创建全国科普示范县宣传专栏

为何猴痘能在『国际关注的突发公共卫生事件』中榜上有名？

2022年注定是不“安分”的一年——前有新冠疫情反复，如今又有猴痘疫情夹击，一时间让大家不知所措。

那么，猴痘究竟是什么呢？

猴痘是一种病毒性人畜共患病，由猴痘病毒引起。它不仅能在人与动物之间能传播，在人类身上还能进行二次传播。这个病毒于1958年在用于研究的猴子群落中首次被发现，因此得名猴痘。人类最早的感染猴痘病例是在1958年被发现。猴痘多发在刚果、中非和西非等地。

人类感染猴痘后的症状与天花类似。猴痘症状通常持续14至21天。患者早期会出现发热、剧烈头痛、淋巴结肿大、背痛、肌肉痛以及乏力(精神不振)的症状。随着病情的发展，病变的数量也从少数几个到几千个，逐渐影响到患者的口腔黏膜、生殖器以及结膜(眼皮)，还有角膜(眼球)。

但是，二者又不完全相同。首先，猴痘的传染性远不如天花病毒。其次，在发病症状上，患者感染猴痘病毒后有可能会出现严重的淋巴结病，但感染天花或水痘后，患者不具备这一特征。因此，这个特征也成了区别两种病毒的重要方式。最后，我们已经找到了应对天花的方法，然而对于猴痘依旧束手无策。

目前，猴痘并没有特效疗法，只能尽可能隔离患者，防治皮肤破损，继发感染。不过，猴痘并不是什么不治之症。猴痘作为一种自限性疾病，意味着它无需治疗，患者一般会在患病后2～4周内自己痊愈。

这么一看，猴痘好像一幅不是很能打的样子，但是为什么这次会被认定为“国际关注的突发公共卫生事件”呢？

首先，这次猴痘疫情的影响范围比之前更广，已经迅速蔓延到许多以前从没出现过病例的国家。其次，本次猴痘疫情已经满足了《国际卫生条例》规定的宣布“国际关注的突发公共卫生事件”的标准——当前事件情况严重且突发；对公共卫生的影响超出受影响国国界；且可能需要立即采取国际行动。第三，目前我们有关猴痘的科学原则、争取和其他的相关信息掌握得还不充分。虽然我们现在再说防患于未然为时已晚，但是此时提高警惕还是非常有必要的。最后，目前猴痘的国际传播势必会对我们的生活造成影响，例如国际航班、货运等。

在预防方面，我们家中常见的消毒剂就可以杀死猴痘病毒。同时，我们也应避免接触可能携带病毒的动物。如果接触了已感染的人或动物后，应以肥皂水洗手或使用含酒精的洗手液，照顾患者时也建议穿上防护装备。最后，我们不要为一时之快，食用野味，或去发生猴痘病毒感染的地区旅行。

来源：科普中国

处暑想养生就要做到这四点

昨日，我们迎来秋季的第二个节气——处暑。“处”者，去也。暑天的炎热逐渐褪去，旷达的初秋华丽登场。那么，此时我们该如何养生呢？

“处暑之后，暑气渐渐消退，气温逐渐下降，天气开始由炎热向凉爽过渡。”北京中医药大学鲁艺教授在接受人民网记者采访时表示，此时气温虽有整体下降的趋势，但还不是完全的秋凉，仍处在短期回热天气期内。鲁艺教授提醒大家，此时养生要注意以下四点：

处暑养生要早卧早起 步入秋季，除了做到“起居有常”，睡眠时间也要从暑期的“夜卧早起”，调整为顺应秋时的“早卧早起”。处暑节气处于由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。秋主“收”，早卧，以助于阳气的收敛，以养“收”气；早起，以助于肺气得以舒展。

处暑养生要滋阴润燥 处暑后进入气象意义上的秋天。秋季燥气当令，易伤津液，故饮食应以滋阴润燥为宜。日常饮食应少食辛味食物，增加酸味食物。此外，民间也有处暑吃鸭的传统习俗。古人认为，农历七月半的时候鸭子最肥美，正是人们秋季进补养生的首选食材。现代研究也表明，鸭肉中的脂肪不同于其他动物脂肪，其化学成分近似橄榄油，有降低胆固醇的作用。

处暑养生要适度运动 处暑之后，秋意渐浓，正是畅游郊野、迎秋赏景、登高望远的好时节。此时人体出汗明显减少，水盐代谢功能逐渐恢复平衡，进入生理休整阶段，机体容易出现疲惫感，产生“秋乏”。此时养生需动静结合。运动可选择温和的有氧运动，如快走、广播体操、打球等。对于老年人，运动要以“不累”为标准。运动时间以早晚为宜，中午室外仍然炎热，应尽量减少户外活动。

处暑养生要调畅情致 秋季自然界万物凋零，容易使人产生悲秋之情。故秋季养生要保持乐观情绪，神志安宁，以神敛气，以减缓肃杀之气对于人体的影响。

来源：人民网

残疾预防核心知识

一、出生缺陷和发育障碍致残防控

1、积极接受婚前医学检查和健康婚育指导。

2、有计划怀孕，主动接受孕前优生健康检查。

3、远离烟酒，远离有毒有害物质，孕育健康宝宝。

4、孕早期不偏食，科学补碘补叶酸，合理控制体重。

5、预防孕早期感染，孕期在医生指导下合理用药。

6、定期接受孕产期保健和产前筛查。

7、积极接受新生儿疾病筛查。

8、密切关注儿童生长发育，定期接受儿童保健服务。

二、疾病致残防控

1、合理膳食，均衡营养，少油、少盐、少糖。

2、坚持有氧运动，注重吃动平衡，避免超重与肥胖。

3、不吸烟少喝酒，远离二手烟。

4、关注血压、血糖、血脂变化，做好自我健康管理。

5、定期体检，及早发现疾病，及时就诊，规范治疗。

6、注意个人和环境卫生，及时接种疫苗，预防传染性疾病。

7、保持心情愉悦，有心理问题及时寻求专业人员帮助。

8、爱护视力、保护听力，避免视力和听力损伤。

9、保护生态环境，避免环境污染损害健康。

三、伤害致残防控

1、悉心照护儿童，预防坠落、道路交通事故等伤害。

2、营造安全家居环境，加强平衡锻炼，预防老年跌倒。

3、遵守交通法规，安全文明出行，预防交通伤害。

4、购买合格产品，按说明书正确使用。

5、遵守安全生产规程，做好职业防护。

6、学习掌握防灾减灾、避险、逃生及现场急救知识和技能。

四、康复服务促进

1、尽早开展伤病康复，避免残疾发生，减轻残疾程度。

2、树立信心，坚持系统规范康复治疗。

3、及时适配并正确使用辅助器具，提高生活质量。

4、勇敢面对残疾，主动融入社会。

5、家属积极参与，全面介入康复过程。

6、尊重差异，平等接纳残疾人。

7、爱护无障碍设施，主动为残疾人提供便利。

来源：黑龙江省残联

普及残疾预防知识 建设健康中国

县医疗健康集团中医院经方委员会荐方

预防糖尿病及延缓并发症方

糖尿病中医属于消渴病范畴，多发于中老年。近年来，发病年龄越来越年轻化，中医依据症状脏腑病变部位分为上消、中消、下消。糖尿病本身不可怕，可怕的是并发症。中医病机虽然复杂，总属阴虚为本、燥热为标，或兼夹痰湿、淤血、食滞等。那么，怎样有效预防糖尿病及延缓并发症进展呢？县医疗健康集团中医院经方委员会副主任委员、内分泌科副主任王凯歌为大家推荐预防糖尿病及延缓并发症进展中药小方剂，大家不妨一试。

葛根15g 芦根10g 山楂10g 甘草3g

功效：生津止渴、利水消食化瘀。预防糖尿病或延缓早期并发症进展。

用法：每日一副，水煎服，一日两次，也可以泡茶代饮，儿童减半。

葛根清热生津止渴，芦根生津止渴、利尿祛湿，山楂消食化瘀，甘草清热解毒祛痰，四味药共用滋阴清热降糖，可有效改善早期并发症。

健康教育专栏

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699