

这些传染病竟是肠道病毒惹的祸

“手足口病”和“疱疹性咽峡炎”是常见症状

说起肠道病毒，大家可能比较陌生，但提起“手足口病”和“疱疹性咽峡炎”，家长们必定有所耳闻。肠道病毒分为4个组80多种型别，虽名为肠道病毒，但引起的全是肠道以外部位的症状，会出现手、足、口部位皮疹、结膜炎、脑炎、脑膜炎等病状。

引起手足口病和疱疹性咽峡炎有哪些病原型别

手足口病和疱疹性咽峡炎都是由人肠道病毒引起的传染病，只是病原的型别略有不同。通过监测发现，浦东常见的引起手足口病的病原为CoxA16、CoxA6、EV71，其次还有CoxA10等其他型别的肠道病毒；疱疹性咽峡炎的病原体目前常见的型别是CoxA6、CoxA、CoxA16，还有CoxA2、CoxA4等。

如何辨别手足口病和疱疹性咽峡炎

手足口病的典型临床表现为：急性起病，口腔黏膜（包括舌黏膜、颊黏膜、唇黏膜、上颚、咽峡）出现散在疱疹或溃疡，伴手、足、臀部多个部位出现丘疱疹，部分患儿躯干、肢体（尤其膝盖或肘部）也可见斑丘疹或丘疱疹，患儿可伴或不伴发热。

疱疹性咽峡炎的疱疹多见于扁桃体前缘，也可位于软腭、悬雍垂（俗称“小舌头”）及扁桃体上，患者出现咽部充血，有散在灰白色疱疹，四周绕有红晕，1至2日后红晕加剧扩大，疱疹破溃，形成黄色溃疡。病初表现为疱疹性咽峡炎的患者，除口腔部位外，

之后也会出现其他皮疹，成为手足口病病例。

得了手足口病和疱疹性咽峡炎怎么办

肠道病毒具有传染性强、隐性感染比例大、传播途径复杂、传播速度快、控制难度大等特性，容易出现群体暴发和短时间内较大范围流行。所以，幼托机构、看护点、学校、社会早教机构等儿童聚集场所都是手足口病、疱疹性咽峡炎流行的重点场所。

手足口病具有自限性，绝大多数为普通轻症病例，病程一般为7-10天。但也有极少数幼儿会发展成重症病例，伴有神经系统、呼吸系统或循环系统并发症。因此，手足口病患者家长应密切关注孩子的病情，如出现持续高热不退、精神差、呕吐、肢体肌阵挛、肢体无力、抽搐、呼吸、心率增快、呼吸节律异常、出冷汗等危险信号，应立即前往定点医院（复旦大学附属儿科医院、新华医院）进行治疗。

手足口病等肠道病毒感染重在预防，在日常生活中应牢记以下15字预防口诀，即“勤洗手，吃熟食，喝开水，勤通风，晒太阳”。

入托的儿童应每日配合保健老师进行晨检，及时告知相关疑似症状（如口腔溃疡、皮疹等），及时就诊。患病儿童应进行居家隔离，期限为症状完全消失后1周，经保健老师检查后再入园，以防患儿在排毒期内过早入园传染至其他幼儿。

家长应做好居家环境的清洁工作，包括居室常通风，勤晒衣被；个人生活物品不混用，奶瓶、餐具、毛巾等及时清洁消毒；定期对玩具、门把手、楼梯扶手、桌面、厕所内各物体表面进行消毒清洁。

气温升高 疟疾防治早知道

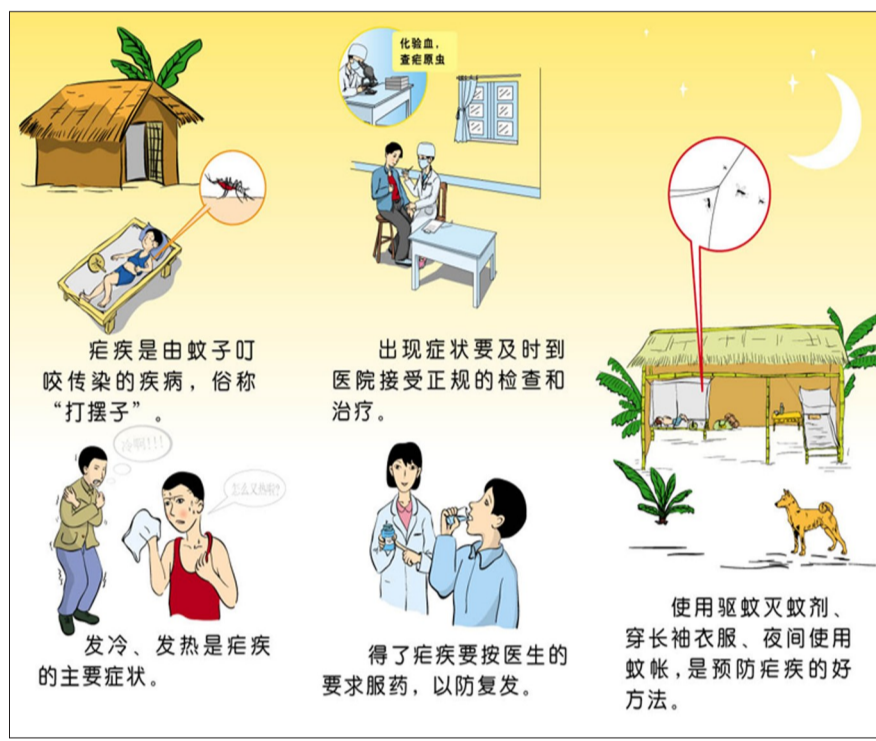
疟疾，民间又叫“冷热病”“打摆子”“发疟子”，是夏秋季节最常见的传染病。在4月26日全国疟疾宣传日到来之际，疾控提醒大家应提高警惕，强化疟疾防治知识，防止其卷土重来。

蚊子叮咬是疟疾传染的“元凶”

疟疾的传染源主要是患疟疾的病人和带疟原虫的人，通过蚊子叮咬传播。疟疾病人和带疟原虫者如果漏诊或治疗不及时、不彻底，不但会反复发作，而且还可通过蚊子叮咬将疾病传给他人，蚊子叮咬了病人的血后再叮咬健康人就把疟疾传给健康人了。

寒冷、高烧、出汗是疟疾发作“三部曲”

得了疟疾后最主要的症状是发冷，并且发抖得很厉害，这在医学上叫做寒战，大约持续几分钟左右就开始发高烧，热度可高达40℃，经过3至4小时以后开始大量出汗，体温逐渐下降到正常。“寒冷、高烧、出汗”是疟疾发作症状的“三部曲”。除了发冷、发烧、出汗以外，病人常感到无力、疲乏，不想吃东西，头晕，背部、四肢酸痛。儿童很可能出现抽风。重症病人可见昏迷、谵语甚至危及生命。



无论是当地居民还是从国外疟疾高发区（非洲、尼日利亚等）归国人员，一旦有发冷、发烧、出汗等症状，应及时到附近正规医院诊疗，血中查到疟原虫，即可确诊。及时规范的治疗，疟疾是可以完全治愈的。

预防疟疾最好的方法是防止蚊子叮咬。日常生活中应保持居住环境的整

洁，清除垃圾、杂草，填平污水坑，消除蚊子孳生地。居室、宿舍要安装纱门、纱窗，就寝时用蚊帐，还可喷洒灭蚊剂或用蚊香来驱杀蚊虫。野外工作者或傍晚外出散步时，建议穿长袖衣裤，裸露部分涂敷驱蚊剂等。若是前往非洲等疟疾高发区旅游或工作的人士，还可使用药物预防。

防癌之路 六条基本原则先做到

癌症正威胁着人们的生命安全。据统计，2016年浦东新区新增肿瘤病例2.2万例，累计在册登记肿瘤病例已达11.8万例，而且这个数字每年还在不断增长。

每个人都可能得癌，因为有一种“原癌基因”，只要受到外因刺激，或许就会被激活。而这种外因，往往来自于生活。

面对癌症的恐惧，更应该正视这个疾病。很多癌症只要早预防、早发现、早治疗，生活质量可以和常人无异，有的还可以痊愈。

抗癌首先从预防开始，要善于科学抗癌。以下几条防癌原则，能够帮助大家建立健康的生活方式，让癌症远离你我。

1、保持心态，劳逸结合。要学会释放压力，保持轻松愉快的心情，生活作息规律，不熬夜、不过度疲劳，保证充足睡眠时间。

2、合理膳食，多吃蔬果。调整日常膳食结构，尽量清淡饮食，低油少脂。每天要保证摄入足够水果、蔬菜、全谷类食物和豆类食物。少吃高脂肪食品，特别是来自动物的脂肪。喝酒时不要贪杯，饮酒量越大、酒龄越长，患乳腺癌、结肠癌、肺癌、肾癌以及肝癌等各种癌症的风

险就越大。

3、拒绝烟草，利己利人。吸烟已经被证明与多种癌症有关，包括肺癌、膀胱癌、子宫癌、肾癌等。无论是哪一种烟，包括嚼烟、烟草制品、吸二手烟等都有可能让你身患癌症。戒烟永远不迟，怕的不是不坚持。

4、经常运动，适当减肥。保持健康的体重可以降低患乳腺癌、前列腺癌、肺癌、结肠癌和肾癌的风险。经常参加体育运动，除了能控制体重，同时也能降低患乳腺癌和结肠癌的风险。

一般来说，每天至少保证30分钟的运动时间，每周至少保证150分钟左右低强度的有氧运动，或是75分钟中等强度的有氧运动。

5、晒太阳，利于补钙。晒太阳对身体有益，通过增加人体维生素D的含量来起到防癌作用，这可谓最便宜的防癌处方。

但太阳也要晒得对、晒得适度。当阳光强烈时，在户外最好选择亮色、宽松但编织紧密的衣服，以反射更多的紫外线。同时，要多涂防晒霜，戴上太阳镜和宽檐帽来保护肌肤。不要使用日光浴床和太

阳灯，它们也会带来过量紫外线照射。

6、定期体检，防患未然。建议每年做一次防癌检查，早期癌症具有最佳治疗时机，切勿疏忽错过。每个人体内都有癌的基因细胞，但是不一定每个人都会得癌症。当你的免疫力低下的时候，正常的细胞减少，癌细胞就会有机可乘。

相关链接

肿瘤防治宣传周活动预告

4月15日-21日，是本市第二十九个肿瘤防治宣传周，本届主题为“科学抗癌，关爱生命——加强健康教育，远离不良习惯”。浦东疾控中心将于4月18日9:30在世博家园市民中心（东书房路629弄8号）举办宣传活动，届时会有各方专家出席。另外，宣传周期间各社区卫生服务中心也会有一系列的肿瘤防治宣传活动，市民可以积极参与，了解更多防癌抗癌知识。

职业病防治 为职工撑起健康“保护伞”

每年4月，正是各企业前往高校招聘应届毕业生的高峰期。本月，也恰逢职业病防治周，通过学习《中华人民共和国职业病防治法》相关知识，帮助用人单位了解自身职责，帮助劳动者获悉自身权益。

用人单位和劳动者签订劳动合同时，应注意的职业危害问题？

用人单位与劳动者签订劳动合同（或聘用合同）时，应将作业过程中可能产生的职业病危害及其后果、职业病防护措施及待遇等如实告知劳动者，并在劳动合同中写清，不得隐瞒或欺骗；劳动者在劳动合同期间因工作岗位或内容变更，从事与所签订合同中没有告知的存在有职业病危害的工作时，劳动者可要求用人单位履行职业病危害告知的义务，变更原劳动合同中相关条款。

用人单位须将职业健康检查结果如实告知劳动者吗？对检查异常者应如何处理？

用人单位必须按照法律、法规的要求，组织开展上岗前、在岗期间、离岗前的职业健康检查，并将检查结果如实告知劳动者。用人单位不得安排未经上岗前检查的劳动者从事接触职业病危害的作业，不得安排有职业禁忌症的劳动者从事所禁忌作业。在职业健康检查中发现与所从事的职业相关的健康损害的劳动者，用人单位应当调离原岗位，并妥善安置。

用人单位应如何做好哪些职业病防治工作？

(1)若有新、改、扩建项目，技术革新或

技术改造项目，应做好职业病防护设施与主体工程的同时设计、同时施工、同时投产使用相关工作，从源头上预防职业病。

(2)提倡技术革新、改进工艺，如以无毒或低毒的物质代替有毒或剧毒的物质，或实现机械化、自动化，减少工人与职业病危害因素接触。

(3)采取通风、排毒、降噪、隔离等技术性措施来降低或消除职业病危害因素。

(4)对生产设施、设备加强检修维护，杜绝毒物的跑、冒、滴、漏；还应加强职业病防护设施的维护管理，确保防护效果。

(5)按照职业病防治的法律、法规要求，落实职业病危害告知、设置公告栏及职业病危害警示标识等工作。

(6)制订职业卫生安全操作规程，并督促相关人员严格遵守，预防职业卫生安全事故发生。

(7)按《职业健康监护技术规范》（GBZ188）落实职业健康监护工作，发现禁忌症及职业病患者，应进行处理；建立、健全职业健康监护档案。

(8)按规定定期委托具有资质的机构对存在的职业病危害因素进行检测、评价；发现问题应及时改进。

(9)加强职业卫生安全培训，提高用人单位领导及员工职业卫生安全知识和意识。

(10)做好个人防护，配备防尘口罩、护目镜等个人防护用品，并督促接触职业病危害职工按规范佩戴使用。

梦幻童年 健康成长

“4.25预防接种周”微信活动精彩纷呈

2017年浦东新区“4.25预防接种周”即将开始，本次活动主题为“梦幻童年，健康成长”。浦东疾控中心通过官方微信信号举办了多个互动活动，并为大朋友和小朋友们准备了上海迪士尼乐园门票、迪士尼书包等丰富奖品。

首先，可扫描文末二维码，关注浦东疾控官方微信信号“疾控U健康”，在线进行预防接种答疑。4月30日活动结束时，浦东疾控将从全部答对者中随机抽取幸运一等奖10名，各获得上海迪士尼乐园亲子门票1张（含一成人和一儿童票）；幸运二等奖20名，各获得迪士尼书包1个；幸运三等奖30名，

各获赠《骑鲸之旅》读本一套。

其次，可在浦东疾控官方微信信号“疾控U健康”的活动预告内容下留言，内容可以是与预防接种相关的内容，也可以是任何与健康相关内容，浦东疾控将选取其中留言点赞数最多的前15位粉丝，各赠送上海迪士尼乐园门票一张，获奖名单将于“4.25预防接种日”当天公布。

此外，有关宝贝们预防接种中遇到的任何问题，欢迎家长提问，浦东疾控将密切关注并及时汇总，在第二天将汇总内容发布于“疾控U健康”，解惑同时，帮助被同样问题困扰的家人们。

了解更多的疾病预防信息，欢迎关注浦东疾控微信公众号：疾控U健康。



寻医问药 政策咨询 投诉建议
市民朋友可以拨打卫生热线



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