

# 近期学生家长应关心这种传染病

**本报讯** 近期，我市个别学校有学生出现发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹等症状，班级出现聚集性，这是由水痘一带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。

水痘是我市常见传染病，以前主要在婴幼儿中流行，2002年后我市开展水痘疫苗的接种，由于为进口疫苗，价格高，接种率在 20%左右，2007 年后国产水痘疫苗上市，接种率达 90%，水痘的发病率呈明显下降趋势。但只接种一剂，无法有效阻断水痘传播，随着年龄增长，抗体下降，现主要在初中、高中学生中易发病。

水痘为自愈性疾病，病后可获得终身免疫，有时病毒以静止状态存留于神经节，多年后感染复发而出现带状疱疹(龙盘疮)。

患者为主要传染源，潜伏期 10—21 天，传染性强，自水痘发病前 1—2 天至皮疹干燥结痂时，均有传染性。传播途径主要是呼吸道飞沫或直接接触传染，在近距离、短时间内也可通过健康人间接传播，也可接触污染物间接传染，易感者接触患者后约 90%发病。妊娠妇女感染后，可导致流产、早产、死胎、胎儿低体重等，所产婴儿易引发小儿带状疱疹和先天性水痘综合征（皮肤疤痕、肢体畸形、智力迟钝、眼部异常、中枢神经系统缺陷等）。

接种两剂水痘疫苗是预防水痘最有效的措施。儿童 15 月龄接种一剂，4 周岁加强一剂；13 周岁及以上人群接种 2 剂次水痘疫苗（两剂间隔 8 周）。通过两剂水痘疫苗接种能有效预防感

染，只接种一剂，随着抗体下降还是会有一定的几率患水痘，但能减轻症状，缩短病程。

学校应开展晨检和症状监测，加强教室课间开窗通风，对教室、寝室、公共物品进行日常消毒。

老师或家长发现儿童出现发热及疱疹症状应及时就诊并回家隔离治疗，至所有疱疹干燥结痂脱落为止，病程约 2 周。

大家要养成良好的个人卫生习惯，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手，不要共用毛巾，勤晒衣被，多参加户外活动，少去人群密集、空气不流畅的公共场所，不与水痘患者接触。一旦身体不适，出现相关症状，要及时就医，以便早期诊断治疗。

(通讯员 周卫群)

# 市一医院举办 50 周年庆典晚会

**本报讯** 11 月 8 日，市一医院 50 周年晚会在文化中心举行。

晚会前，通过大屏幕回顾了一代代医务工作者不懈努力、不断进取的成果，从几组老照片中的老院区到如今充满现代化气息的新院区，视频展示了市一医院一路走来发展历程。

随后，童声独唱《今天是你的生日》、大合唱《天使之歌》拉开了晚会的序幕。整场晚会通过舞蹈、合唱、音诗画舞等形式表达了对老一辈医务工作者的敬意，充分展现了医务工作者辛勤劳作、无私奉献的高尚医德和良好的精神风貌，从不同侧面充分展示了医院 50 周年来的发展变化和成就。现场不时爆发出热烈的掌声和喝彩声。



当晚，该院还对终身成就奖、特别贡献奖、十大人才奖、十大新人奖的获得者进行颁奖。

据悉，本次晚会通过建德发布、优酷、爱奇艺、人人等 9 个平台网络同步直播，累计观看人数超过 21 万人次。

(通讯员 方滋)

## 高血压患者如何过冬？

**本报讯** 随着天气变冷，前来市一医院心血管内科门诊就诊的高血压患者明显增多。医生被问得最多的问题是，明明自己夏天血压挺正常，为什么一到冬天就高了？为何天冷后血压难以平稳，是不是降压药没有效果了？

其实，人的血压一天 24 小时都是有变化的，当然也随着季节变化而变化，不少患者夏天时血压很容易控制，可一到了寒冬血压就会明显升高，甚至增加药物后仍很难控制。

寒冬时节血压会升高，是人体对周围环境变化的反应，冬季寒冷促使血管收缩，加上运动减少、出汗排钠减少，会引起血压明显升高。因此，每到天气寒冷的季节，血压过度升高就会使心梗、心力衰竭、脑血栓、脑出血的发病率大大增加，由这些疾病带来的严重后果是死亡率增加、致残率增高。

血压必须常监测。当寒冬到来时，为了防止脑出血等高血压的严重并发症，应特别重视对血压的监测。对于血压尚不稳定的患者应每天监测血压变化，尤其是要注意观察早上服药之前的血压、晚上睡觉之前的血压，如血压不稳定应及时就诊，调整药物治疗。季节变换时更要注意监测血压变化，适时调整药物，以前吃一种药的病人可能要增加剂量或者吃两种药物。

总之，血压变化要及时发现，血压高了要及时调整药物，尽可能减少对心脑血管的危害。也可以到医院做一个 24 小时动态血压监测，对于血压波动较大的患者有助于更合理地调整药物。

(通讯员 鄢子腾)

# 家有糖尿病患者你该怎么做？

**本报讯** 今天是全球第 12 个“联合国糖尿病日”，“家庭与糖尿病”是今年的宣传主题。糖尿病患者的健康状况常常会影响到一个家庭的生活条件和经济状况，会对其他家庭成员造成心理和生活上的压力，甚至有可能拖垮整个家庭。那么家有糖尿病患者，家人该怎么做呢？

首先，家人要和患者一起学习糖尿病知识，了解掌握糖尿病患者日常饮食、运动、病情监测、口服降糖药及胰岛素应注意事项；做好后勤保障，给予患者关心和理解、鼓励，一起战胜糖尿病。其次，家人要做好监督和协助工作，监督患者定时定量用药、定期监测病情、预防和及早发现并发症；关注患者有无低血糖反应，一旦发生低血糖要尽快协助救治。最后，家人要帮助患者做到合理膳食、戒烟限酒和科学运动，根据患者体形、劳动强度计算总热量、合理分配一日三餐，做到科学烹饪；陪同患者一起运动，在医生的指导下制定运动计划，使其养成长期规律运动的习惯。

最新数据显示，我市糖尿病患者人数达到 1.6 万，2017 年全市糖尿病新发病 1613 例，报告发病率 303.45/10 万，目前流行率仍呈上升趋势。糖尿病是一种终身性疾病，医护人员的短期护理并不能长期有效地控制血糖，绝大多数时间需要通过患者自我管理来达到血糖控制良好的目标。作为糖尿病患者的家人，应该和患者共同学习糖尿病知识，帮助患者一起控制血糖、承担起患者自我管理的家庭责任。在流行病学上，糖尿病患者的家人同时也是糖尿病高危人群，在参与患者病情管理的同时，养成良好的生活习惯，也可降低自身糖尿病的发病风险。

(通讯员 方莲)



## 健康服务到山村

11 月 9 日，市中医院组织内科、外科、骨科等科室的医师来到下涯镇大洲村义诊，为村民把脉、进行科普宣教等活动。

(记者 王庚鑫)

# 肾友相聚 聆听讲座

**本报讯** 11 月 11 日，市中医院举行血液净化中心成立 12 周年暨第三届肾友会。当日，来自全市各个乡镇（街道）的 150 多位肾友聚集在一起，聆听杭州市中医院主任医师李娅好所作的《心脑血管并发症的预防和血液

透析注意事项》讲座。肾友们交流了做好血液透析，提高生活品质的体会。中心为透析 15 年以上的 16 位肾友颁发了纪念章，为血液透析 20 年的何春生大爷送上蛋糕和健康祝福。

市中医院血液净化中心现有

65 台血透机，长年在该中心做血透的肾病患者有 205 名，年龄最长的 90 岁，80 岁以上的 11 人，透析龄最长的 20 年。

(记者 王庚鑫)