

区卫生局全面做好埃博拉出血热疫情防控工作

# 全区医疗机构已启动疫情监测

本报讯(通讯员班玉贞 郭航茹)近期,根据国家及北京市卫生和计划生育委员会的统一安排和部署,区卫生局积极采取措施全面做好埃博拉出血热疫情防控工作,规范疫情处置和管理,防止输入性病例发生,切实维护人民群众身体健康和生命安全,防止疫情可能出现的扩散蔓延。

埃博拉出血热是由埃博拉病毒引起的一种急性出血性传染病。人主要通过接触病人或感染动物的体液、分泌物和排泄物等而感染,本病潜伏期为2~21天,一般为5~12天,尚未发现潜伏期有传染性。临床表现主要为突起发热、

出血和多脏器损害。埃博拉出血热病死率高,可达50%~90%。目前主要在西非的几内亚、利比里亚和塞拉利昂、尼日利亚四国流行。

目前,区卫生局加强了医务人员的学习培训,认真学习国家和北京市下发的埃博拉出血热防控方案及诊疗方案,对全区各级各类医疗机构的医务人员进行疫情监测、病例的发现、报告、诊断、救治和临床管理等培训工作,在处理疫情中真正做到早发现、早报告、早诊断、早隔离、早控制。全区医疗机构也开展疫情监测,对病例进行监测,密切关注埃博拉出血热的流行动态,对埃博拉出血热流行动态进行

系统的收集、汇总和分析,对疫情的发生和发展进行研判。同时控制医院内感染,按照要求做好院内感染控制,尤其是医务人员个人防护,在标准防护的基础上,做好接触防护,严格执行消毒隔离制度。同时加强医院生物实验室安全管理,严格按照我国实验室生物安全有关规定执行。此外,我区也做好相关应急准备,成立了由流行病、传染病、急救、ICU、院感、检验、中医等专业专家组成的埃博拉出血热医疗救治专家组,同时做好人员、救治药品、床位、耗材、消杀器械和防护用品的准备。确保疫情应急处置和临床救治工作。区卫

生局还广泛开健康宣教工作,通过电视、网络、报刊等媒体大力宣传埃博拉出血热防控知识,提高居民的防控意识。

区卫生部门也提醒广大居民,谨慎前往西非四国。确实必须前往的,务必保持良好的个人卫生习惯,避免接触灵长类及其他野生动物,避免与可疑病人接触,避免直接接触患者或感染动物的血液、体液和排泄物等,食用当地动物产品前应确认食物已被彻底煮熟。如旅行中或旅行后发现发热、极度虚弱、头痛、肌痛、咽痛、结膜充血等状况应当立即就医,入境时要向检验检疫机构主动申报。

区卫生局

## 举办埃博拉出血热防治专题培训会

本报讯(通讯员乔彦云)8月14日,区卫生局举办了埃博拉出血热防治工作培训会。全区各医疗机构、区卫生局卫生监督所、区疾控中心等200余人参加了培训。

本次培训分别邀请了市级感

染性疾病、院感、疾控培训专家担任主讲,内容涉及埃博拉出血热的诊疗方法、医院感染的控制及疾病防控。参训人员系统学习了埃博拉出血热疫情的疫情形势、病原学、流行病学、临床表现和诊断、医

院感染控制方法、病例报告途径和流程以及病例和密切接触者的管理等。培训后,参训人员将作为师资回到所在单位进行全员培训。

区卫生局要求全区各医疗卫生机构要充分认识到埃博拉出血

热危害的严重性和防控的重要性,并把防控工作的各项人力、物资准备措施落到实处,提高早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗的能力,不断完善工作机制和工作流程,提高应急处置水平。

热危害的严重性和防控的重要性,并把防控工作的各项人力、物资准备措施落到实处,提高早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗的能力,不断完善工作机制和工作流程,提高应急处置水平。

### 淡季血库告急 医务人员伸援手

本报讯(通讯员李小洁)目前正是北京献血的淡季,而临床用血需求量却大幅增加,区卫生局一直将团体无偿献血工作作为应对献血淡季的一项重要手段,今年,区卫生局再次组织辖区卫生系统职工参加义务献血。

8月15日,来自全区18个单位的近200名医务工作者报名参加“献血献爱心血浓情更浓”无偿献血活动,最终131人实际献血26800毫升,他们当中很多人已经是多次参加无偿献血了,一袋袋血液满含了我区医务工作者的责任和爱心。



健康知识

## 香蕉可预防哪些疾病?

### 一、常吃香蕉可防便秘

香蕉富含膳食纤维中的果胶,可促进肠蠕动,使排便顺畅。坚持晚上睡觉前吃一根香蕉可以有效缓解习惯性便秘。中医认为,香蕉味甘、性寒,而性寒能清肠热,味甘能润肠通便,较适用于肠胃积热所致的热秘,症见大便干结,小便短赤,面红身热,或兼有腹胀腹痛,口干口臭。可于饭后1~2小时进食香蕉,每日1~2根为宜。

### 二、常吃香蕉可防癌

据研究表明香蕉具有提高免疫力、预防癌症的效果。一天吃2根香蕉,就能有效地改善体质;此外,香蕉价廉、易食、携带又方便,是维持健康的营养素,真可说是“神奇的水果”。

### 三、常吃香蕉可预防心血管病

当体内缺钾时,会发生心律不齐、心动过速、血压下降等情况,一根香蕉含钾400毫克,钾可保持正常心肌收缩的协调作用,能使神经肌肉兴奋性维持常态,使心肌收缩与舒张功能协调,从而起到维持血压稳定和预防心血管疾病之功效。

### 四、常吃香蕉可预防痛风

食用富含钾的香蕉,有助于减少尿酸结晶沉淀在关节中,帮助人体排泄尿酸。

### 五、常吃香蕉可缓解眼睛不适

当人体摄入盐分过多,会导致细胞中存留大量的水分,引起眼睛红肿。香蕉中的钾可帮助人体排出这些多余的盐分,让钾钠平衡,缓解眼睛的不适症状。香蕉含大

量的胡萝卜素,可在一定程度上缓解眼睛疲劳,避免眼睛过早衰老。

### 六、常吃香蕉可防治胃及十二指肠溃疡

香蕉中含有一种叫5-羟色胺的化学物质,可舒缓胃酸对胃黏膜的刺激,促进黏膜细胞的生长繁殖,从而修复各种溃疡病损,预防胃溃疡。

### 七、常吃香蕉可防治低血钾症

运动后,身体排出大量汗液,钾也随之排出,导致四肢乏力;大量吐泻或长期使用排钾利尿剂,都会导致血钾浓度降低,此时吃些香蕉是最理想的补钾食物,可有效地防治低血钾症。

### 八、常吃香蕉可防痴呆

吃香蕉有助于提高脑力,改善

学习能力,提高警觉度,防止老年痴呆症。

### 九、常吃香蕉可防治抑郁症

香蕉含有一定量5-羟色胺及合成5-羟色胺的物质,能使人心境变得舒畅,有助防治抑郁症。

### 十、常吃香蕉可消除瘙痒

香蕉皮中含有抑制细菌生长繁殖的蕉皮素,脚汗、手足癣等引起的皮肤瘙痒症都可用香蕉皮贴敷患处,消除瘙痒。



## “多事之秋”如何防病?

立秋过后,夏天慢慢离去,秋天逐渐来临,一些常见病高发病也开始侵袭我们的身体,比如腹泻、感冒、气管炎……夏秋之交,我们该如何防病呢?

**腹泻:**秋季病菌繁殖快,食物易腐败,是细菌性食物中毒、是细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎等肠道疾病的多发季节。同时,经炎夏消耗,入秋之后,人体消化功能下降,肠胃系统很容易出现功能失调的状况,肠道抗病能力减弱,若有不慎,就会出现胃部不适、消化不良,甚至会引起腹泻。

**胃肠疾病:**秋之交多发胃肠疾病,有胃病的人要注意保暖,饮食以温、淡、素、鲜为宜,定时定量,少吃多餐,不吃过冷、硬、烫、辣、黏的食物,戒烟禁酒。

**感冒:**立秋后温差大,容易着凉,着凉后身体抵抗力下降,导致病菌乘虚而入,是感冒的主要诱因。夏秋之交要注意防寒,室内注意通风。身体健康的人,常用冷水洗洗口鼻,有助于预防感冒。

**呼吸道疾病:**季节变化时,呼吸道防御能力差的人很容易得病。因此,立秋后应特别注意防范呼吸道疾病和肺病。老幼等体弱者需注意锻炼,加强营养,保持轻松心态也很重要,时常大笑能增加肺活量。

**脑血管疾病:**气与燥邪相结合,使血管收缩,导致脑血管病增多,很容易诱发中风。特别是中老年人,立秋后应注意多摄入含蛋白质、镁、钙丰富的食物,可有效地预防脑血管疾病。进餐时防止过饱,晚餐以八分为宜。

## 隔着玻璃晒太阳 不能补钙!

医学专家指出,隔着玻璃晒太阳,没有什么补钙效果。这是因为玻璃能够吸收发挥作用的紫外线,隔着玻璃晒太阳实际上没什么作用。因此人们应该走出去,在空气新鲜阳光明媚的地方晒太阳。

另外,在晒太阳方面还要避免两大错误认知。其一是趁着太阳出来晒久一点。这种做法是错误的!无论是哪个季节,上午10时至下午4时之间,尤其是中午12时至下午4时,最忌长时间晒太阳,因此时的紫外线会对皮肤造成伤害。

其二是吃饱后晒太阳可促营养吸收。这也是不可取的做法。晒太阳前不要吃芥菜、莴苣、螺、虾、蟹、蚌等光敏性食物,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。

晒太阳可加快人体皮肤和内脏器官的血液循环、提高造血功能。特别是在防治儿童佝偻病、成人骨质疏松症等方面,有显著疗效。一天之中,有两个时间段最适合晒太阳。

上午6时到10时,此时红外线占上风,紫外线偏低,使人感到温暖柔和,可以起到活血化淤功效。

下午4时到5时,此时正值紫外线中a光束占上风,可促进肠道内钙、磷的吸收,有利于增强体质,促进骨骼正常钙化。健康人每天应坚持晒太阳30至60分钟。

中医提醒,晒太阳后一定要多喝水,多吃水果和蔬菜,以补充充足的维生素C,这样做可抑制黑色素的生成,防止晒斑。另外,人们晒太阳应到室外,不要在室内隔着玻璃晒太阳。