

春运饮食 安全第一



□东方IC 供图



我国的春运被誉为人类历史上规模最大的、周期性的“人类大迁徙”。路上的时间说长不长，路途也大多遥远，十几个小时甚至几天几夜的火车都是有的。在这史上最大“人口迁徙”的路上，我们吃点什么？俗话说“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌”，短途的朋友可能忍一忍，就到家了，而远途的人们总不能一直饿着肚子回家，路上吃什么、怎么吃都是令人关注的问题。

专家建议旅途上首先要注意饮食安全问题。如果不重视的话，春运的终点可能就是医院了，这里提供一些旅途小贴士：

(1) 车上人来人往，细菌无处不在，多洗手是预防肠胃感染的有效方式，吃东西前、上厕所后都要洗净双手，并且尽量不要直接用手抓食物；

(2) 随身携带的食物最好选包装食品，不要带散装、不易保存或需冷藏保存的食物，以防食物腐败、变质，引起食物中毒。包装食物打开后要尽快吃完。建议买小包装的食物，安全又不浪费；

(3) 水果和生吃的蔬菜要新鲜，洗净再吃。如果觉得车上洗东西不方便，可以事先洗好，用干净的封装袋包装好；

(4) 在购买火车上或停靠点销售的食物时，要注意查看保质期，以及包装是否完整。

春运路上，饮食安全是第一位的，其次，尽量吃有营养的食物。如今回家路上的食物选择很多，火车上甚至都可以叫外卖了，餐车盒饭的选择也日益多样化。但无论在车上吃什么、怎么吃，都要保持适量进食。有些人为了省力省时省事，旅途中不吃不喝或饥一顿、饱一顿，也会有人会拎着一大袋子食物，如烧鸡、花生、白酒、啤酒等，上车就和家人朋友又吃又喝，一路上不停地进食，这些方法都不可取。旅途中由于缺乏运动条件，食物消化过程会延长、速度也会减慢，如果不节制饮食，必然增加胃肠的负担，引起肠胃不适。而不吃东西，能量摄入不足，也会出现抵抗力下降，甚至可能出现低血糖休克等状况。

专家建议，出行前不要空腹，旅途中

要按时吃饭，最好能吃上热菜热饭；乘坐飞机时，登机之前不要吃得太多，不要喝太多碳酸饮料，以免引起胃胀气甚至呕吐；旅途中每餐吃得适量，不暴饮暴食。如果能携带一些常用药品，也可备不时之需。

此外，喝足量的水也很重要。旅途中很容易喝水不足，这会导致体内缺乏水分，不利于健康。建议回家路上带个水杯，可以及时喝水，补充体内水分。白开水是最理想的饮品，其次是茶饮料，含糖量高的果汁饮料最好不要喝。也可以选择矿物质水，水中含有大量的氧气和微量元素，能快速缓解人体的疲劳感。

回家的路千难万难，但在真正到家的那一刻，一切旅途的辛苦都会烟消云散，愿每个回家过年的人都能够有个顺利旅途。

补充免疫 远离脊髓灰质炎和麻疹

补充免疫是指在特定范围和时间内，针对可能受某种传染病威胁的特定人群，有组织地集中实施的预防接种活动。

本市即将开展的二轮补充免疫活动主要针对脊髓灰质炎和麻疹，对适龄对象进行查漏补种，消灭脊髓灰质炎、消除麻疹。

脊髓灰质炎简称“脊灰”，俗称“小儿麻痹症”，是由脊灰病毒引起的小儿急性肠道传染病，多发生在5岁以下小儿，尤其是婴幼儿。该病毒通过受污染的食物和水传播。发病初期表现为发热感冒症状、肢体疼痛，并在发热或热退后出现急性肢体弛缓性麻痹(软瘫)，比较多见于单侧下肢，部分人恢复后会遗留永久性肢体麻痹，俗称“跛脚”。患“小儿麻痹症”虽可怕，疫苗预防却非常有效，只要按规范全程接种脊灰疫苗，即可获得免疫保护，远离脊灰。

麻疹是由麻疹病毒引起的急性出疹性呼吸道传染病，麻疹病毒传染性极强，无免疫力者接触后99%以上会被感染。麻疹发病后主要表现为发热、红色斑丘疹、咳嗽、流涕、结膜炎等。年幼体弱、营养不良及体质低下者，患麻疹后极易合并支气管炎、中耳炎、喉炎、肺炎等严重并发症。麻疹治愈情况与患者年龄大小、体质强弱、有无接种过麻疹疫苗、原先有无其他疾病和病程中有无并发症等有关。在医疗卫生条件较差的地区，麻疹大流行时病死率可达10%~20%。自广泛接种麻疹疫苗后，不仅麻疹发病率大大降低，病死率也快速降低。

新一轮补充免疫活动的时间

第一轮:2018年3月1日-31日
第二轮:2018年9月1日-30日

(一)脊灰疫苗接种对象

1、2月龄至16岁(初中三年级)非本市户籍人口，未按本市脊灰疫苗免疫程序完成接种者；
2、大中专新疆籍来沪新生，累计疫苗少于3次或免疫史不详者。

(二)麻疹类疫苗接种对象

1、8月龄至17月龄外来人口，未接种过麻疹类疫苗者；
2、18月龄至16岁(初中三年级)外来人口，麻疹类疫苗接种史少于2次者；
3、新入学的大中专学生、大中型企业中新进外来职工，可能暴露于麻疹病例的医务工作者和教职员工等；
4、免疫相对薄弱甚至空白的成年人；

5、孕龄期妇女：如果妊娠期间感染风疹或麻疹，很可能导致流产、死产或先天性缺陷。因此，在孕前接种麻疹风疹联合疫苗，不仅可以防止准妈妈被风疹病毒和麻疹病毒感染，预防胎儿畸形，还可以使胎儿获得母体的风疹抗体和麻疹抗体，孩子在出生后一段时间内获得对风疹和麻疹的先天性免疫力。

需要注意的是，孕龄期妇女接种后3个月内要避免怀孕。

在补充免疫活动开展期间，各位家长应配合社区医生开展人群排摸工作，并认真查看孩子的预防接种证，如有漏种，及时到居住地所在的社区卫生服务中心接种门诊免费接种，如果孩子回老家没有办预防接种证，来沪后可以到居住地的接种门诊补种。

麻疹接种对象也包括成年人，可根据以前的接种和患病情况到接种门诊咨询补种麻疹类疫苗。浦东新区47家社区卫生服务中心接种门诊开设时间和地址可关注浦东新区疾病预防控制中心官方微信“疾控U健康”进行查询。



“疾控U健康”微信公众号



用爱与希望关怀艾滋患者

全球对艾滋病的社会反应大多数都是在经历了冷漠、恐慌与歧视之后，共同走向了关爱与合作。浦东大团社区疾控人员对艾滋病病毒感染者和病人这一特殊的群体，近两年来，在工作中换位思考，将心比心，充分体谅患者的身心感受，用真情和爱心感动艾滋患者。

与艾滋患者交朋友

“艾滋病只是一种病，生命中每个人都会产生不同的疾病，得艾滋病不是犯罪。因为这种病，我们今后就成为永远的朋友了。”面对新发现的感染者及既往感染者和病人，大团社区疾控条线人员都会强调这两句话，在日常随访时，不带歧视和畏惧心理，对待艾滋病病毒感染者和病人像亲人一样，进行亲切的生活、工作情况交流，帮助解决生活中的一些小事，在就诊中如果遇到问题，社区条线人员也会力所能及地帮助他们。

个性化、人性化管理与服务

为艾滋病病毒感染者及艾滋病人提供人性化服务，是艾滋病防治工作的需要，也是社会和谐发展的需要。如今信息发达，与病人沟通不只局限于固定电话，可以运用手机和微信来和病人联系，对患者部分信息不愿意提供者，耐心解释有关国家政策，告知对方是单线联系，会做好保密工作。

大团社区在随访时是如何进行人性化工作的呢？

1、换位思考，注重隐私。大团社区有位患者从去年条线人员刚接手“病人管理下放社区”时的挂断电话到现在像朋友一样交谈，大团社区条线人员就是通过不厌其烦的多次沟通和关怀，获得了患者的信任。2017

年是换治疗证下放社区的第一年，这位患者去年3月到换证时间了，但他对于来医院换证有很多顾虑，要求在医院外碰头，大团社区条线人员本着为病人服务的宗旨，在医院外拿了患者治疗证后回医院办好新的治疗证，再送出医院给患者。人性化服务让患者觉得非常温馨，不仅拉近了条线人员与患者的距离，也有利于以后工作的开展。

2、善于协调，免费检测。有一位男患者，想做梅毒检测，大团社区没有免费开展梅毒项目检测的服务，条线人员通过和社区化验室的协调沟通，免费帮助他进行了一次梅毒血清学检测，并提醒他及时去上级医院复查。

3、敞开心扉，警醒启示。有一位老年女患者，因已故的丈夫而得了艾滋病。一开始，她整日以泪洗面，甚至有轻生的念头，通过条线人员多次开导和家人的关心，终于走出阴霾，愿意袒露心扉，与条线人员进行交流。

耻辱和歧视，不仅对艾滋病病毒感染者和病人，及其家庭造成危害，且影响社会，使得艾滋病预防形成巨大的暗流，预防措施难以实施，更导致艾滋病难以控制。

由于艾滋病病毒感染者和病人担心暴露感染信息，心理承受压力大，更担心受到歧视，普遍不愿意暴露身份，导致一些感染者和病人不愿进行随访管理。尤其是男性行为人群，可能会隐瞒、否认、掩饰相关信息，随访难度更大；而且因其人群的特殊性，虽然告知要防止传染他人，但具体日常生活中的情况难于掌握，可能存在恶意传播现象。对于工作人员而言，随访、交流等工作需要很好的技巧和耐力，营造宽容、无歧视的社会氛围，树立“管理也是一种关怀，自觉接受随访管理也是一种责任”的观念，让艾滋病病毒感染者主动参与到艾滋病防治活动中。

警惕空调里的“军团菌”

冬季降温，除了适时添加衣物御寒，更多人选择空调取暖。大家在享受科技便利的同时，也要警惕空调带来的危害。军团菌的传播流行与使用空调、淋浴设施等有密切关系。

空调系统成繁殖基地

军团菌是一类水生细菌，在蒸馏水内可存活139天，在自来水龙头中可存活约1年。军团菌能与一些常见原虫形成共生关系，可寄生于阿米巴变形虫内并保持致病活力。几乎所有军团菌株都能感染阿米巴，棘阿米巴是土壤中常见的阿米巴，可以随尘土进入空调系统的蒸发冷凝器内，当平均气温及环境湿度增高时，已感染军团菌的阿米巴数及其体内细菌数都可在有故障的空调系统中大量增加，从而引起疾病的播散。

军团菌肺炎主要表现为以肺部感染为主的全身多脏器损害。该病潜伏期为2至10天，发病初期表现为发冷、不适、肌肉痛、头痛、头痛，伴有烦躁。1至2天后症状加重，90%以上的病例体温迅速升高达39至41摄氏度，具体表现为高热、寒战、呼吸困难、胸痛、咳嗽并有少量粘液，有的痰中带血。重症病人可发生急性呼吸窘迫综合征、肝功能变化及肾功能衰竭，表现为腹痛、呕吐、腹泻以及尿中有蛋白及红细胞等。

庞蒂亚克热潜伏期短，仅1至3天。发病后表现为流感症状，有时有胸膜炎及渗出性炎症，但无肺炎表现。该病不伴有休克症状，但可能累及肝和肾，症状较轻。病程1周左右，可自愈，预后良好，无死亡。

如何招防治军团菌

防治军团菌要加强对医院、宾馆、饭店、办公室、写字楼等大型建筑物空调冷却系统的卫生管理。定期清洗冷却塔系统，减少污泥及沉淀物的形成，保证空调系统注入水洁净，避免使用长期贮存水。对家居使用的空调机、热水管道、淋浴器、加热器等有可能存留水体的地方，也应定期清洗。对大型建筑物的循环水系统、集中空调系统进行定期消毒。加强对公共场所集中空调通风系统的监管和水环境的监测。

日常生活中经常锻炼身体，提高机体抵抗力，保护易感人群。年老或体弱者尽量少到人群密集、空气不畅的公共场所。感染军团菌后应进行有效治疗。

在免疫缺陷者暴发流行本病时，给未发生本病的易感者口服少于治疗量的红霉素可达预防目的。

军团菌通过呼吸道传染

人不会因为饮用含有病菌的水而感染军团菌，主要是由于吸入被军团菌感染的气溶胶，使军团菌有机会侵入肺部组织和巨噬细胞，引起严重的肺部感染，导致军团病。气溶胶是军团菌传播、感染的重要载体。军团菌的另一个传播载体是原虫。军团菌在阿米巴等原虫细胞内的寄生增强了其在环境中的存活能力、传播能力和致病性。军团病患者一般不具有传染性，但作为一种呼吸道传染病，其传播方式和途径，更易引起大规模的暴发与流行。

军团菌易引发肺炎等病

军团菌易引起肺炎、庞蒂亚克热等病

寻医问药 政策咨询 投诉建议
市民朋友可以拨打卫生热线



12320

上海市12320卫生服务热线网站:www.12320.sh.cn
上海市健康在线网站:www.shei.org.cn

本版协办:浦东新区疾控中心 浦东新区健康教育网