

## 传染病网络直报系统 覆盖超8万家医疗机构

我国传染病网络直报系统现已覆盖约8.4万家医疗机构和2.8万个发热门诊,有200余家综合医院正开展15种以上呼吸道多病原体监测,流感等呼吸道传染病防控工作取得积极成效。这是记者从正在海南博鳌举行的2024世界流感大会上获得的消息。

“中国政府高度重视流感及呼吸道传染病的防控和大流行的应对准备工作。”国家卫生健康委副主任、中华预防医学会会长李斌表示,中国流感防控实现了从单向干预向综合管理的转变,采取了强化监测预警、免疫重点人群、推进多病共防、规范疫情处置、落实医疗救治、广泛宣传动员的综合举措,明显改善了流感防控的整体效果。

国家疾控局副局长孙阳介绍,目前,我国流感监测网络

已覆盖全国所有地市,并向陆、海口岸县级市延伸;2023年,我国哨点医院累计监测到约1700万例流感样病例,网络监测实验室检测样本100多万份。同时,我国已在122个地级市布设新冠病毒城市污水监测点。

孙阳表示,下一步,为防范和应对流感等呼吸道传染病引发的大流行,我国将创新医防协同机制,升级改造传染病网络直报系统,加强从人到环境和动物的全过程风险监测,改进病原识别能力。此外,我国还将加强与世卫组织合作,推动实施新修订的国际卫生条例。

2024世界流感大会于7月5日至7日在海南博鳌举行,会议旨在交流分享全球先进流感及呼吸道传染病防控技术,加强国家、区域和全球的流感防控应对能力。来源:北京青年报



夏天,蚊虫叮咬令人瘙痒难耐且干扰睡眠。为此,传统中医提供了一种安全有效的驱蚊止痒方法——药浴。河南洛阳新里程医院(河科大七附院)中医科副主任中医师李登伟推荐了几个简单易行的药浴方。

**艾叶药浴** 艾叶,这味常见中草药,不仅能驱蚊止痒,还能温经散寒。

**材料:**干艾叶30克。做法:将艾叶放入锅中,加水煮沸后转小火煮10分钟,滤渣留液。使用方法:待药液降至适宜温度后,倒入浴缸或洗澡盆中,全身浸泡15~20分钟。艾叶的香气将驱蚊与舒缓身心完美结合。

**金银花薄荷药浴** 金银花与薄荷的组合,带来清凉解毒与驱蚊止痒的双重效果。

**材料:**金银花干品20克、薄荷叶10克。做法:将两者放入锅中,加水煮沸后转小火煮5分钟,滤渣留液。使用方法:将药液倒入浴缸或洗澡盆中,调温后全身浸泡20分钟,清凉香气帮助缓解瘙痒。

**芦荟药浴** 芦荟,有消炎止痒、滋润肌肤的功效,是应对蚊虫叮咬的好帮手。

**材料:**新鲜芦荟叶1片(约200克)。做法:洗净去皮后切块,放入锅中加水煮沸,再转小火煮10分钟,滤渣留液。使用方法:将药液倒入浴缸或洗澡盆中,调温后浸泡20分钟。芦荟的滋润成分,可有效缓解皮肤问题。

李登伟提醒,除了泡澡,还可以将艾叶、金银花薄荷和芦荟煮水后涂抹驱蚊。务必根据个人体质调整,孕妇、儿童及过敏者请先咨询医生。来源:洛阳晚报

## 中医药浴方 驱蚊又止痒

## 炎炎夏日,如何预防疟疾?

炎炎夏日,蚊子生长繁殖活跃,大家在野外玩耍时,需要警惕蚊子叮咬,做好疟疾相关防治工作。疟疾是全球范围内流行历史最为久远、危害最为严重、影响最为广泛的急性传染病之一。我国于2021年获得了世界卫生组织消除疟疾认证,但输入性疟疾仍在严重危害我国公众健康。

### 一、什么是疟疾?

疟疾俗称“打摆子”,主要经按蚊叮咬传播,也可经输入带疟原虫的血液及母婴感染而传播。能感染人体的疟原虫有四种:恶性疟原虫、间日疟原虫、三日疟原虫、卵形疟原虫。

### 二、疟疾的临床表现是怎样的?

疟疾的典型表现为周期性的寒战、高热和出汗。可伴头痛、乏力、呕吐、腹泻、肌肉和关节疼痛等,发作多次后可出现脾大和贫血。恶性疟疾发热常常不规则,可引起脑型疟等凶险发作,出现谵妄、昏迷,甚至死亡。

### 三、出入境人员应注意事项有哪些?

出国前,应了解目的地疟疾流行情况,如在疟疾流行区工作或生活时,可采用杀虫剂处理蚊帐、蚊虫驱避剂、穿长袖衣和长裤等防蚊灭蚊措施,防止蚊虫叮咬。

回国后至少1个月内,若身体出现相关不适症状,应及时就医。

### 四、医务人员应注意事项有哪些?

医务人员应保持疟疾警觉,主动询问发热病人流行病学史,及时规范进行疟疾诊治,不具备检测和治疗能力的,应及时寻求协助或进行病例转诊。疟疾患者禁止献血。

目前宝丰县还是以输入性疟疾为主,让我们共同努力,广泛普及疟疾防治知识,确保每个人员的健康安全,有效减少输入性疟疾的风险和危害。

(县疾病预防控制中心 张轻柳)

## 健康教育宣传栏

## 缺一颗牙,就会长一点肉

牙齿缺失在老人中非常常见,除了影响营养摄入外,美国罗格斯大学健康专业学院和牙科学院团队在《老年牙科学》杂志发表的一项新研究表明,牙齿缺失还会增加老人的肥胖风险。

研究小组以在罗格斯大学牙科学院接受治疗的1765名年龄65~89岁的患者为对象,根据牙体造影数据,分析了老人牙齿状况与体重指数(BMI=体重/身高的平方)之间的关系。结果显示,剩余牙齿数量和后牙咬合对数越多,肥胖风险越低;每多缺失一颗牙齿,肥胖风险就会增加2%;每缺失一对臼齿,肥胖风险就会增加7%。在控制相关影响因素后,研究人员发现,缺乏功能性牙齿与肥胖风险上升40%有关。

在很多人看来,缺牙会导致营养摄入不足、体重减轻,实则不然。新研究表明,牙齿缺失,尤其是后牙和功能性牙齿缺失的老人更易肥胖,至少保有21颗牙齿的老人,比牙齿较少者更有可能保持健康体重。

来源:生命时报



## 一紧张就头痛怎么回事?

你有没有遇到过这样的情况:遇冷遇热、精神紧张、休息不足都容易引起头痛?这其实是紧张性头痛。

紧张性头痛,既往又称肌肉收缩性头痛、精神源性头痛、压力性头痛、普通头痛、原发性头痛、特发性头痛和心因性头痛等,表现为双侧颈部或全头的紧束性、压迫性或钝痛感。

紧张性头痛可以发生在两侧额部、颞部、颈枕部,既可以是单侧发作,也可能是双侧共同发作。痛感可以是持续性钝痛、头周紧箍感、压迫感或非搏动性疼痛感,也会牵连到颈项部,导致头颈痛共同发作。

紧张性头痛有三种类型:偶发性为每月平均低于1天的疼痛发作;频发性为每月平均1天到14天的疼痛发作;慢性为疼痛次数大于每月15天。

紧张性头痛多是由于头部与颈部肌肉持久收缩导致的,导致这种收缩的原因包括:焦虑或忧郁伴随精神紧张的

结果;其他原因头痛或身体其他部位疼痛的一种继发性症状,例如感冒时或是过度用眼后;由于头、颈、肩胛带姿势不良所引起,例如长期伏案工作等。

从中医角度看,紧张性头痛依据临床表现可归于头风、头痛的范畴,病因与体虚外感风邪和情志不及内伤脏腑有关。中医认为,头是诸阳之会,不同部位的头痛归属不同的经络,如太阳头痛位在巅顶连项,阳明头痛在前额连眉棱骨,少阳头痛在侧头连耳。

紧张性头痛的患者常常会下意识地皱眉、咬牙、缩脖子,这样的身体状态首先会使头、面、项部小肌群持续紧张收缩,造成肌肉疲劳产生疼痛。同时,也会进一步加重原有的精神和心理负担,影响人的生活和工作。推拿作为中医外治法的重要手段,会着重放松头、面、项部,可以有效缓解局部肌肉紧张,改善血供,纠正颈椎小关节紊乱,进而调节炎症因子,达到改善患者症状的效果。来源:文汇报