休学,隔离治疗,独居一室,尽量避免去公共场所,尤其是封闭场所。传染期

的患者去公共场所时应主动佩戴口罩,要养成不随地吐痰的卫生习惯,用纸将痰包起来进行焚烧。病人咳嗽、打喷嚏时用手帕或肘部捂住口鼻,避免直接面对他人,减少结核菌的传播。

## 如何避免被传染

如果我们身边有结核病患者,应该如何避免被传染呢?

第一,接种疫苗,这是一个预防疾病的很有利的武器,我们国家的政策是在新生儿时免费接种卡介苗,这可以有效预防儿童重症结核病的发生,但仍不能完全避免被传染。

第二,房间要经常开窗、通风,尤其是人员密集的场所,比如教室、集体宿舍等。

第三,当要进入较高危险场所时,比如医院、结核病门诊,建议佩戴医用防护口罩。

## 第四,虽结核病是一种传染病,很多人都会被感染结核菌,但被感染者一生发生结核病的几率为10%。发病与否与机体的免疫力密切相关,所以要养成良好的生活作息习惯,做到饮食均衡,劳逸结合,保证足够的睡眠,保持愉悦的心情,增强自身免疫力;一旦患有影响免疫力的疾病,

一定要定期筛查结核病。

## 家庭预防

如果家庭中有传染性肺结核患者,需采取适当的消毒、隔离措施。病人最好独居一室,患者的餐具经常用水煮沸,衣服、被褥可在太阳下暴晒。使用70%的酒精、0.5%的“84”消毒液擦拭物品也可以杀灭结核菌。可购置紫外线灯,用于室内物品的消毒。房间要经常开窗通风。密切接触者如果出现咳嗽、咳痰超过2周,或痰中带血,必须立即去结核病门诊就诊。首先,坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,而私自停药或间断用药,可导致耐药,造成很大危害。其次,知晓科学防护,可以远离结核危害。最后希望社会大众要多主动了解结核病相关知识,不要惧怕肺结核,更不要歧视肺结核病人,养成良好的生活习惯,让我们远离结核危害。

## 防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办  
http://www.gzcdc.org/  
健康热线:12320