

关注急性呼吸道传染病、新型冠状病毒感染、流行性感冒、诺如病毒肠炎……

# 中疾控发布健康防护提示

随着新春佳节的脚步日益临近,全国各地都沉浸在浓厚的节日氛围中。为帮助大家度过一个欢乐、健康、安全的春节,中国疾病预防控制中心温馨提示:2025年1月须关注急性呼吸道传染病、新型冠状病毒感染、流行性感冒、诺如病毒肠炎、人感染禽流感等传染病,以及预防一氧化碳中毒。

## 急性呼吸道传染病

冬春季节是急性呼吸道传染病高发期,多种病原体都可以引起呼吸道传染病。

### 主要预防措施:

- 1.保持良好的卫生习惯。
- 2.有发热和呼吸道症状时及时就医。避免前往环境密闭、人员密集场所。
- 3.孕妇、低龄儿童、老年人、慢性基础性病患者等人群,根据疫苗接种的适用条件积极接种相关疫苗,如流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。

## 新型冠状病毒感染

新型冠状病毒感染常见症状主要为发热、咽干、咽痛、咳嗽等,部分患者可伴有肌肉酸痛、嗅味觉减退或丧失、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等。

### 主要预防措施:

- 1.保持良好的卫生习惯。
- 2.有发热和呼吸道症状时及时就医。避免前往环境密闭、人员密集场所。
- 3.孕妇、低龄儿童、老年人、慢性基础性病患者等人群,根据疫苗接种的适用条件积极接种相关疫苗,如流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。

### 主要预防措施:

- 1.保持良好的卫生习惯。
- 2.老年人、慢性基础性病患者等重点高风险人群积极主动接种疫苗。
- 3.出现发热、咳嗽等症状时尽量避免参加集体活动,及时就医。

### 流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,常出现发热、咳嗽、咽痛、流涕、身体疼痛、打喷嚏等症状。

### 主要预防措施:

- 1.保持良好的卫生习惯。
- 2.流感流行季节尽量避免接触流感样症状患者,科学佩戴口罩。
- 3.及时接种流感疫苗可以显著降低感染以及感染后发展成重症的风险。

### 诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎主要通过污染的食物或水、接触患者排泄物以及污染的物体表面、环境等感染。常见症状主要为恶心、呕吐、腹泻、腹痛、腹泻。

### 主要预防措施:

- 1.勤洗手。
- 2.注意饮食、饮水卫生。尽量吃熟食,不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜,水果要清洗干净后再吃。

食,不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜,水果要清洗干净后再吃。

3.被患者呕吐物或粪便污染的表面应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即换掉和清洗被污染的衣物或床单等;清洗时应戴上一次性手套,并在清洗后认真洗手。

### 人感染禽流感

人感染禽流感是由禽流感病毒偶然感染人所引起的急性呼吸道传染病,主要症状有发热,伴咳嗽、头痛、肌肉酸痛等症状,重症病例可出现急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和多器官功能衰竭。

### 主要预防措施:

- 1.避免接触生病或死亡动物,包括野生鸟类。
- 2.保持良好的饮食习惯,生熟食分开。
- 3.接触病死禽畜后,若有发热、咳嗽等不适症状应尽快就诊,并告知医生有无禽类及相关环境接触史、有没有去过活禽市场等。

### 猴痘

猴痘由猴痘病毒引起,既往主要在非洲地区流行,2022年后传播至既往非

流行区国家和地区,目前已控制在低流行水平。潜伏期一般为1天~21天。临床表现主要有发热、皮疹、淋巴结肿大等症状。

### 主要预防措施:

做自己健康的第一责任人。了解猴痘防控知识,增强自我防护意识,避免与猴痘患者或有猴痘可疑症状者密切接触;遵守国家出入境管理相关规定,配合做好出入境检验检疫。

### 一氧化碳中毒

随着气温降低,如煤炉取暖、烧烤等使用方式不当,可能造成一氧化碳中毒。常见症状为头痛、头晕、恶心、呕吐、困倦乏力等,严重者可导致死亡。

### 主要预防措施:

- 1.有条件的尽量选择集中供暖方式。如果室内采用煤炉、炭火炉取暖,煤炭要烧尽,不要闷火;要经常打开门窗通风换气,保持室内空气新鲜。
- 2.选择正规厂家生产的燃气、煤气热水器,经专业人员安装并检测合格后使用;使用时保持通风,使用后注意关闭;定期检修,如发现问题及时更换。

据《大河健康报》

市卫生健康委

## 局长进大厅 服务再提升

1月17日,市卫生健康委党组书记、主任宋耀生到市民之家开展“局长进大厅 服务再提升”活动。

在市卫生健康委窗口,宋耀生以办事群众身份现场体验办理流程、办理时限以及一次性告知、帮办引导等环节,了解工作人员服务态度和服务效率。随后,宋耀生又以窗口工作人员的身份坐班,接待办事群众并受理审批业务事项,从政策解答、业务分类受理到资料审核办理,全流程体验漯河市一体化政务服务平台,并积极探索群众对窗口的办事效率、业务能力、服务水平等方面的意见和建议。

近年来,市卫生健康委窗口工

作人员主动作为、多措并举,全面推行网上办、集成办、邮寄办、容缺办、延时办“五办”政务服务,设身处地为企业、办事人着想。下一步,市卫生健康委将继续深化“放管服”改革,把“局长进大厅 服务再提升”活动作为提高政务服务窗口办事效率和推进审批服务工作的重要抓手,持续提升政务服务水平,推动业务流程再造和服务模式创新;强化宣传引导,提高群众对政务服务的满意度和知晓度,持续优化营商环境,助推“高效办成一件事”走深走实,让群众在办理医疗卫生行政许可事项时更加便捷、省心。

周五婷



## 市中医院举办2024—2025年度护理实习生业务竞赛

1月15日、16日,市中医院护理部举办了2024—2025年度护理实习生业务竞赛。49名选手参赛。

赛前,护理部精心策划,设置理论考核和技能考核两部分内容。技能竞赛项目有单人徒手心肺复苏术和无菌技术,采取集中培训和线上学习相结合的方式。护理实习生通过“护理助手”学习理论知识和观看操作视频,利用休息时间反复

练习操作。

技能比赛中,护理实习生动作娴熟、操作规范,将日常学习的理论知识充分运用到实际操作中,展示了扎实的业务功底和丰富的知识储备,体现了过硬的实践能力和良好的综合素质。评委老师严格按照考核标准认真打分,最终两项考核各评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。

刘燕



1月17日下午,市二院举行建院80周年文艺汇演。

尹红虹 摄

## 诚信二院·健康万家

# 异物误入气道有何危害

近期,市二院小儿呼吸内科5天接诊3名气管异物患者,均为两岁以下儿童,十分危险。异物种类不同,有花生、核桃、板栗等,给患儿带来了极大的痛苦和危险。目前,3名患儿均已康复出院。

异物误入气道可造成气道阻塞,严重者可导致儿童窒息死亡。异物进入支气管可造成支气管不完全性堵塞,出现阻塞性肺气肿。如果完全性堵塞支气管会造成肺组织萎缩,形成一侧肺不张或一叶肺不张,停留时间久或是植物性异物易合并细菌感染,产生脓性分泌物,发展为肺炎。尽早诊断和取出异物是减少并发症和降低病死率的关键。



生活中,家长如何判断孩子是否发生了气道异物?若孩子突然出现剧烈呛咳、短暂憋气等症状,应高度警惕异物呛入气道的可能性。此外,如果孩子出现声嘶、呼吸急促等表现,也可能是异物嵌顿于声门区的征兆。对于不明原因的突然咳嗽、发热等症状,家长也应考虑异物吸入的可能性。然而,值得注意的是,发生气道异物患儿通常年龄小、表达欠佳、症状不典型。他们可能在剧烈呛咳后出现一段时间的平静期,这使得家长容易误认为孩子已经没事了,从而放松警惕。实际上,这种平静期往往是疾病恶化的前兆。因此,家长面对孩子可能出现的异常情况时一定要保持警惕,及时就医。

孩子发生气管异物时家长应如何应对?孩子若处于哭闹、咳嗽的阶段,应鼓励孩子咳嗽,尝试将异物咳出。如果异物已经进入气道,家长切勿强行用手抠出来,这样反而可能加重对孩子的伤害。此时应立即将孩子送往医院处理,不要耽误治疗的最佳时机。送诊过程中家长应尽量安抚孩子,避免其情绪激动。同时,家长切勿拍孩子的背或让孩子

子进食,以免异物活动后发生移位造成窒息。如果孩子出现不能咳嗽、不能说话、脸部发红发紫、表情痛苦等严重症状,说明异物可能嵌顿于声门区,此时应立即拨打120急救电话,并采取海姆立克急救法进行紧急处理。

### 平时要做到以下预防措施:

- 1.避免孩子接触小物件,如纽扣、硬币等。
- 2.监督孩子玩耍,确保其远离危险物品,同时严防孩子在玩耍时吞食异物。
- 3.教育孩子不要将小物件放入口中或鼻孔中。
- 4.及时纠正孩子的不良习惯,如咬笔头、啃指甲等。
- 5.注意饮食安全,养成吃东西细嚼慢咽的习惯。3岁以下儿童避免进食坚果类食物。

郭先锋

### 专家链接

郭先锋,市二院小儿呼吸内科主任,副主任医师。他是漯河市第十批专业技术拔尖人才、中国医师协会儿科分会河南儿童支气管镜协作组委员、河南省医学会儿科学分会呼吸学组委员、河南省中西医结合儿科学会呼吸学组常务委员。他曾在首都医科大学附属北京儿童医院、华中科技大学附属武汉儿童医院、复旦大学附属儿科医院进修。他发表核心期刊3篇、省级以上论文8篇,荣获漯河市科技成果二等奖1项,并被评为市青年岗位能手、漯河医专优秀带教老师、市优秀中青年骨干医师等。



# HPV病毒应该如何预防和治疗

HPV(人乳头瘤病毒)是一种广泛存在的病毒,主要通过性接触传播,也能通过皮肤接触等方式感染。HPV感染在全球范围内极为普遍,尤其是高危型HPV的持续感染,与宫颈癌、生殖器疣等多种疾病密切相关。了解并掌握HPV病毒的预防与治疗措施对于维护个人健康具有重要意义。

### HPV病毒主要采取以下预防措施:

- 1.接种HPV疫苗是预防HPV感染及其相关疾病的最直接和有效的方法。疫苗能够刺激人体免疫系统产生针对特定型别HPV的抗体,从而预防或降低感染风险。建议女性在青春前期接种HPV疫苗,但成年女性及男性也可考虑接种。
- 2.安全性行为。保持单一固定的性伴侣,避免多个性伴侣及高风险性行为,能显著降低HPV感染的风险。同时,正确使用安全套也能在一定程度上减少HPV的传播。
- 3.避免皮肤接触感染。虽然不常见,但HPV也可能通过皮肤直接接触传播,尤其是在有皮肤损伤的情况下。因此,注意个人卫生,避免与感染者的皮损部位直接接触,也是预防HPV感染的重要措施。
- 4.定期筛查。对于成年女性,定期进行宫颈癌筛查是早期发现HPV感染及其相关病变的关键。通过筛查可以及时发现并处理异常细胞,防止病情恶化。

5.锻炼身体,增强机体免疫力。HPV病毒的治疗。大多数HPV感染者不会出现明显症状,且感染往往会在一段时间内自行清除。对于这类人群,一般不需要特殊治疗,但须保持良好的生活习惯,以促进病毒清除。

生殖器疣的治疗。对于因HPV感染引起的生殖器疣,可采用局部药物治疗、物理治疗(如激光、冷冻、电灼等)或手术切除等方法进行治疗。治疗目标是去除疣体,减少复发。癌前病变和癌症的治疗。对于已经发展为癌前病变或癌症的患者,须根据病情严重程度和个体情况制订综合治疗方案。这可能包括手术治疗、放疗、化疗等多种手段的综合应用。治疗目标是清除病灶,防止病情进一步恶化,提高患者生存率和生活质量。

### 专家链接

杨佳佳,漯河市中心医院主治医师,研究生学历,妇产科硕士,擅长围产期保健、各种高危妊娠的诊治、胎儿异常的评估以及产科急症、重症的救治和分娩管理、高危助产、难产的处理。她在宫颈环扎、外倒转、产钳助产、危急剖宫产、低龄早孕剖宫产、多胎、前置胎盘剖宫产等产科手术方面经验丰富。



漯河市中心医院  
加速消除宫颈癌行动计划(2023—2030年)科普连载  
(本栏目受中央引导地方科技发展资金项目、漯河市重大科技创新专项支持)

# 大寒节气的养生防病要点

1月20日迎来二十四节气中的大寒节气。在这个一年中最寒冷的时节,如何保持身体健康、预防疾病?

## 冬季养生 温补脾胃,顺应时节

大寒时节天气寒冷,中医认为此时是温补脾胃的最佳时机。北京中医药大学东直门医院主任医师王海隆指出,肾为先天之本,脾为后天之本。温补脾胃可以帮助人们更好地抵御严寒、顾护正气。

“日常生活中我们要顺应‘冬藏’的特性,适当早睡晚起,注意保暖,避免过度运动和操劳而耗伤阳气。”王海隆建

议,饮食上应以温补食材为主,少吃生冷食品。除了饮食调理,王海隆还建议大家可以在阳光充足时进行户外运动,或是在室内打太极拳、易筋经、八段锦等传统功法,以疏通经络、调养气血。此外,拍打足三里和大椎等保健穴位也能起到鼓舞阳气、增强体质作用。

对于类风湿性关节炎患者来说,冬季是一个不小的挑战。王海隆提醒患者要注意防寒保暖,尤其是做好受累关节的保护工作,避免干重体力活儿,减轻关节负担。如果出现关节肿、痛、僵明显加重现象,要及时就医。

## 流感高发 科学预防,合理应对

“近期的流感高发属于正常的季节性流行,每年冬春季基本都会出现。”中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所研究员王大燕介绍,最新一周监测数据显示,北方大部分省份流感病毒检测阳性率开始下降,南方个别省份也开始出现下降。

在预防流感方面,专家强调,接种流感疫苗是预防流感最有效、最经济的方式。

流感“中招”怎么办?北京佑安医院主任医师李侗曾建议,得了流感并不

是都需要去医院,症状较轻者可以居家观察治疗,使用退热镇痛药物、祛痰止咳药物缓解症状。观察期间如果体温持续在39.0℃以上且服用退烧药后效果不佳,要及时就医。

对于流感药物玛巴洛沙韦的使用,李侗曾指出,目前我国只批准玛巴洛沙韦用于治疗,尚未批准该药用于暴露后预防。他提醒大家在使用该药物时注意这几点:抗病毒药物需要在发病48小时内使用;目前我国只批准5岁及以上人群使用;玛巴洛沙韦与其他药物可能存在相互作用,在使用前应该告知医生正在使用的其他药物;如果出现过敏症状或其他严重不适,应立即停药并就医。

据新华社

## 漫说新闻



国家卫生健康委、国家发展改革委等部门近日联合印发《关于推进生育友好医院建设的意见》,提出将孕产期抑郁症筛查纳入常规孕产期保健服务和产后访视,早期识别孕产妇心理健康问题,及时干预或转诊。

新华社发



记者1月16日从国家医保局获悉,我国已有11个省份81个统筹区开通医保钱包,能够进行个人账户的跨省共济。国家医保局将全力推动其他地区开通,并于近期上线医保钱包使用地变更等功能。

新华社发

本版组稿:李永辉 王夏琼