

戴口罩指引·三必须两建议

□记者 瞿乃婴

5月9日,上海市将重大突发公共卫生事件二级响应调整为三级响应。为切实落实健康自我管理,引导市民自觉做好个人防护,保持良好的卫生健康习惯,上海发布了个人科学佩戴口罩指引。

在5月8日召开的上海市新冠肺炎疫情防控情况新闻发布会上,上海市疾病预防控制中心传染病防治所所长吴寰宇主任医师将该指引概括为“三个必须”和“两个建议”。

三个必须

第一、有发热、鼻塞、流涕、咳嗽等症状的人员及相关陪同人员,赴医疗机构就诊或前往公共场所(场合)时,必须佩戴口罩。

第二、相关从业人员在岗期间,依据执业规范和有关规定,必须佩戴口罩(包括医疗机构医务人员、公共服务行业从业人员、从事疫情防控相关工作人员等)。

第三、乘坐轨道交通或长途客车,进入医疗机构、福利机构、学校等国家有明确要求的场所,必须佩戴口罩。

两个建议

第一、年老及体弱者、慢性病患者外出时,建议佩戴口罩。

第二、提倡个人随身携带口罩,在密闭空间内、人群密集区、需要与他人密切接触时,建议视情况佩戴口罩。

此外,对于学生上体育课,以及市民体育运动是否需要佩戴口罩,吴寰宇给出如下建议。

●若是在室外、户外活动,且没有近距离肢体接触的项目,可不戴口罩。

●若是在室内活动,在确保空气流通良好,且保持安全距离的情况下,可以不戴口罩。

●考虑到学生刚复课不久,体能尚未完全恢复,建议体育课项目可循序渐进,避免近距离接触,以及对体能要求较高、对抗性较强的项目。

上海市疫情防控公共卫生专家组成员、复旦大学上海医学院副院长吴凡补充说:“口罩能有效阻挡飞沫传播,不管是对新冠肺炎还是其他呼吸道传染病,都具有防护作用。现阶段,大家在‘三个必须’和‘两个建议’的指引下,要灵活掌握保持社交距离和戴口罩之间的关系。在非人群聚集的地方,与其他人员能保持1.5米左右的距离,可以不戴口罩;若距离很近,如去窗口办事、到商场买东西等,在与窗口人员或营业员有近距离接触和交往时,就要将口罩戴上。”

如何缚住“缠腰龙”?

□记者 李文芳

带状疱疹,在我国民间被俗称为“缠腰龙”。一项研究显示,带状疱疹在50岁以上人群中的发病率和严重程度尤为明显,其中女性的发病风险高于男性。

一般情况下,50岁以上女性的儿女通常已成年,希望母亲健康平安成了儿女们的共同心愿。今年的5月10日是母亲节,在此之际,葛兰素史克举办线上专家分享活动,清华大学第一附属医院保健科郑东旖副主任医师和北京大学人民医院皮肤科周城副主任医师就中老年高发的带状疱疹疾病,以及疫苗预防情况进行了科普。

带状疱疹,这条“龙”很难缠

带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒经再激活引起,是常见的皮肤科疾病。中国50岁及以上人群中每年新发带状疱疹病例约156万。带状疱疹的发病率和严重程度随年龄增长而增长,在50岁以后尤为明显。

周城介绍,老百姓常称带状疱疹为缠腰龙、蛇盘疮、蛇缠腰、生蛇等,是因为它主要沿条带神经节段来分布。带状疱疹的“疱”是其最主要的临床特点,而“疼”则会严重影响患者的生活质量。患者有的先疼再起疱,有的先起疱再疼。疱也有特点,有的是在红斑基础上出现一堆小水疱,一般情况下只在身体的一侧,很少跨过中线到另外一侧去,但也不是绝对的。起疱长在腰部最常见,胳膊、面部、腿上甚至臀部都可能长,只要

有神经分布的地方都可能长带状疱疹。

带状疱疹如果长在眼睛周围,叫眼带状疱疹,常伴有头痛,严重者还会出现溃疡性角膜炎,有可能会影响患者的视力。如果长在额头部位,不仅影响眼睛还影响听力,容易出现面瘫耳聋-外耳道疱疹三联征。此外,还可能会发生一些比较严重的情况,如抵抗力特别差的人有可能出现脑炎、脊髓炎,甚至出现一些肺部炎症以及器官系统损伤。所以,一定要重视带状疱疹疾病,尤其是免疫力差的人。

不过,该病更常见的并发症是带状疱疹后神经痛。周城介绍,有9%~34%的病人会出现带状疱疹后神经痛。也就是说,平均5~6个病人就有1人会出现带状疱疹后神经痛,其中有30%~50%病人的疼痛会持续超过1年,部分病人甚至会持续很多年。

周城提醒,在临床中也有不少患者早期仅出现红色丘疹和瘙痒,被误认为是蚊虫叮咬;或仅出现疼痛,而没有皮损,如表现为胸痛或腹痛,这就很难想到是带状疱疹。需要注意的是,如果皮损持续不退且出现在身体一侧,疼痛为阵发、针刺样、电击样或烧灼样的神经疼痛,很可能是带状疱疹,要及时就医。

防治并重,疫苗预防不容忽视

针对带状疱疹的诊断和治疗,周城认为越早治疗效果越好。它的治疗目标最主要是缓解急性期疼痛,缩短皮损持续时间,防止皮损扩散,预防或减轻

带状疱疹后神经痛等并发症。但对于老年人来说,80%以上的病人是发病3天后才就诊。由于错过了治疗的最佳时机,效果会变差,带状疱疹后神经痛发生的概率会提高。

“由于带状疱疹同水痘一样,目前没有特效治疗方法,接种疫苗是控制带状疱疹发病最有效的措施。”郑东旖表示,“公众普遍对儿童接种水痘疫苗认知度高,但对成人接种疫苗预防带状疱疹缺乏认知。”

重组带状疱疹疫苗早在2018年就被我国列入48个境外已上市“临床急需新药”名单,于2019年正式获批用于50岁及以上成人预防带状疱疹,并将于今年正式上市。由于是基因重组的疫苗,它要刺激肌体产生抗体,属于主动免疫。目前的接种程序是两针,打第一针之后的2~6月打第二针。打完两针以后的4年内,保护水平很高。根据数学模型计算,15年的保护一般是没有问题的。

郑东旖提醒,没有数据显示儿童时期得过水痘的人群,成年时就不会患带状疱疹。因此,接种带状疱疹疫苗没有例外,中老年人由于自身免疫力逐渐降低,应积极接种疫苗。她强调,其实不仅是带状疱疹,很多疾病老年人都没有认识通过疫苗是可以预防的。接种疫苗是一种有效的一级预防措施,被世界卫生组织广泛认同。从社会负担来讲,用疫苗来预防疾病的发生,是最经济、最便捷、最有效的手段。

又到一年“嘴疼”时

每年春暖花开时,是孩子嘴疼、手足出现皮疹的传染病时节。引起“嘴疼”的一些常见疾病包括手足口病、疱疹性咽峡炎、疱疹性口炎、溃疡性口腔炎等。

手足口病 患手足口病后,孩子的口腔黏膜会有散在的疱疹。所以,孩子会有嘴疼,不喜欢进食或食欲差的表现。该病主要表现为初起发热,白细胞总数轻度升高,继而口腔、手、足等部位出现斑丘疹及疱疹,臀部或膝盖也可受累。不过,这些部位的疱疹不痛、不痒、不结疤。

手足口病好发于夏秋季,以儿童为主,常在婴幼儿集聚的场所发生,多在1周内痊愈。少数病例,特别是感染EV71的患儿,可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、神经源性肺水肿、循环障碍等重症,病情凶险,可致死亡或留有后遗症。

疱疹性咽峡炎 孩子患疱疹性咽峡炎后,主要表现为咽部充血,散在灰白疱疹,会有突起发热、拒食、流涎等症状,病变在口腔后部,如扁桃体、软腭、

悬雍垂,很少累及颊黏膜、舌、龈,一般病程为1周左右。该病好发于3岁以下儿童,5~7月为高发季节。

牢记“15字方针”

预防手足口病和疱疹性咽峡炎,家长要牢记以下“15字方针”。

勤洗手:饭前便后、外出回家后,要用肥皂、洗手液等给孩子洗手。看护人接触儿童前、替幼童更换尿布、处理粪便后均要洗手。

吃熟食、喝开水:不要让儿童喝生水、吃生冷食物。

勤通风、晒太阳:注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。婴幼儿使用的奶瓶、奶嘴、餐具、尿布等,使用前应充分清洗、消毒或暴晒。

谨遵“六大要点”

●疾病流行期间,尽量不要带孩子



到人群聚集、空气流通差的公共场所。

●避免接触患病儿童。

●儿童若出现发热、出疹等相关症状,要及时前往医疗机构就诊。

●居家治疗的患儿应避免与其他儿童接触,减少交叉感染。

●父母要及时对患儿的衣物、玩具进行晾晒或消毒,对患儿粪便及时进行消毒处理。

●手足口病有EV71疫苗,接种后可预防EV71型手足口病,减少重症的发生。