

创建文明城市 公益宣传

小手牵大手 共创文明城



中共儋州市委宣传部
儋州市新闻中心 宣

慢性病防治的核心知识

(接上期)

十二、保护口腔健康推荐每日至少刷牙2次(早晚各1次)、坚持饭后漱口、每年至少进行1次口腔检查、使用牙线、定期洗牙。

十三、骨质疏松的危险因素有:钙摄入量不足、缺乏锻炼、少晒太阳、妇女绝经期、缺乏维生素D等。

十四、成年人高血压的诊断标准是:收缩压 ≥ 140 mmHg 和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg。高血压的危险因素有:超重或肥胖、高血压家族史、吸烟、过量饮酒、长期高盐饮食、长期精神紧张等。

十五、糖尿病的危险因素有:年龄、糖尿病家族史、超重或肥胖、妊娠期患糖尿病女性、高血压或血脂异常、缺乏运

动、不合理膳食、吸烟等。糖尿病患者常见的并发症有:冠心病、脑卒中、糖尿病足、眼底病变、肾脏病变等。

十六、预防慢性呼吸系统疾病主要措施有:戒烟、避免二手烟、减少室内空气污染、避免职业粉尘暴露和烹调油烟、定期肺功能检查、预防呼吸道感染。

十七、哮喘患者可以进行散步、慢跑、打太极拳等有氧运动,适量的运动能减少哮喘急性发作,提高患者生活质量。

十八、脑卒中(中风)常见的前兆有:眼睛一侧无力或麻木、头晕、走路不稳、突发一侧面部麻木、口角歪斜。

十九、紧急处理急性心梗时:病人持续性胸骨后或胸前区突感疼痛憋闷,大

汗、恶心、呕吐甚至濒死感,应考虑急性心梗的可能,立即拨打急救电话,让患者在原地安静休息,等待医护人员到达,避免患者受到二次伤害。拨打急救电话时,咨询医生服用急救药物(阿司匹林/硝酸甘油)。

二十、预防控制慢性病是全社会的共同责任,要做到政府主导,多部门合作,全社会动员,人人参与。

(完)

卫生与健康
儋州市卫生健康委员会特约刊登

预防登革热

登革热的临床症状

登革热(俗称骨节痛)是由登革病毒引起,通过媒介按蚊(白纹伊蚊)叮咬传播的一种以发热、皮疹、全身疼痛为主要症状的急性传染病,通常在夏秋季高发。

登革病毒共有4个血清型(DENV-1、DENV-2、DENV-3/DENV-4),4种血清型均可感染人,其中2型重症率及病死率均高于其他型。感染了不同类型的登革病毒,不能对其他型的产生免疫保护。

典型登革热临床表现为:

急性起病,发热伴皮疹,24小时内体温可达 39°C - 40°C ,发热持续 $2\sim 7$ 天。

眼、耳、咽部充血,眼睑“酒醉状”,有充血性皮疹或出血性皮疹,甚至出现眼结膜充血、浅表淋巴结肿大、牙龈鼻子等无痛出血、尿血等。

重症头痛、眼眶痛、肌肉关节和骨痛、患者出现全身乏力,此外,还会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。登革热病例的症状通常较轻,但有部分病例会迅速进展为重症,表现为脑膜炎甚至出血性休克,严重可致死。

登革热预防的重点人群

1、老人、婴幼儿和孕妇;
2、伴有糖尿病、高血压、冠心病、消化性溃疡、哮喘、慢性肾病等基础疾病者;
3、伴有免疫缺陷病者。

这些人对登革热的感染风险较高,有可能发展为重症,一旦出现有轻微症状时,建议立即就医。

登革热的治疗

目前没有治疗登革热的特效药,或高预防也还在研究阶段,及时就医,早诊断,早治疗就可能减少疾病加重的机会,避免出现死亡。

在去往疫区前,一定要穿好衣服,防止蚊虫叮咬,注意防晒。
在高热不退时,不要用阿司匹林、布洛芬等止痛药,可用物理降温或泰诺、扑热息痛等药物。
退热之后仍然存在病情恶化的风险,一旦出现腹痛、持续呕吐、皮肤红色斑点、鼻出血、尿血、咯血、腹痛、皮肤发冷、呼吸困难等状况时,提示需要紧急护理,应立即返回门诊或就医。

登革热流行地区

登革热在东南亚国家、巴西等南美洲国家、南亚、大洋洲和非洲等地区的登革热疫情呈高发态势,均属登革热流行地区。病人如果到登革热流行地区,回国后14天内出现发热等登革热相关症状,应尽快就医告知医生旅行史,医生应考虑登革热感染。
早发现早就医,才能早日恢复健康。

儋州市爱国卫生运动委员会办公室
儋州市爱国卫生运动委员会服务中心 宣