



新冠、流感、水痘等传染病处于高发期

重庆疾控发布 传染病防范清单

当前正值传染病高发季，重庆市疾控中心昨日为市民整理出一份“传染病防范清单”，提醒市民多病共防，确保身体健康。疾控专家称，大多数传染病全年均有发生。其中，新冠病毒感染、流感、水痘等呼吸道传染病为冬春季高发，手足口病、登革热、其他感染性腹泻等肠道及虫媒传染病为夏季高发。

防新冠病毒感染

打疫苗 戴口罩

当前，新冠病毒新变异株不断出现，整体呈散发状态，局部地区有聚集发生。重庆市民如何加强预防？疾控专家就此表示，新冠病毒感染者是主要传染源，主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播。市民在预防时，需注意按既定程序接种疫苗，加强通风换气，注意戴口罩，并注意呼吸道礼仪及手卫生等。

防流感

打疫苗 多开窗通风

流感症状多为急性起病，以发热(体温可达39~40℃)、头痛、肌痛为主，常有咽喉痛、咳嗽。其主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫经呼吸道传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。疾控专家建议，预防流感可每年接种流感疫苗，还建议多开窗通风，保持良好的个人卫生习惯和生活习惯。

防水痘

打疫苗 避免与病人接触

水痘多见于儿童，临床以发热、皮肤黏膜红色斑丘疹、疱疹等为特征。其主要通过飞沫经呼吸道传染，接触被病毒污染的衣服、用具等物表也可能被传染。该病感染后终身免疫。疾控专家建议，日常预防水痘，应接种水痘疫苗，注意开窗通风，注意个人卫生，勤洗手，尤其避免与急性期水痘病人接触。

防手足口病

勤洗手 患儿衣服要消毒

手足口病以婴幼儿和儿童普遍多发，尤其是5岁以下婴幼儿。该病以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主，少数病例病情较重，可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎等。日常预防，应注意饭前便后、外出回家后及时洗手，注意保持家庭环境卫生，多通风，及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒等。

防诺如病毒感染

注意饮食饮水卫生

诺如病毒感染最常见症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛腹泻及发热等。患者主要通过摄入被病毒污染的食物或水，接触患者的呕吐物、粪便或被污染的物品传播。日常预防，应保持手卫生，注意饮食饮水卫生，做好环境清洁消毒，保持健康生活方式。

防登革热

日常生活注意防蚊

登革热是由登革病毒引起的急性虫媒传染病，主要通过埃及伊蚊和白纹伊蚊传播。其临床表现主要是发热、肌肉痛、皮疹等症状。疾控专家表示，该病属于自限性疾病，日常生活应注意防蚊，避免在草丛等阴暗多蚊处逗留。

“特种兵游”其实是在透支生命 医生提醒：警惕背后健康风险

“两天两夜，大学生特种兵之玩遍北京”“打工人的极限24小时游淄博”“周末飞新疆吃遍美食”……打开社交平台，能看到类似的视频层出不穷。坐9个小时硬座还要日行3万步，48小时不睡连续打卡景点，这种堪比行军的旅游方式被戏称为“特种兵游”，相关话题一度登上热搜。“特种兵游”是否会对健康造成危害？该如何消除旅游中带来的疲劳？带着这些问题，记者采访了医生，听听他们怎么说。

“特种兵游”易疲惫有损健康

据了解，参加“特种兵游”的大多是年轻人，一般周五晚上或双休日清晨出发，不睡或只睡几个小时，一天下来逛十几处景点、吃各种小吃。开销少、效率高，主打的就是一个性价比。虽然很多人羡慕年轻人说走就走的态度，但这种旅游方式也引发了不少争议。一些已经试过“特种兵游”的人表示，过于疲惫，身体出现疼痛。

首都医科大学宣武医院消化科医生胡水清认为：“‘特种兵游’其实是在透支生命。”她解释说，高强度运动会加重脏器负担，再加上睡眠不足，身体功能缺乏恢复时间，容易诱发多种疾病，如心脑血管疾病等，严重的甚至有猝死的风险。胡水清强调，疲劳对健康造成的危害比大家想的要多得多，包括免疫力下降、加重身体损伤、诱发失眠，影响判断力和反应力等。此外，这样的一次旅游之后，身体的疲惫感也需要很长时间去消除，对身体是非常不利的。

“食用各种美食也是享受旅游的重要一环，然而，大家可能因为短时间内打卡众多美食店，产生暴饮暴食的行为，容易引发急性胃肠炎、急性胰腺炎等。”胡水清补充道。

“身体如果处在持续疲劳的状态，不仅是膝关节和足底容易受伤，还可能造成肌肉拉伤、腰椎损伤等。”北京大学人民医院骨关节科副主任医师刘强说，这种疲劳状态首先会对关节造成影响。当我们肌肉力量不足的时候，只能靠骨头支撑去完成某些动作，就会出现关节的损伤，如半月板韧带、足底筋膜等位置；其次，当肌肉已经出现“酸痛感”却没有得到充分休息时，就可能产生肌肉拉伤；第三，如果背包较重，长时间携带容易对腰椎造成损伤性的肌肉痉挛，也就是腰肌劳损。

拉伸热敷等方法可缓解疲劳

不管是在“特种兵游”旅途中还是结束后，很多人抱怨即使补过睡眠，也会有种疲劳感。对此，刘强解释说：“睡觉能缓解大脑的疲劳，但缓解不了肌肉的持续疲劳，可以考虑用拉伸来消除肌肉疲劳。”他特别强调，旅游中如果已经出现了腰骶部、膝关节、足部等位置的疼痛，就要及时休息，不要再咬牙坚持了。要时刻注意身体给出的“信号”，才能避免出现不必要的损伤。

胡水清提醒大家，如果已经产生比较严重的运动性疲劳，可能会引发肌肉酸痛以及身体乏力等症状。单纯保持充足睡眠已很难消除疲劳感，可以考虑通过热疗配合按摩、热敷等，使肌肉得到放松，促进乳酸代谢排出，加快疲劳消除。

据科技日报



13018333716 1523163856 023-65909440

◆ 重庆农村商业银行有限公司公告...
◆ 重庆农村商业银行有限公司公告...
◆ 重庆农村商业银行有限公司公告...

◆ 重庆农村商业银行有限公司公告...
◆ 重庆农村商业银行有限公司公告...
◆ 重庆农村商业银行有限公司公告...