

# 洪涝灾害后的疾病防控知识要点之一

## 肠道传染病的防治

洪涝灾害发生后,由于饮水饮食卫生状况恶化、环境污染、病媒生物滋生、人群接触机会增加及抵抗力下降等因素影响,容易发生各种传染病,特别是肠道传染病、虫媒及自然疫源性传染病、经密切接触的传染病等,做好这些疾病的防控工作十分重要。



肠道传染病是病原体经口侵入肠道并引起腹泻和(或)其他脏器及全身性感染的一类疾病。灾区常见肠道传染病主要有细菌性痢疾、霍乱、伤寒和副伤寒,其他如沙门菌、副溶血性弧菌、空肠弯曲菌、致病性大肠杆菌、耶尔森氏菌等细菌引起的细菌性腹泻病、轮状病毒、杯状病毒、肠道腺病毒和星状病毒感染性腹泻等引起的病毒性腹泻,以及隐孢子虫等寄生虫引起的寄生虫性腹泻。其他肠道传染病还包括甲型肝炎、戊型肝炎、手足口病等。

霍乱

不进食生的海(水)产品,海(水)产品加工存放容器要做到生熟分开,煮熟后食用,清洗海鲜人员要彻底洗手再接触食品和餐具;不喝生水,只喝开水、合格瓶装水;避免大型聚餐和吃剩饭菜;不随地大小便,更不要在水井和河边大小便;发生无痛苦性腹泻和呕吐须立即就医;粪便和呕吐物污染的地面、容器、厕所、水龙头、衣服被褥等应进行清洁和消毒。

细菌性痢疾

不进食未洗净的瓜果、蔬菜,瓜果要削皮吃,少吃凉拌菜,不吃或少吃熟肉凉盘食物;食用生大蒜有助于预防细菌性痢疾;食物加工要煮熟;饭前便后、加工食物前要洗手;防止饭菜被苍蝇叮爬;不喝生水,只喝

开水、合格瓶装水。不随地大小便。发生水样便、稀便、脓血便,伴腹痛,里急后重应立即就医。儿童发生高热惊厥应就医排除是否为中毒性痢疾。

伤寒和副伤寒

不进食未洗净的生菜和瓜果;不吃未煮熟的贝类等海鲜。不喝生水,只喝开水、合格瓶装水;饭前便后、加工食物前要洗手;不随地大小便。目前伤寒、副伤寒病情一般不典型,当出现持续3天以上发热,头痛,食欲差,排除感冒等疾病,有不洁食物或生冷食物进食史,应立即就医治疗。从事饮食等服务、垃圾粪便处理者,或者一般人群根据专业机构推荐接种伤寒疫苗。

甲型肝炎

不进食未洗净的生菜,不吃未煮熟的贝类等海(水)产品。不喝生水,只喝开水、合格瓶装水;饭前便后、加工食物前要洗手;不随地大小便。不共用水杯等餐具用具;出现皮肤、眼睛巩膜发黄、恶心、厌油、食欲差等消化道症状时,应立即就医治

疗。从事饮食服务、垃圾粪便处理者,或者一般人群根据专业机构推荐接种甲肝疫苗。

手足口病

经常用清水和皂液洗手,特别是在接触口鼻前,进食或处理食物前,如厕后,当手被水疱、呼吸道分泌物污染时,更换婴儿尿布后及处理被污染的物品后要彻底洗手。经常清洁和消毒日常接触的餐具、用具、物品或表面(如家具、玩具和共用物品)以及分泌物、呕吐物和粪便等污染的物品用具。尽量不要共用毛巾或其他个人物品。成人外出回家应更换清洁衣服和洗手后再接触婴幼儿,不要喂食婴儿成人咀嚼过的食物;避免与手足口病患者密切接触,如玩耍、亲吻等。尽量少去人员密集的公共场所,减少感染机会。室内做好通风。根据专业机构推荐3岁以下儿童可接种肠道病毒71型(EV71)疫苗,以减少EV71感染发病及其导致的重症和死亡。(河南省疾病预防控制中心黄学勇 刘占峰整理)

### 中医适宜技术

## 正确认识“冬病夏治”

□刘宜军

“冬病夏治”是祖国传统医学的一个重要特色。“冬病”是指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如痹症、老年畏寒症、支气管炎、支气管哮喘、风湿与类风湿性关节炎,以及属于中医脾胃虚寒类的疾病。“夏治”是指根据“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,利用夏季“三伏天”时令,在自然界和机体阳气最旺盛的时候,利用温补阳气、活血通络等治疗方法,达到预防和治疗冬季常见病和多发病的目的。

中医传统贴敷疗法历史悠久,其临床应用已有3000多年的历史。最早的文字记载可追溯到《黄帝内经》。长沙马王堆汉墓出土的《五十二病方》记载有许多外敷方剂,用以治疗创伤等疾患。

晋代的《肘后急方》记载用白醋、猪脂、水、蜜、酒等作为外敷药与调和剂外敷;明代的《普济方》记载用生附子和葱涎为泥敷涌泉穴治疗鼻渊的疗法,说明贴敷疗法相沿习用甚久。清代的《理喻辨文》一书集贴敷疗法之大成,标志着此疗法的临床应用达到了相当完善的水准。

原理

中医理论讲的是阴阳五行,“天人一体”。中医认为,“人与天地相参也,与日月相应也”“一体之盈虚,消息皆通于天地”,也就是说季节的变化直接影响到人的健康。

“冬病夏治”的原理总结起来只有两条:一方面增强机体抗病能力,另一方面有助于祛除阴寒之邪,调整人体的阴阳平衡。自然界存在许多致病因子,古人将之概括为风、寒、暑、湿、燥、火,称为“六淫”,其中寒邪引发的病,多于冬季发病。一些虚寒性疾病多半是体内阴盛阳衰,抵抗力明显下降,外邪容易侵入而引起。冬为阴,夏为阳,夏季为阳盛阴衰之季,也正是人体阳气旺盛之时,这时,人体阳气在夏季有随之欲升欲旺的趋势,体内凝寒之气易解,运用补虚助阳药或温里散寒药,天人合击,最易把“冬病”之邪消灭在蛰伏状态,这也是中医强调“春夏养阳”的原因。夏季人体阳气充足,气血流通旺盛,药物最容易吸收,而夏季“三伏”期间是一年阳气最旺盛的时候,在“三伏天”进行贴敷治疗,最易恢复扶助人体的阳气,加强卫外功能,提高机体免疫的效果。

中医认为,虚寒疾病与肺、脾、肾三脏关系密切。夏季治疗则以补肾、健脾、养肺为主要法则,以改善神经内分泌功能,改善垂体-肾上腺皮质系统兴奋性,使功能恢复平衡以增强机体免疫力。最新研究表明,夏季穴位贴敷能明显提高机体免疫的各项指标,调节免疫蛋白的功能,减轻β受体的反应,改善机体的免疫状态。

疗法

“冬病夏治”的方法有很多,如针刺、艾灸、理疗、按摩、穴位贴敷,以及内服温养阳气的中药和食物等。经历代中医学家的反复实践,研究,证明炎热夏季用中药穴位贴敷治疗冬季发作或容易复发的疾病疗效显著。

贴敷疗法一般在夏季“三伏天”贴敷最好,“三伏”是初伏、中伏、末伏的合称,是一年中最为炎热的时候。初伏、中伏、末伏各贴敷1次,连贴3年;病史较长者或病情较为顽固者可适当增加贴敷次数,贴敷时间一般不超过24小时。

适应证

“冬病夏治”效果最为理想的是呼吸系统疾病,其适应证主要有慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、变异性咳嗽等中医辨证属阳虚为主,或寒热错杂以寒为主的患者;也适用于怕冷、怕风、平素易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质患者。

注意事项

“冬病夏治”期间,应注意夏季特点,从饮食、药物及起居方面综合调养。一是慎用辛辣燥热之品,以防伤阴。夏季天气炎热,易伤阴液,而辛温香燥之品容易



导致燥热内盛,暗耗津液。因此,应慎食肉桂、花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉、新鲜桂圆或荔枝等。

二是忌大量服用寒凉之品。夏季天气炎热,易贪食冷饮,若大量进食寒凉之品,则易致中阳受损,脾胃虚弱,甚至损伤一身之阳气,轻则泄泻腹痛、恶心呕吐,重则造成阳虚宿疾。

三是慎食大量肥甘滋腻之品,因为夏季易生暑湿,湿热之邪易侵袭人体,若服用大量肥甘之品,则易导致内外湿热之邪合击人体。

四是忌过量运动,以免出汗过多,导致气阴两虚。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

### 遗失声明

睢县人民医院周克堂的医师资格证书(编号:199841110412325630329003)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

### 每周一练

(常见传染病及寄生虫病、艾滋病、免疫性疾病、呼吸系统疾病)

一、关于继发性肺结核下列哪项正确

- A.病变在肺内无一定好发部位
- B.肺门淋巴结常有明显的结核病变
- C.不治疗多数能自然痊愈
- D.不易有空洞形成
- E.咯血是常见的死亡原因之一

二、细菌性痢疾病理改变最主要的部位是

- A.盲肠
- B.回肠末端
- C.直肠和乙状结肠
- D.升结肠
- E.降结肠

三、伤寒小结的主要组成细胞是

- A.类上皮细胞
- B.巨噬细胞
- C.多核巨细胞
- D.浆细胞
- E.淋巴细胞

四、流行性脑脊髓膜炎时,病变主要累及

- A.胶质细胞
- B.神经元
- C.硬脑膜
- D.软脑膜
- E.脑脊液

五、原发性肺结核和继发性肺结核均可见的病理类型是

- A.慢性纤维空洞型肺结核
- B.浸润性肺结核
- C.结核球
- D.局灶性肺结核
- E.粟粒性肺结核

六、梅毒树胶样肿区别于结核肉芽肿主要是

- A.易见朗汉斯巨细胞
- B.见多量中性粒细胞
- C.见干酪样坏死
- D.见多量浆细胞
- E.见多量上皮样细胞

七、一期梅毒的特征性病变是

- A.树胶样肿
- B.硬性下疳
- C.梅毒疹
- D.闭塞性动脉内膜炎
- E.挖空性溃疡

八、不属于免疫缺陷病的疾病是

- A.X-连锁慢性肉芽肿病
- B.艾滋病
- C.遗传性血管神经性水肿
- D.系统性红斑狼疮
- E.X-连锁无丙种球蛋白血症

九、慢性支气管炎患者咳嗽的病变基础是

- A.黏膜上皮细胞变性、坏死、脱落
- B.管壁充血、水肿
- C.黏膜上皮纤毛倒伏、脱落
- D.细支气管周围炎
- E.黏液腺肥大、增生,分泌亢进,浆液腺黏液化

十、下列哪项与小叶性肺炎不符

- A.病变多局限于一小叶
- B.属于化脓性炎症
- C.常是某些疾病的并发症
- D.可并发呼吸衰竭及心力衰竭
- E.多见于小儿及老人

十一、肺硅沉着症最常见的并发症是

- A.肺真菌感染
- B.肺栓塞
- C.胸膜间皮瘤
- D.肺结核
- E.肺鳞癌

十二、肺癌预后最差的是

- A.鳞状细胞癌
- B.小细胞癌
- C.腺癌
- D.大细胞癌
- E.细支气管肺泡癌

十三、肺癌最常见的转移部位是

- A.脾
- B.脑
- C.肠
- D.胃
- E.肾

十四、最有可能引起副肿瘤综合征的肺癌类型是

- A.小细胞癌
- B.鳞状细胞癌
- C.腺癌
- D.肉瘤样癌
- E.乳头状腺癌

十五、患者为男性,56岁,因“肺部感染、休克”入监护室治疗。血气分析提示该患者“代谢性酸中毒、I型呼吸衰竭”,为保护患者组织灌注,此时不宜快速纠正酸中毒,其主要原因

- A.组织氧摄取能力增加
- B.血红蛋白结合氧增加
- C.肺部获得更多的氧
- D.组织氧耗量减少
- E.氧离曲线右移

(答案见下期本版)

### 上期(7月23日)答案

一、B	二、C	三、C	四、B
五、C	六、A	七、E	八、B
九、D	十、B	十一、C	十二、E
十三、D	十四、C	十五、E	

本版图片为资料图片

## 焦虑症可防可治

□杨须 席娜

“杨医生,谢谢你!是你救了我的命,让我的病好了……”伴随着一连串的感谢话语。近日,在郑州市第八人民医院心理专家杨勇超的诊室里,一位女性患者激动得泪流满面。望着激动不已的患者,杨勇超却想不起来患者的情况,因为类似的场景经常出现。

经过交谈,查阅病历,原来患者是一名顽固的哮喘患者。已经有3年病史了。咳嗽、喘不上气、咯痰,多次住院都是按肺炎哮喘治疗的。治疗效果一直不是很明显,治疗后还有咳嗽、喘不上气等症状,并一直在服药。

后来患者的症状加重,浑身没有力气、喘不上气、口鼻好像被堵住了,感觉自己就要窒息了,立即到医院就诊,被诊断为哮喘。每次住院后,医生开的治疗药物基本上都是多索茶碱、沙美特罗、克拉霉素等,虽然症状有所缓解,但仍有波动,时好时坏。

有人建议患者到精神科就诊,也有人说精神病院会把人治疗得更加有精神病,或者你没有精神病也会给你治成精神病,还要电击等。患者听了这些话,不敢到精神科就诊。

前些日子,患者在儿子的陪同下,来到郑州市第八人民医院就诊。突然想到自己哮喘的事情,就抱着试试看的心里来到了杨勇超的门诊。经过杨勇超详细检查,患者被诊断为焦虑症。谈

到治疗方案时,患者又忐忑了,想到了原来别人对自己说的有关精神科治疗的话。不敢吃药,怕自己的病治不好,原来的问题更加严重,或者再出现别的问题。

杨勇超敏锐地感受到了患者的心理状况,给患者做了相应的心理辅导,重新调整了治疗方案。让患者晚上停一次原来的药。服用抗焦虑的药,如果有好转,没有出现哮喘,没有出现胸闷等异常情况,就不吃原来治疗哮喘的药。

这个方法让患者放心了。就这样,患者晚上吃了一次抗焦虑的药,没有出现喘不上气、胸闷、口鼻堵塞的症状。第二天早上感觉也没有加重的情况,再次服用抗焦虑的药,哮喘、胸闷也没有发作。

一天、两天、一周……患者明显感觉哮喘症状消失了,自己担忧不安的心放下了,可以安心做家务,可以接送孩子上学了,可以骑电动车了……患者非常高兴,心情非常好。这才有了开头的那一幕。



协办:郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院  
疫情防控心理援助热线(0371) 55622625

## 2020年第37届中原医疗器械展览会

CWMEE 主办单位 河南省医疗器械行业协会  
承办单位 郑州好博塔苏斯展览有限公司

**展览范围**

医用影像 医用电子  
医用光学 体外诊断  
骨科设备 医用耗材  
消毒感控 智慧医疗  
口腔设备与材料  
手术室及急救设备  
康复保健及老年用品  
医院建设及后勤管理

**2020年8月3日~5日**

**中国·郑州国际会展中心**

■ 参会厂商1500家  
■ 展示产品16000件  
■ 展出面积30000平方米

微信预登记

扫描二维码加关注  
点击 预登记  
进行参观登记

(0371) 66619408