

日前,北京市疾控中心发布数据显示,6月北京市丙类传染病报告病例数居前三位的病种依次为:手足口病、其他感染性腹泻病和流行性腮腺炎,占丙类传染病报告总数的97.07%;乙类传染病报告病例数居前三位的病种依次为:肺结核、痢疾、梅毒。

市疾控中心提示,北京市手足口病已处于中高度流行期,发病高峰为7至8月和11月份。预计随着气温的上升及肠道病毒活动强度的增加,7月上旬报告病例数还会进一步增多。同时,7月至9月为细菌性腹泻发病高峰,市民要注意预防。

北京市疾控中心:

手足口病正高发 肠炎痢疾要警惕

□本报记者 唐诗

不长痂的“手足口”容易被误诊

根据本次病原学监测显示,经分型检测手足口病主要病原体为柯萨奇A6型、柯萨奇A16型、其他肠道病毒、EV-A71型。目前,柯萨奇A6是本市手足口病的优势病原体,占五成左右。

很多种病毒都可以引起手足口病,但柯萨奇A6引起的手足口病的临床特征与其他病原体有所不同——患者皮肤可能会出现大疱样改变,伴疼痛及痒感,且皮疹的部位不限于手、足、口部位,更多出现在胳膊、大腿及躯干部位,病愈后可留下硬痂;约三成患儿病愈后会出现指甲脱落。

特别需要注意的是,有个别柯萨奇A6感染的病人可能没有皮疹,仅表现为发热、咳嗽等上呼吸道感染症状,容易被误诊为“上呼吸道感染”;一般不累及循环系统和神经系统,引起重症及死亡的比例较小。“其中轻症的比率较高,重症比例较低。”庞星火介绍。

据预测,手足口病预计痂疹性咽喉炎及不典型的手足口病病例均将有所增加,但重症比率将有所下降。“今年发病水平高于去年是正常的,是不同年度的一个高峰。”市疾控中心副主任庞星火表示。

预防:学校做好晨午检 家长注意饮食卫生

接种EV71疫苗能预防EV71型病毒所引起的手足口病,可减少重症和死亡病例的发生,适龄人群5岁以下儿童均可接种。

家长们可前往具有疫苗接种资质的预防接种单位,自愿、自费接种。

根据北京市免疫数据决策系统提供的资料计算,截至今年6月30日,全市累计接种EV71疫苗43万多剂次,21万多名5岁以下儿童已完成了两剂次接种,根据2017年人口数估算,全市EV71疫苗接种率约为26.8%。

市疾控中心介绍,目前全市已经进入手足口病高发季节,为预防手足口病对儿童的健康的影响,全市托幼机构、学校应严格落实晨午检制度,做好缺勤登记,加强玩具、卫生用品、餐具及活动场所物体表面的消毒。

儿童家长要注意儿童个人卫生,尤其是在触摸口鼻前、饭前便后、接触呼吸道分泌物后应用清水、洗手液或肥皂洗手;指导儿童养成正确的洗手习惯,掌握“六步洗手法”;尽量少带孩子去拥挤的公共场所,特别是避免与有发热、出疹的儿童接触;注意室内外的环境卫生,每天定时开窗通风保持室内空气清新;如果发现儿童发热,手、足、口腔等部位出现斑丘疹或疱疹,建议隔离,并及时就医,待病情好转后方可复课。



夏日炎炎 警惕肠炎痢疾

7月至9月为细菌性腹泻发病高峰,而今年引起腹泻症状的细菌检出率略高于去年。

那为什么夏季拉肚子要多?

首先由于天气炎热多雨,很适宜细菌、病毒和寄生虫的生长。人们的一些不良习惯也会使得细菌、病毒及寄生虫趁虚而入,抵抗力的减弱也会让病原微生物趁机入侵,导致腹泻的发生。其次,夏季由于炎热,人体会排出大量的汗液,于是夏季人们会多摄入水分以保持身体水分充足,大量水分会稀释胃液使得抵抗能力下降,导致病毒和细菌有机可乘。再次,夏季饮食稍有不慎将可能引起腹泻。天热,人们的饮食习惯趋向于凉爽,虽然水果、冷饮、凉菜等会给人带来不一样的感受,但很多冷食没有经过加热消毒,利于细菌、病毒的繁殖,容易引发腹泻。

预防:少食易带致病菌食物 及时报告聚集性症状

市疾控中心提示,要注意个

人卫生,饭前便后、加工食物之前要洗手;生吃瓜果要洗净,不要去卫生条件差的餐馆就餐;生水应煮沸后饮用,或选用卫生合格的桶装水或瓶装水。

近期出现腹泻或呕吐的食品加工者应暂时脱离工作岗位,污染的食品应丢弃;纺织品,包括衣服、毛巾、桌布和餐巾等沾染呕吐物或粪便时,应迅速消毒、清洗。尽量少食用易带致病菌的食物,如螺丝、贝壳、螃蟹等水产品;若要食用时建议要煮熟蒸透,生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐淹后直接食用的方法都不可取。

如果家中出现腹泻或呕吐患者,尽量居家隔离,不要与家人密切接触。患者发生呕吐或腹泻后,应及时消毒并清理。

托幼机构、学校等集体单位应继续做好晨午检、因病缺勤登记,严格按照相关规定进行环境消毒工作。一旦发现儿童、学生及员工出现聚集性恶心、呕吐、腹泻等症状,应及时向辖区社区卫生服务中心及疾控中心报告,在相关专业技术人员指导下进行疫情调查和处置。

【健康红绿灯】

绿灯

每天一个芒果缓解便秘



芒果富含纤维和重要营养素多酚。研究发现,比起单独补充纤维素,吃芒果更能有益改善肠道菌群、减少肠道炎症、有效治疗便秘。每天吃一个芒果,既能缓解便秘问题,又能为肠道消炎,其效果甚至超过很多高纤维的食物。

蚊香要离床远一点



在密闭不通风、近距离与人接触的情况下,蚊香的化学成分会过量被人体摄入,进而影响健康。因此,使用蚊香时要注意通风。蚊香最好与床保持3米左右距离,如果房间过小,可在睡前2小时使用,睡觉时就关掉。

红灯

工作压力大好比二手烟



压力对健康造成的危害几乎等同于二手烟。研究人员分析了压力来源与身心健康的关联,发现工作要求高使员工被诊断出疾病的风险加大50%,工作与家庭有冲突使心理健康和身体健康出问题的风险分别增加一倍和90%;工作不稳定使身心健康出问题的风险加大50%;工作时间长则导致死亡风险增加20%。

生气比熬夜更可怕



爱生气的人都是跟自己过不去!心理学家通过病例分析发现,生气1小时造成的体力与精神消耗,相当于加班6小时。人的负面情绪得不到释放,会导致血压升高、胃肠紊乱、免疫力下降,引起皮肤弹性下降、色素沉着,甚至诱发疾病。

健康贴士

很多人都知道,减肥期间,不能不吃又不能放纵自己胡乱吃东西。但午餐如何吃得既健康又不会发胖呢?

无论吃什么都要小份的

心理学家发现,在食物面前,人们趋向于吃光眼前所看到的,无论多大分量,打扫干净是大部分人的心理特点。因此,健康午餐的最基本原则就是——吃小份,既保证营养,又不会过量。

会喝汤的人更健康

喝汤是个好习惯,营养丰富且更容易让人产生饱腹感。尤其是清汤类的,如日本酱油,蔬菜通心粉汤,西班牙凉菜汤等,要比浓汤含热量少、更健康。另外,美国宾夕法尼亚大学的研究发现,爱吃水分含量高的食物比如黄瓜和西红柿的人,总的来说摄入的热量要少得多。



午餐做到这5点 不节食也能瘦

保证营养均衡

外面的餐厅以煎炸食品为多,品种少,营养不全面,盒饭虽然品种较多,但是烹制方法不科学,而且许多摊主为了节约成本,不会提供最新鲜、时令的荤素菜。很多女性白领因为不愿意吃容易使人发胖的快餐,午餐随便吃点零食打发,患了低血糖、贫血等病。

不在电脑前马虎搞定

不少人午餐时间依然“坚挺”地坐在电脑屏幕前,这一习惯没办法让身体得到适当的舒展,而且还可能导致你更容易变胖。白领中午休息时间很短,最少的只有半个小时,就这一点时

间,许多人还没有充分地利用起来,宁可缩短吃饭时间聊天。

饭后锻炼

吃好食物也不算成功减肥,还要吃完运动,才能保证热量被燃烧。饭后可以在工作地方的附近走动,散散步、上下楼梯都是不错的选择。因为它能避免我们直接瘫坐在椅子上,让脂肪有机可乘。(珊珊)

中国石油化工股份有限公司北京燕山分公司生产运行保障中心员工潘宝剑,身份证号:1101111972xx xx0030,自2018年3月21日起连续旷工至今。按《燕山石化员工违纪违规行为处分管理办法》4.3.2.2款,应给予解除劳动合同处分。请于登报之日起5日内回单位处理。(010) 80346009李女士