

# 市疾控中心发布九月防病提示

9月正值秋季,气温逐渐下降,昼夜温差增大,各地托幼机构和中小学陆续开学,人群流动性和聚集性增加,易引发多种传染病的传播流行。市疾控中心在此提醒市民,日常注重个人卫生,勤洗手,保持环境整洁通风,加强健康防护意识。

## 一、新型冠状病毒感染

学生陆续开学,加之中秋假期临近,人员流动及聚集增加,新型冠状病毒感染风险增加。人员密集场所要坚持做好个人防护,降低病毒传播风险。

### 防护措施:

1.强化高风险人群保护。对基础性疾病患者、老年人等高风险人群采取针对性措施,使病例能够被及时发现并得到有效治疗。

2.注意个人防护。日常出行坚持佩戴口罩,尽量减少不必要的聚集,保持社交距离。保持良好的个人及环境卫生,勤洗手、常通风,注意休息、注重营养、增强体质。

3.合理用药,按需就诊。按照相关指南合理使用对症治疗药物,做好健康监测,如病情加重要及时前往医疗机构就诊。

## 二、百日咳

百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,其典型临床表现为阵发性、痉挛性咳嗽及鸡鸣样吸气声,人群普遍易感,无免疫史的婴幼儿发病风险高。

### 防护措施:

1.规范接种疫苗。接种百白破疫苗,可降低婴幼儿发生百日咳重症和死亡的风险。适龄儿童应尽早、全程接种百白破疫苗,未全程接种的适龄儿童应尽早补种。

2.及时就医。当婴幼儿出现阵发性、痉挛性咳嗽,或周围有类似病例后自身突发咳嗽,应及时就医。

3.做好日常防护。咳嗽或打喷嚏时,用手肘或纸巾掩住口鼻。

## 三、诺如病毒感染性腹泻

诺如病毒是无包膜RNA病毒,具有传染性强、传播快、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点,是引起急性胃肠炎疫情的最主要病原体,易在学校和托幼机构等人员密集场所传播。

### 防护措施:

1.保持个人卫生。勤洗手,防止病从口入,尤其是饭前便后、准备加工食物前要洗手。

2.关注饮食饮水卫生。不吃未烧熟煮透的食物,不喝未经消毒的奶,海产品应深度加工后食用。水果和蔬菜食用前应认真清洗。生熟食物分开处理。确保水源安全,不喝生水,桶装水应符合卫生标准。

3.消毒处理规范化。被患者呕吐物或排泄物污染的环境或物体表面,应用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒。在处理患者的呕吐物、排泄物过程中和消毒过程中,要佩戴口罩及橡胶(或一次性)手套。

## 四、肺结核

肺结核是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,可侵入人体许多脏器。结核病是学校重点防控的传染病之一,秋季开学季是肺结核的高发期,学校、家长、学生都应重视结核病的预防控制。

### 防护措施:

1.加强校内管理。加强对在校学生的晨检、午检、晚检等,落实学生的缺课追踪、病因追踪等措施,尽早发现校内肺结核患者及疑似者。

2.注意个人防护,提高机体免疫力。开窗通风,不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用手肘遮掩口鼻。

3.规范化全程治疗。肺结核治疗全程需6个月~8个月,耐药肺结核治疗全程需18个月~24个月。

## 五、食物中毒

食物中毒是指食用被有毒有害物质污染或含有毒素的食物后,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

### 防护措施:

1.注意饮食卫生。不吃未烧熟煮透的食物、不吃不干净的水果和蔬菜、不吃来历不明的食物,不采摘和食用野生蘑菇等野生植物。

2.外出就餐时,选择证照齐全、卫生条件好的餐饮单位。在有卫生保障的超市或菜市场购买食品。

3.注意个人手部卫生。饭前便后、处理生熟食物及其包装前后、接触宠物后、处理垃圾后都要洗手。

(据“周口疾控”公众号)

本版组稿 郑伟元



“秋风到,贴秋膘。”暑去秋来,不少地方流行“贴秋膘”的习俗,要多吃点肉,把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒,盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。  
新华社发 朱慧卿 作

## 常玩手机游戏 手指易受伤

生活中,我们都离不开手机,刷微信、网购等,其中,玩手机游戏已经成为不少人的每日娱乐活动。然而,随着手指的不停滑动,一些人感觉手指根部开始发酸、疼痛,指尖活动渐渐不那么灵活了。今天,我们就来聊聊玩手机游戏会引起的那些手指疾病及相应的防治方法。

### 一、腱鞘炎

长时间玩手机游戏,手指需要频繁地进行屈伸,尤其是在触摸屏上进行快速滑动或点击时,这种重复性动作会导致肌腱在腱鞘内过度摩擦,引发无菌性炎症,即腱鞘炎。

腱鞘炎的主要表现为手指疼痛、弹响、肿胀,严重时可能导致关节灵活性减弱,甚至使人无法很好地控制手指。大拇指、无名指和食指是常见的受影响部位,且右手比左手更易发病。

#### 防治建议:

- 1.注意休息,减少手指的运动。
- 2.轻度腱鞘炎,可通过局部热敷、按摩来缓解症状。
- 3.严重的腱鞘炎需要在医生指导下使用药物治疗,如布洛芬缓释胶囊、双氯芬酸钠缓释片等。

### 二、肌肉劳损与韧带损伤

长时间保持同一姿势玩游戏,会导致手指肌肉和韧带长时间处于紧张状态,引发肌肉劳损与韧带损伤。

肌肉劳损与韧带损伤的主要症状为手指疼痛、肿胀和无力。

#### 防治建议:

- 1.玩游戏过程中要适当休息,避免长时间连续玩手机游戏。
- 2.若已出现肌肉劳损与韧带损伤,可通过热

敷、按摩等物理疗法缓解疼痛和肌肉紧张。

### 三、腕管综合征

很多人在使用手机时不注意使用姿势,玩手机游戏时更是会经常使手腕处于不自然的状态。当姿势不正确时,手腕腕管中的神经和血管会被压迫,导致出现腕管综合征。

腕管综合征的主要表现为手指和手臂的麻木、疼痛,严重者甚至可能出现功能障碍。

#### 防治建议:

- 1.在避免长时间玩手机游戏的同时,要尽量使手腕处于较为放松而自然的状态。
- 2.轻度腕管综合征可经常热敷、轻柔按摩患处或涂抹外用药物(如扶他林软膏),以缓解症状。
- 3.严重的腕管综合征需要及时就医,寻求专业治疗。

### 四、其他潜在问题

长时间使用手机玩游戏对手指的损害是多方面的,除上述几种疾病外,还可能导致手指出现以下问题:

骨性关节炎。长期玩手机游戏可导致手指关节处软骨磨损、退化,从而引发骨性关节炎。

软组织损伤。长期玩手机游戏可导致大拇指根部的关节囊、肌肉等软组织损伤。

筋膜炎。长期玩手机游戏容易对手部筋膜造成损伤,使其出现无菌性炎症反应。

#### 防治建议:

为了保护手指健康,建议合理安排游戏时间,注意手指的休息与放松,避免长时间保持同一姿势玩游戏。如果出现手指疼痛、麻木等不适症状,应及时就医检查并接受专业治疗。

(周口淮海医院 陈鑫)