

重庆疾控发布3月提示 4类传染病这样防范



3月初春时节,天气乍暖还寒,昼夜温差大,加之开学季人员流动和接触频繁,外出踏青、出游活动逐渐增多,是呼吸道传染病和肠道传染病的高发时期。重庆疾控近日发布3月健康风险提示:注意防范流行性感冒、麻疹、人感染禽流感及诺如病毒感染的发生。

流行性感冒

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,主要症状为发热(体温可达39~40℃)、头痛、肌肉和全身不适,可伴有畏寒、寒战、乏力、全身肌肉酸痛等。初春气温较低,病毒较活跃,重庆流感监测网络数据显示,目前流感疫情仍处于季

节性流行期,但流行强度总体呈波动下降趋势。

【防控措施】

- 保持良好的卫生习惯,打喷嚏或咳嗽时,应用纸巾或手肘遮掩口鼻,注意手卫生,做好通风和室内清洁消毒。
- 如出现发热、咳嗽等流感样症状时,应佩戴好口罩及时就医;有条件的可选择自行居家隔离,尽量减少前往人群密集的公共场所或高风险场所。

麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性、出疹性呼吸道传染病,四季均可发病,以冬春季为多见。主要通过呼吸道飞沫传播,传染性极强,人群普遍易感。潜伏期通常为10~14天,典型临床表现为高热(体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$),发热2~4天后出现自耳后、面部开始,自上而下向全身扩展并可累及黏膜的红色斑丘疹,伴有流涕、喷嚏、咳嗽、流泪、畏光、结膜炎等症状。少部分可出现肺炎、喉炎、中耳炎等并发症,严重者可致死。孕妇、营养不良的儿童、严重免疫缺陷者罹患麻疹后发展为重症的风险较高。

【防控措施】

- 麻疹疫苗是最有效的预防方式,适龄儿童需按国家免疫规划在8月龄和18月龄各接种1剂麻疹风

苗,未全程接种者应尽早补种。
2.冬春季呼吸道疾病高发期减少前往医院、商场等人群密集场所,未接种疫苗的婴幼儿需加强防护,如佩戴口罩。

- 保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮挡,避免用手接触口鼻;居家常通风,保持环境清洁。
- 若出现发热、皮疹等症状,及时佩戴口罩就医。

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。主要症状为突发高热($\geq 38^{\circ}\text{C}$)、咳嗽咽痛、头痛、肌肉酸痛,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。传染源主要为病死禽类和携带禽流感病毒的禽类。人主要通过接触感染的禽类或其分泌物、排泄物,或接触被病毒污染的环境或物品而感染。当前正值冬春交替之际,气温多变,人感染禽流感疫情也进入多发期。

【防控措施】

- 避免接触生病或死亡动物,包括野生鸟类,与动物或其他环境接触应做好个人防护和手卫生。
- 保持良好饮食习惯,做到生熟分开,烹饪禽肉、蛋类要煮熟、煮透后方可食用;不要购买活禽,要在正规场所购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽。
- 接触病死家禽后,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。

诺如病毒感染

诺如病毒是引起急性胃肠炎的主要病原体之一,具有潜伏期短、传播途径多样、感染剂量低的特点,因此很容易在人群间造成传播。其潜伏期通常为24~48小时,最短12小时。常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心等,有时也出现发热、头痛和全身酸痛。成人腹泻较多,儿童则呕吐较多,多数患者发病后1~3天即可康复。当前仍处于高发季节,易引发聚集性疫情,托幼机构、学校、养老机构、餐饮场所等为重点关注场所。

【防控措施】

- 防止“病从口入”,养成饭前便后洗手的习惯。水果和蔬菜食用前应认真清洗,牡蛎和其他贝类海产品应深度加工后再食用。
- 诺如病毒感染病人应远离厨房或食品加工场所,患病期至康复后3天内不能准备和加工食物或陪护其他患者。
- 及时用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗被患者呕吐物或粪便污染的物品,清洗时应戴上橡胶或一次性手套,并在清洗后认真洗手。
- 托幼机构、学校等集体单位应加强食品及饮用水安全管理。做好学生晨午检及因病缺勤登记等工作,一旦发现学生出现呕吐、腹泻等相关症状,及时送医诊治并报告相关部门。

新重庆-上游新闻记者 石亨



春天补钙能让孩子“一键增高”?

春季是儿童长高的黄金期,近期各种“补钙长高”的内容在网络社交平台上层出不穷,甚至一些药房也在门头上挂出“春季补钙正当时”的海报,销售各类钙制剂产品。
春天补钙能不能让孩子身高“一键加速”“猛蹿10厘米”?每个孩子都要补钙吗?补钙就是单独吃钙片、液体钙吗?记者采访了重庆市巴南区妇幼保健院儿童保健科主治医师曹诚。她表示,钙的摄入并非多多益善,而且补钙并非一定要补充钙制剂。

每个孩子都需要补钙? 不一定

“春三月,天地俱生,万物以荣。”曹诚介绍,中医观点认为,春季主“生发”。意思是在立春节气之后,天气逐渐回暖,大地复苏,日照时间增加,大自然中的动植物也在春季进入生长的黄金期;人体新陈代谢相对旺盛,生长激素分泌增多,为生长发育期的孩子提供了有利条件。但对于在春天补钙孩子长高能“一键加速”的说法,还要因人而异。

曹诚介绍,根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2023版),0~6月龄婴儿推荐摄入量为每天200mg,6月龄到1周岁婴幼儿推荐摄入量为每天350毫克,3~6岁的学龄前儿童每日钙推荐摄入量不少于500毫克,6~12周岁的学龄儿童则以每天800毫克的钙为宜,12周岁以上的儿童则不少于1000毫克。有调查研究显示,由

于饮食结构的特点,我国儿童日均钙摄入量仅约300毫克,远低于推荐摄入量。

“因此孩子是否需要补钙,首先需要评估其每天的膳食钙摄入量,在摄入不足时应合理补钙,如果充足则无需额外补充。另外,需要提醒家长朋友的是,钙的摄入并不是多多益善,过量的钙会造成儿童便秘、影响锌、铁等其他营养元素的吸收,可能会给儿童带来一系列的健康问题。”曹诚说。

补钙就是吃钙片? 这是误区

一些家长认为,给孩子补钙需要单独给孩子购买钙片、液体钙之类的相关钙制剂,曹诚表示补钙和补充钙制剂其实是两个概念,“补钙,其实不完全等于补充钙剂,对于小朋友来说首要推荐的是通过膳食合理补钙,有一些食物种类含钙量相对较高。”

“比如,奶制品是膳食钙的主要来源,每100毫升牛奶中含钙量约为100毫克,且人体的吸收率相对较高。牛奶中还富含蛋白质、锌、铁等微量元素以及各种人体必需氨基酸,是最为理想的补充来源。建议处于生长发育期的儿童每天应尽量保证400到500毫升的牛奶。”曹诚建议。豆制品,比如豆腐、豆干等,小虾皮和三文鱼等鱼类与海产品含钙量也较高,适合给孩子食用。芝麻、杏仁等坚果的含钙量较高,但儿童不宜过多摄入,以免引起消化不良等症状。

医生:那可不一定

另外,补钙时的“搭子”也很重要。她提到,维生素D是钙的“最佳搭档”,适量补充维生素D,有利于促进钙的吸收和利用,生长发育期的儿童应每日坚持服用维生素D。摄入充足的蛋白质与乳糖,也有利于帮助钙的吸收。另外,生长发育期的孩子每天还应坚持不少于2小时的户外活动与日照时间,以维持骨骼的健康生长。还要注意,钙元素与有些食物不那么“对付”,如与富含草酸(如菠菜)、植酸(粗粮)的食物同食,钙元素的吸收率会大大降低。

补了钙就能长高? 那可不一定

孩子补了钙就能长高?曹诚表示这也是一个误区,“有研究显示,如果儿童存在每日摄入量不足的情况,合理增加钙的摄入有利于儿童发育,促进身高生长,而对钙摄入量足够的儿童,补钙并不能促进身高的增长。”

曹诚提醒家长,没有必要因为孩子身高而过度焦虑和担忧。“我发现现在很多家长总担心自己的宝宝会不会长不够高。其实孩子的身高是遗传、环境、营养、睡眠、心理等多重因素综合作用的结果,每个

孩子都有自己生长的‘轨道’,不会完全相同。而且生长发育是个长期过程,不能一蹴而就,每个年龄阶段的生长速度各不相同,只要符合儿童生长规律,一般不需要过多担心。”

孩子的身高生长一般规律如何?据曹诚介绍,孩子出生后第一年生长25厘米,出生后第二年生长11~12厘米,3岁~12岁平均每年生长6~8厘米,在青春期的女孩平均增长约25厘米,男孩平均增长约25厘米。“有关孩子是否需要补钙等相关问题,建议家长可以带孩子到专业的儿保门诊进行评估,合理选择膳食方案;如有需要,可在医生指导下科学补充钙剂,定制个性化方案。”曹诚说。

新重庆-上游新闻记者 何艳

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440

关于收回直管公房的公告
经济适用房... 房屋租赁合同... 房屋租赁合同... 房屋租赁合同...

公司印章及证件委托使用声明
上海中亿建设工程有限公司... 重庆中亿建设工程有限公司... 重庆中亿建设工程有限公司...

债权债务转让通知书
重庆中亿建设工程有限公司... 重庆中亿建设工程有限公司... 重庆中亿建设工程有限公司...

重庆中亿建设工程有限公司
重庆中亿建设工程有限公司... 重庆中亿建设工程有限公司... 重庆中亿建设工程有限公司...