

冬春季是呼吸道感染病的高发季节,儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等容易患呼吸道感染病。市疾控中心急传应急科黄钢桥称——

良好的生活习惯是预防的关键

■本报记者 陈书云

呼吸道感染病是指由病毒、细菌、支原体等病原体通过呼吸道传播、感染的疾病。根据病原体侵犯的部位不同,可以表现为鼻炎、咽炎、喉炎、气管炎、支气管炎和肺炎等。

市疾控中心急传应急科黄钢桥说,常见的呼吸道感染病有流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)、流行性腮腺炎、麻疹、风疹、水痘等。传染性非典型肺炎和人感染高致病性禽流感是新发呼吸道传染病。呼吸道传染病的传染源主要为病人或隐性感染者。传播途径主要经飞沫传播,也可通过直接密切接触或间接接触传播。人群对多数呼吸道感染病普遍易感。有的病后有一定免疫力或持久免疫力,或者通过接种疫苗获得一定的免疫力。

冬春季天气寒冷,市民户外活动减少,机体抵抗力减弱,正是呼吸道感染病的高发季节。儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等人群容易患呼吸道感染病。

几种常见的呼吸道感染病及其特点

黄钢桥说,常见的呼吸道感染病有以下几种,各有不同的特点。

1.流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道感染病,人群普遍易感,潜伏期短,通常为1—3日。一般表现为发病急、发热、乏力、头痛及全身酸痛等症状明显,咳嗽、流涕等呼吸道症状轻,偶有腹泻、腹痛等肠胃不适症状。

预后:单纯的流感是一种自限性疾病,病程一般在一周左右,预后良好。但是,患流感期间人们的抵抗力下降,其它致病菌的感染机会大为增加,易并发肺炎、心肌炎、脑膜炎等严重疾病。原有慢性心肺疾患和老年患者预后较差,可能因心衰和呼吸衰竭而导致死亡。

2.流行性脑脊髓膜炎(流脑)

流脑是由脑膜炎奈瑟菌引起经

呼吸道传播所致的一种化脓性脑膜炎,人群普遍易感,以10—20岁的青少年为主。主要临床表现:突发性高热、头痛、呕吐、皮肤和粘膜出血点或瘀斑及颈项强直等脑膜刺激征,脑脊液呈化脓性改变。少数病例病情严重,病程进展快,救治不当易导致死亡。

流脑的治愈率达到95%以上,一般死亡病例多为暴发型,短期内死于严重休克或脑疝,普通型患儿早期采用适应药物能够彻底治疗,并发症和后遗症很少见,对不典型病例或诊断不及时,又延误了正确治疗,易发生后遗症,因此小儿患流脑后,一定要彻底治疗。

3.流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒所引起的急性呼吸道感染病,易感人群为1岁以上的儿童和青少年,潜伏期为12—25日,通常为18日。主要临床表现:前驱症状可出现发热、头痛、无力、食欲不振等,发病1至2日后出现颧弓或耳部疼痛,然后出现唾液腺肿大,通常可见一侧或双侧腮腺肿大,除腮腺肿胀外,还可引起脑膜炎、脑膜脑炎、睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎等。

预后良好,一般可获得持久免疫力。

4.麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道感染病,人群普遍易感。没有麻疹疫苗前,麻疹是一种普遍发生的儿童传染病;相关疫苗发明后,麻疹的发病率已经大大降低。麻疹的潜伏期为7至18日,通常为14日。主要临床表现:感染初期出现咳嗽、流涕、发热、眼红及口腔内出现白点(柯氏白斑);3至7日后皮肤会出现斑丘疹,通常由面部扩散到全身,维持4至7日,亦可能长达3个星期,留下褐色斑痕或出现脱屑。无合并症时预后良好,一般可获得持久免疫力,病重者的呼吸系统、消化系统及脑部会受影响,导致严重后果,甚至死亡。

5.风疹

风疹是由风疹病毒引起的一种常见的急性传染病,风疹的易感者多为5岁以上的儿童,潜伏期一般是2周左右,有的可超过3周。主要临床表现:以发热、全身皮疹为主要特征,常伴有耳后、枕部淋巴结肿大。全身症状一般较轻,病程短,往往不大引起家长的重视。

风疹预后良好,得过风疹的人能够获得持久免疫力,并发脑膜炎、血小板减少所致颅内出血引起死亡者少见。但妊娠初3个月内的妇女患风疹,其胎儿可发生先天性风疹,引起死产、早产及各种先天性畸形,预后严重,故必须重视孕妇的预防措施。

6.水痘

水痘是由水痘带—状疱疹病毒(疱疹病毒的一种)引起的急性呼吸道感染病,人群普遍易感,但发病主要是儿童,潜伏期为10—24日,通常为14—16日。主要临床表现:患者从出现皮疹前2日至出疹后6日具有传染性。患病初期出现轻微发烧、疲倦和软弱无力;斑疹出现后数小时即转化为丘疹、疱疹。皮疹分布呈向心性,即躯干、头部较多,四肢处较少。一般典型水疱皮疹约历时16天,由于皮疹先后,分批出现,因此在出疹第23天内,在病人身上同一部位可见到各阶段的皮疹(即斑疹、丘疹、疱疹及结痂)同时存在。

预后:水痘是一种自限性疾病,多在10日以内可自愈,无后遗症,病后可获终身免疫。

养成良好的生活习惯,是预防呼吸道感染病的关键

黄钢桥认为,养成良好的生活习惯,是预防呼吸道感染病的关键。在日常生活中,要坚持做到以下15点:

1、勤洗手。研究证明,呼吸道感染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原体,可以通过手接触分泌物传染给健康人。因此,要注意手的卫生,洗手是预

防呼吸道感染病的一个重要措施。

2、多喝水。特别在秋冬季节气候干燥,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。

3、搞好环境卫生,不要随地吐痰。

4、勤晒被褥、勤换洗衣服,搞好家庭及个人卫生。

5、经常开窗通风,保持室内空气新鲜。

6、坚持体育锻炼和耐寒锻炼,适当增加户外活动。但雾天不要晨练,因为浓雾中不仅含有大量有害物质,而且水汽较多,会影响人体肺部的气体交换。

7、饮食合理,多吃蔬菜水果,适当增加水和维生素的摄入。

8、咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻,防止污染空气。

9、不要共用毛巾和卫生间个人用品。

10、生活有规律、保证睡眠、不吸烟、少饮酒,并注意保暖防止感冒,提高自身免疫力。

11、尽量减少和患者及其患者家属接触也是预防的关键。

12、进行免疫预防。流行季节前可进行相应的预防接种,如流感、肺炎、麻疹、流脑等疫苗能有效预防相应的呼吸道感染病,尤其要加强流动人口的计划免疫管理。

13、发生呼吸道感染病时,要及时进行治疗,最好是分隔隔离、限制活动。

14、要早发现病人、早报告、早隔离、早治疗。

15、在呼吸道疾病流行期间,尽量减少到人员拥挤的公共场所。不要到病家探视病人,不要去疫村,不要到发病地区赶集、探亲,更不要到传染病患者聚集的场所。



在近日举行的全省卫生计生系统职工书法摄影作品评比中,我市选送的摄影作品《党员医疗组深入农村义诊》获得优秀奖。

张永明 摄

冬季冠心病高发 科学用好“救命药”

冬季是冠心病高发季节。记者从中南大学湘雅三医院获悉,近期医院收治的冠心病患者增加。专家指出,掌握冠心病急救知识,科学用好冠心病“救命药”对于冠心病防治尤为关键。

湖南心血管病专家、湘雅三医院江凤林副教授介绍,冠心病患者出现心慌、胸闷、心前区不适等先兆症状时,应迅速含服速效救心丸,切不可等典型的心绞痛发作后再含服。冠心病在急性发病时应争分夺秒给予干预治疗,以挽救心肌,保护生命。因此患者在发病时含服两次速效救心丸后,胸闷或胸痛等症状仍不能缓解时,应迅速就医,切忌反复含

服,延误治疗。

江凤林说,患者心绞痛发作没有规律性,因此应时刻备好急救药品。同时,冠心病患者可以随身携带急救药品硝酸甘油片,硝酸甘油片为硝酸酯类药物,它主要通过松弛血管平滑肌,引起血管扩张来缓解心绞痛。

专家提醒,需要注意的是,硝酸甘油片存在一些不足,主要表现在长期服用可产生一定的耐药性,因扩张脑血管致使部分患者出现头痛不适而不能耐受,还对血压有影响,且禁用于心肌梗死早期、严重贫血、青光眼、颅内压增高和已知对硝酸甘油过敏的患者。(据新华社)

祁东县人民医院 开展送医药下乡活动

本报讯(通讯员 何晓晓)“高血压病人不要惊慌,应注意饮食习惯,控制能量的摄入,提倡吃复合糖类,如淀粉、玉米等,少吃葡萄糖、果糖及蔗糖。限制脂肪的摄入,多吃植物油,增强微血管的弹性。适量摄入蛋白质,每周吃2—3次鱼。多吃含钾、钙丰富而含钠低的食物,如土豆、茄子、莴笋、海带等。要限制盐的摄入量,多吃新鲜水果、蔬菜。”1月14日上午,在祁东县风石堰镇中华山村,该县人民医院医师肖文杰对前来检查的77岁高血压老人徐翠阳一边说一边打比方,又免费送给老人一些降压药并告知他服药办法。这是祁东县人民医院春节期间开展送医送药下乡活动的缩影。

近半个月来,祁东县人民医院党组织近100名医护人员采取不同方式,深入开

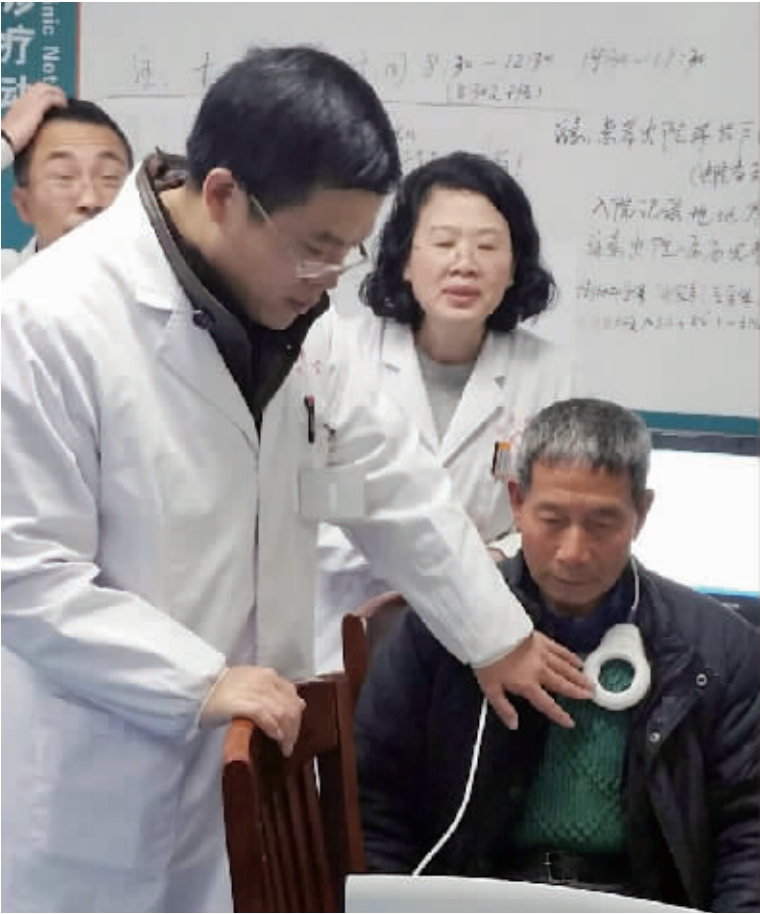
展以“卫生惠民、健康暖心”为主题的送医送药下乡活动。分别深入省级贫困山村——回水、淡家、乐园等村,为村民免费体检、赠送药品,接送行走不便的患者到医院就诊治疗。在边远山村开展“健康讲堂”、“健康素养教育”活动,帮助兴建村卫生室。在集镇闹市开展志愿服务义诊送药等活动。

毕业于南华大学医学院的“90后”内科医生周丹,每天都要奔波乡村院落间送医送药。在对风石堰镇85岁脑栓塞患者陈安展老人服务时,因老人年事已高,耳聋,交流困难。她在对本人宣讲没有效果的情况下,组织其家庭成员传授注意事项,告知治疗防范措施,并记下电话号码,跟踪服务。陈安展的亲属拉着她的手说:“你真是我们的贴心人!”

争当雁城医疗领域“排头兵”

——写在南华大学附二医院通过“三甲”医院复核之际

■宁文锋



祁东县凤歧坪乡村民李本华曾做过手术,安装起搏器后近期有点不适,便前往南华大学附二医院看医生。该院心内科主任曾高峰博士细心为他进行了检查,并叮嘱他日常生活的注意事项,不收分文,赢得了患者的称赞。

本报记者 陈书云 摄

1月11日,湖南省卫生和计划生育委员会行文批准,南华大学附二医院等4家医院通过了三级甲等综合医院等级复核。消息传来,有业内人士评价称,南华大学附二医院是老牌“三甲”医院,通过“三甲”医院等级复核是实至名归。

据了解,南华大学附二医院早在2012年3月就成立了医院等级评审领导小组,设立等级评审办公室,明确提出通过“三级甲等医院等级复核”的目标,坚持以评促建、以评促改、评建并举、重在内涵的方针,围绕质量、安全、管理、服务,坚持将医院评审标准融入日常工作,先后经历了三基理论考核、信息化评审、预评审、条款评审、全面综合现场评审,终于实现了三级甲等综合医院等级复核的目标。

建立质量组织体系,实现质量安全目标

该院建立了院、科两级质量管理体系体系,院长为医院质量管理第一责任人,科主任为科室质量管理第一责任人,院、科两级管理权责明确。从第一责任人到每个相关人员都在医疗质量管理中承担相应的责任,质量与安全持续得到改进。

采用“JCI”的质量安全评价模式,即以一名患者的身份经历诊疗全过程,从患者角度观察、体会、评价医院的质量、安全、服务,真正突出了“以患者为中心”的服务理念。

与此同时,该院全面完善修订医疗及行政岗位职责、工作制度,强化医疗核心制度的落实,狠抓各项规章制度执行。通过定期考核、检查发现问题,严格奖惩。每月开展医疗质量与安全检查,考核结果与医务人员绩效、评优评先、晋职晋升挂钩。将质量管理工具PDCA循环运用到医疗、护理、设备、后勤等日常质量安全管理中,各质量管理部门通过分析质量安全现状,发现问题并针对原因,提出解决的措施,检查执行结果是否达到了预定的目标,把没有解决或新出现的问题转入下一个PDCA循环去解决,使得医院质量安全有了明显提

祁东县

宣讲禽流感防控知识

本报讯(通讯员 尹小荣)“什么是禽流感?H7N9禽流感病毒有何危害?日常生活中如何预防……”1月14日,祁东县卫计局与县疾控中心组织1800余名工作人员,走村串户宣讲人感染H7N9禽流感防控常识,受到当地群众的好评。

新年伊始,祁东县卫计局针对禽流感疫情,迅速部署人感染H7N9禽流感防控工作,制定方案,培训防控专业人员,投入了专项经费,印发了5万多份宣传资料,并通过电视台、新闻网、报纸、会议

等向全县人民宣传,深入大、中、小型禽类市场、养殖场进行检查、检疫、督查,进一步充实发热门诊力量,构筑综合防疫体系。

据悉,冬春时段为H7N9禽流感高发季节。特别是春节临近,禽类交易、消费、宰杀呈上增之势。日前,湖南省通报株洲市荷塘区一例人感染H7N9禽流感确诊病例,该患者有禽类密切接触史。专家提醒,应尽量避免购买活禽回家宰杀,尽量选择到正规的销售场所购买经过检疫的冷鲜产品。