

预防

贴士



天气炎热,小龙虾、冰啤酒、冰西瓜等成为餐桌常客,各种肠道致病菌也纷纷活跃起来。很多人贪吃生冷不洁的食物或在外不洗手就饮食,随后出现发热、腹痛、腹泻、排黏液脓血样便等症状。需要注意,这可能是得了细菌性痢疾。

细菌性痢疾是志贺菌感染引起的肠道传染病,又称菌痢,常年散发,夏秋多见。若不幸中招,该如何应对?

如何传播

1. 传染源

细菌性痢疾患者、带菌者。

2. 传播途径

经消化道传播,带有志贺菌的粪便排出人体后,可污染手、苍蝇、食物和水,最终经口腔进入人体。

3. 易感人群

人群普遍易感,其中学龄前儿童和青壮年人群尤为易感。

4. 诱发因素

如受凉、过度劳累、精神紧张,进食生冷食物、暴饮暴食或患有其他慢性性疾病等。

主要症状

细菌性痢疾的主要症状,包括发热、腹痛、腹泻、排黏液脓血便、里急后重等。

普通型(典型):急起畏寒、高热。伴有头痛、乏力、食欲减退,并出现腹痛、腹泻,一般可在1~2天内由稀水样便转成黏液脓血样便,每日10余次至数十次排便,里急后重明显,常伴有肠鸣音亢进,左下腹压痛。

轻型(非典型):全身症状轻微,可

腹痛腹泻 小心细菌性痢疾

无发热或仅有低热,有急性腹泻,次数小于10次/天,粪便稀且有黏液,可无脓血便。腹痛、左下腹压痛、里急后重均轻微。

诊断方法

菌痢临床表现通常在摄入病原菌后12小时~3天内出现,平均潜伏期约为3天,症状出现后5~7天内可自行缓解,高危人群可能最终死于并发症。

潜伏期时长和症状轻重与患者的年龄、抵抗力、感染细菌数量、毒力及菌型,以及是否采取有效的治疗措施相关。

治疗方式

包括一般治疗、对症治疗及病原学治疗。

一般治疗和对症治疗:消化道隔离至临床症状消失,粪便培养2次阴性。饮食以少渣易消化的流质或半流质为宜,忌食生冷、油腻及刺激性食物,保证水、电解质及酸碱平衡。高热以物理降温措施为主,可使用冰袋、湿毛巾等,必要时适当使用药物治疗。腹痛剧烈者可使用解痉药,如阿托品等。

病原治疗:抗菌治疗以口服抗生素为主,常用药物为喹诺酮类,如诺氟沙星、环丙沙星,但儿童、孕妇及哺乳期女性慎用,一定要在医生指导下用药。

预防措施

目前,尚无有效的志贺菌疫苗,预防主要以切断传播途径为主。

1. 水果在食用前一定要洗净。
2. 注意防蝇、灭蝇。
3. 餐具和生活用具单独使用并严格消毒。
4. 注意个人卫生,饭前便后要洗手。
5. 注意休息,增强免疫力。
6. 不吃生冷、变质的食物,不喝生水。

在此提醒,一旦儿童出现可疑症状,需立即告知家长,及时就医。

上海市东方医院感染科

高蕊 王怡菲

徒步旅行

谨防受伤

徒步旅行最近非常热门,想要尝试此类活动,一定要事先做好功课、备好物资,旅途中注意不要受伤。

行前注意事项

1. 做好出行计划 充分了解目的地情况,尽可能多掌握当地的天气和路况。

2. 带好充足物资

① 确保持续补充水分 旅行者可能不会意识到口渴,但会出现脱水症状,应有意识地经常喝水。

② 确保带足多种衣物 有些地区气候变化快,温差很大,应为各种天气做好衣着准备。如前往高海拔地区,紫外线强度高,为避免晒伤,除了涂抹防晒霜,需要佩戴帽子和墨镜遮挡紫外线,并穿长袖长裤。

③ 确保急救物资到位 行前需准备急救包,确保常用急救用品如碘伏、消毒酒精、创可贴、止血带、无菌纱布等在保质期内,以便受伤时及时处理伤口。此外,保持联络工具畅通。

3. 穿合适的鞋

专业徒步鞋设计为中帮或高帮,能有效防止被路面的尖锐物划伤,并提供良好的脚踝支撑保护作用。鞋面一般采用防水材质,鞋底采用防滑材质,以应对徒步中的恶劣环境。

徒步时,不要穿人字拖或凉鞋,不仅容易滑倒、割伤、擦伤或扭伤,还易被蚊虫和蛇咬伤。

4. 告知身边人出行路线

告知身边朋友此次出行计划及路线,若发生意外可及时获得救援。

三类常见伤害

1. 跌倒(绊倒、滑倒)

跌倒是徒步旅行最常见的事故原因,易造成下肢损伤,如扭伤、拉伤、韧带撕裂甚至骨折。

预防措施:

·不要超额负重。减轻身体负重,减轻鞋子重量。

·徒步前,需进行充分热身运动,

尤其是四肢的拉伸。

·徒步时,仔细观察路面情况。

·缩短步幅,适当提高步速,尤其在崎岖地形中,加快节奏以提高效率并保持节奏,可确保良好的状态。

·正确使用登山杖。其主要作用是提供稳定性和支撑力,以减轻行走时膝盖和脚踝的负担,同时提高爬升和下降的安全性。在紧急时刻,还可以作为支架固定骨折部位,等待救援。

2. 水泡

水泡是由皮肤与鞋类或袜子之间的摩擦引起,主要原因是鞋子不合脚、袜子面料不合适或鞋内进水。

预防措施:

·确保脚跟、脚趾都紧贴鞋子。购买新鞋后,最好提前磨合,以软化材料并使其贴合脚型。

·随身携带至少一双备用袜子,及时更换保持脚干爽,因为湿脚更容易起水泡。

·袜子最好选择羊毛、尼龙、涤纶等高排汗透气面料,有助于防止双脚捂汗。

3. 割伤和擦伤

割伤和擦伤原因很多,多半由于未仔细观察路况所导致。

预防措施:

·徒步时,应避开悬在小径上的树枝,走路不要同时看手机、打电话或处理多项任务。

·在营地周围使用刀具和炊具,要格外小心。

·一旦发生割伤和擦伤,应用生理盐水或双氧水清洗伤口,去除污垢,涂抹碘伏或抗生素乳膏降低感染风险,再用无菌纱布和创可贴覆盖伤口。

·如伤口较大,需使用止血带止血。

虽然徒步旅行充满着未知和乐趣,但风险也不容小觑。建议选择较为成熟的徒步旅行路线,约上同伴一同前往,不要轻易尝试行走难度大、与外界无法及时联系的地区,以保证自身安全。

上海市疾病预防控制中心 喻彦

本栏目由上海市预防医学会提供支持

健康

提示

夜间高血压需重视

据统计,我国高血压人数已达2.45亿,中青年高血压患者占67.5%,呈现年轻化趋势。目前,降压治疗仅降低清醒期间及日间活动时的血压,而对夜间高血压的风险不够重视。

研究表明,夜间动态血压与致命性和非致命性心血管事件(卒中、心肌梗死等)的关系,相较日间动态血压更为密切,健康行为的改变是血压管理的重要措施之一。那么,改善哪些不良习惯,能降低夜间高血压呢?

减少饮酒

统计数据表明,我国每年有11万人死于酒精中毒引起的脑出血,占总死亡率的1.3%。酒精导致机体昼夜节律失调的机制,可能是由于其对视上核的直接影响抑制了昼夜节律的光重置能力,使外周单核细胞中的基因时钟表达显著降低,从而导致血压的日夜变化发生异常。

即使酒精含量低,也会促进血压升高。研究发现,每日饮酒30克以上,舒张

压和收缩压会升高1.5~2.3毫米汞柱,且酒后24小时内升高最多。减少酒精摄入,能够以剂量依赖性方式降低血压。

维持正常体质指数

体质指数(BMI)超标,会降低体内胰岛素敏感性并导致胰岛素抵抗,增强交感神经活性,并改变动脉壁的结构和功能,从而进一步诱发夜间高血压。研究发现,在中青年人群中,当BMI超出正常范围(18.5~23.9),更容易发生血压异常。因此,保持正常的BMI指数十分重要。

提高睡眠质量

睡眠质量不佳是夜间高血压发生的危

险因素,会引起夜间血压负荷增加,血压昼夜节律消失,交感神经和迷走神经对血管调节的动态平衡受到破坏,提示交感神经活性增强,迷走神经活性减弱,使儿茶酚胺、肾素、血管紧张素等分泌增多,引起小动脉收缩,外周血管阻力升高,血压升高。保证良好的睡眠,能有效降低夜间高血压发生的概率。

在中青年高血压患者里,夜间高血压占比高,直接影响中青年人群的身心健康和日常生活。戒酒、减肥及改善睡眠质量,是控制夜间高血压的重要手段。

同济大学附属第四人民医院

戴冬梅 主管护师