



中东呼吸综合征MERS非高传染性

市民如发现疑似症状应及时就医



疾控之窗

2015(23)

建设路71号4楼

MERS的全称是中东呼吸综合征冠状病毒感染症,准确来说应该叫MERS-CoV。最早于2012年9月在沙特被发现,因与SARS同属冠状病毒而得名,也成为第6种已知的人类冠状病毒,也是过去10年里被分离出来的第3种。由于该病毒被发现时间较短,其病原学特征尚不完全清楚,病毒结构、性状、生物学和分子生物学特征还有待于进一步的研究。

MERS病毒的传播能力并不强,比2003年SARS病毒和2009年甲型H1N1病毒都弱,可能是该病毒由动物感染到人之后,还没有在人体内完全适应。大部分的病例都出现在海湾国家,特别是沙特阿拉伯。这表明病毒并非高度传染性,即便你接触过一些从沙特阿拉伯的人,哪怕他

已经被感染,传染给你的几率依然很低。大多数感染者都是在沙特阿拉伯的工作人员或者医院的病患,而且多是年长者。目前没有证据表明MERS可以在一般人群中传播。客观的说法是:不能在人与人之间持续传染,密切接触者风险较大。

如果你是医务工作者,必须加强警惕,对于近期有中东国家旅行史的急性呼吸道感染患者及时采集标本送检,及时发现输入性病例;同时,医院也要加强感染控制工作,落实疑似病例隔离救治和个人防护,确保一旦有输入性病例,不发生严重的医院内感染和传播。

如果你要去中东国家旅游,应注意个人卫生及呼吸道防护措施,也要勤洗手,尽量避免前往动物饲养、屠宰、生肉制品交易场所以及野生动物栖息地,避免直接接触动物及动物的排泄物,避免接触骆驼或食用骆驼肉、生饮骆驼奶或其他动物奶水,以降低感染风险。同时,旅行期间应

注意保持均衡饮食,充足休息,注意饮食卫生;居住或出行时应保持室内或交通工具内空气流通,外出时尽量佩戴口罩,避免在人群密集的场合长时间停留,避免密切接触有呼吸道感染症状人员,高龄、有基础疾病的人群尤其应当注意自身健康。

如果你近期去过中东国家,倘若返回14天内出现了发热、咳嗽、呼吸困难、腹泻等症状,应及时戴上口罩,尽量避免与其他人员密切接触,咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻,并将污染的纸巾妥善弃置,并彻底洗手。同时尽快到正规医疗机构就诊,就诊时应主动告知医务人员自己的旅行史,以协助医务人员作出准确的判断。

如果在入境时发现异常,发现有发热、咳嗽、气促、呼吸困难等急性呼吸道症状的人员,应当主动将患病情况向出入境检验检疫机构申报,并配合卫生检疫部门开展调查及相关医学检查。

焦虑症离你有多远?(下)

通讯员 李红丽



焦虑症根据临床表现主要分为慢性焦虑(广泛性焦虑)和急性焦虑发作(惊恐障碍)。

慢性焦虑(广泛性焦虑):

1、精神性焦虑表现:在没有明显诱因的情况下,表现为莫名的、无明确客观对象的出现过分担心、提心吊胆、坐卧不宁、不安全感、恐惧、害怕、忧虑的内心体验,有时易激惹、注意力集中困难,对周围环境(如声、光、冷、热等刺激)的过度敏感,工作不能集中,做事犹豫不决,有时甚至有灾难临头之感。

2、躯体性焦虑表现:可涉及全身各个系统,如消化系统:口渴、吞咽困难、上腹不适、消化不良;呼吸系统:胸闷、气急、呼吸困难、过度换气;心血管系统:心慌、心前区不适、心律不齐;泌尿系统:尿频、尿急、阳痿;神经系统:耳鸣、视力模糊、头晕、头痛、感觉异常;运动系统:肌紧张性疼痛、震颤。绝大多数患者均伴有不同程度的睡眠障碍,主要以入睡困难为主。

急性焦虑发作(惊恐障碍):

1、濒死感或失控感:突然出现极度恐惧的心理,胸闷、气透不过来的感觉、心悸,感觉自己要死掉,体验到濒死感或失控感。

2、植物神经系统症状:过度换气、头晕、多汗、面部潮红或苍白、震颤、手脚麻木、胃肠道不适等。

3、一般持续5-20分钟,发作开始突然,发作时意识清楚,之后能完全回忆。

关于焦虑症的治疗,一般疗效好,预后好。目前比较常用的治疗主要为心理治疗和药物治疗。药物治疗是治标,心理治疗是治本,两者缺一不可。另外,自我调节也是治疗中不可或缺的重要方面,增强自己的信心,学会应对各种应激事件的方法,多倾诉,化解不良情绪,转移注意力,给自己一个放松的心态等。

痘痘的成因因人而异

祛痘还需私人定制

记者 李梦慧

脸上出现了青春痘,肌肤变得坑坑洼洼,不仅自己看着不舒服,还会影响别人对你的印象,迫不及待地想要消灭它们,却又不知道该怎么办。和很多年轻人一样,脸上的肌肤频频造反,让处于青春期的你十分头疼。

但就在前几日的姐妹花聚会上,小姐妹们惊奇地发现,小胡脸上的痘痘少了。小胡说,有次她散步到九铃中路三马路口。抬头看见胡响亮中医诊所,心想何不进去看看,一起聊聊,长点见识?还真是无心插柳成荫,没想到,胡响亮一通科普知识介绍,让她提振了告别痘妹花的信心。她听从医嘱,白天吃中药,晚上用中药调剂的膏药擦脸,平时注意调

节好心情,尽量让生活、工作有规律些,不知不觉中,痘痘逐渐减少。

受痘痘困扰的年轻人不少,他们总是忍不住去抠、去挤,导致脸上留下难看的痘印痘坑,损坏了自己的形象。胡响亮说,在快节奏的生活下,越来越多人处于亚健康状态,生活压力、不良习惯及环境因素等问题都影响着我们的肌肤,如亚健康在小胡身上的体现就是满脸青春痘。

为了治好青春痘,有些患者甚至采用激素和偏方等方法治疗,这些都是不科学的,要想治好青春痘,得因人而异。

胡响亮说,脸上长痘痘固然恼人,但也不能病急乱投医。想要彻底消灭痘痘,那么就要知道长痘痘的原因是什么。如雄性激素分泌过度、

皮脂分泌增加、毛囊导管角化过度、皮脂膜破坏、环境等因素都与痘痘有关。

对此,要从痘痘的根源对症下药,如将有清热解毒、祛风除湿、疏肝理气、活血化瘀等功效的中药进行合理调配,让患者进行内服外敷,从而达到排毒、杀菌、修复受损细胞、祛除痘印等目的。此外,每个人的体质不同,需要辩证治疗。



如何让空腹血糖值更准确

查空腹血糖是糖尿病患者的必修课,但很多人却不了解空腹血糖的测定时间对与检测结果是否准确有直接关系。

医学上的空腹是指禁食8小时以上,要求化验前一天晚8点前晚餐后不再进食任何食物,直到第二天早上5:00-8:00之间的时间段即为空腹时段,也就是早晨8点前到医院采血。

1、查空腹血糖前的禁食时间内尽量不要大量喝水,如口渴可少量饮

用白开水,但不可多饮。因为喝水过多可使血液稀释而干扰血糖检测结果。

2、糖尿病患者检查空腹血糖前晚降糖药须照常服用,检查当日须在抽血后服药。

3、测空腹血糖的前一天不要过分节食甚至不吃晚餐,虽然空腹时间超过12小时可能使测定的血糖值低一些,但并不能反映真实的空腹血糖水平。

4、测空腹血糖前要保证充足的

睡眠,避免情绪激动、过于剧烈的活动等,这些都可能引起血糖升高。

5、当糖尿病患者空腹血糖升高时,需要鉴别以下三种情况,并采取不同处理措施:血糖未控制好,整个夜间均处于高血糖状态;半夜产生低血糖致血糖反跳引起空腹血糖升高(称为苏木杰效应);在血糖控制良好的基础上,凌晨4点-5点由于生长激素分泌增多导致血糖上升(称为黎明现象)。

(摘自《新保健》)

招标公告

永康市古山镇两江三岸整治工程-乌江溪两侧休闲景观带建设项目及施工监理,根据工程实际需要和相关法律法规规定,拟向社会公开招标。现将报名有关事项公告如下:

一、工程概况:包括苗木种植、景观带建设、公厕等工程。
二、工程地点:永康市古山镇
三、工程预算:约1751万元。
四、资质要求:施工标:企业应具备城市园林绿化工程施工总承包壹级资质等级,项目经理须具备园林绿化专业中级及以上技术职称的人员担任。监理标:须具有综合资质或市政公用工程丙

级及以上监理资质等级的企业,拟派本项目总监理工程师要求具有市政专业全国注册总监理工程师资格。

五、报名时间:2015年6月18日至6月19日16时止

六、报名地点:浙江诚远工程咨询有限公司永康分公司(永康市金城路9号三楼);

七、联系电话:0579-89262188,13605897656(黄先生)

八、施工企业报名时需携带下列材料:介绍信、企业营业执照、资质证书、项目经理资格证书、总监理工程师注册证书、企业诚信管理手册复印件并加盖公章(提供原件审查)。

永康市古山镇人民政府

浙江诚远工程咨询有限公司

2015年6月15日

体育馆游泳中心招生

本中心是我市中考游泳考试50米标准游泳池,有经验丰富管理团队和专业游泳教练。设有初级、提高、特训、中考达标班及成人私教班。

7月2日开课(6月25日前报名交费打9折)

咨询电话:

15267955768(591061)

另:上黄水库游泳池同时开班