

主要针对脊髓灰质炎和麻疹

本市将开展二轮补充免疫活动

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,达到巩固消灭脊髓灰质炎成果、尽早消除麻疹的目标。

下面我们先了解下什么是脊灰和麻疹吧!

脊灰和麻疹的定义

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”虽然很可怕,但是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,无免疫力的人接触后99%以上会得麻疹。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肺炎、中耳炎、喉炎、脑炎等严重并发症。麻疹预后与患者年龄大小、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高达10%~20%。自广泛接种麻疹疫苗后,不仅麻疹发病率大大下降,病死率也快速降低。

补充免疫活动时间

第一轮:2021年3月1日~31日

第二轮:2021年9月1日~30日

补充免疫对象

(一)脊灰疫苗接种对象

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。

大中中专新疆籍来沪新生,累计服苗少于3次或免疫史不详者。

(二)麻疹疫苗接种对象

8月龄~17月龄外来人口,未接种过麻疹类疫苗者;18月龄~初中三年级(16岁)外来人口,麻疹类疫苗接种少于2次者;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;免疫相对薄弱甚至空白的成年人;孕龄期妇女;如果妊娠期感染麻疹或麻疹,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传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,是个不错的选择哦。但是接种后3个月内要避免怀孕。

在补充免疫活动开展期间,请各位家长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,请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,如果您的孩子在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证补种。麻疹接种对象也包括成年人,各位家长也可根据以前的接种和患



□新华社 发

病情到接种门诊咨询补种麻疹类疫苗。浦东新区49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。让我们大手牵小手,和宝宝一起去门诊接种疫苗吧!

痛风的诱发因素

饮食不当 饮酒过量 受凉感冒 疲劳过度 等



对于已患有痛风的病人

服用适当的药物控制病情

注意把握饮食四原则:

1. 减肥
2. 戒酒
3. 限制含高嘌呤的食物的摄入量
(如酒精, 动物内脏, 海鲜, 火锅等)
4. 注意多喝水

王永卓 编制 新华社发

高尿酸群体呈现年轻化特点

容易引发痛风等疾病 需引起重视

近年来,随着人民生活水平的改善,我国高尿酸患病率逐渐增高,患高尿酸血症的人越来越多,算得上是高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”,值得注意的是,高尿酸不再是中老年人专利,年轻化特点愈加显现。

很多年轻朋友拿到体检报告显示尿酸偏高,想着自己并无症状不以为然,但是各位小心了,这可不是一个好现象,要赶紧行动起来,让健康达标。

什么是高尿酸?

尿酸作为嘌呤代谢的终产物主要由细胞代谢分解的核酸和其他嘌呤类化合物以及食物中的嘌呤经酶的作用分解而来。人体中尿酸80%来源于内源性嘌呤代谢,20%来源于富含嘌呤或核酸蛋白食物。正常人体内血清尿酸浓度在一个较窄的范围内波动。一般而言,尿酸随年龄的增加而增高,尤以女性绝经后更为明显。血尿酸水平的高低受种族、饮食习惯、区域、年龄以及体表面积等多重因素影响。尿酸生成增多或排泄减少均可使体内尿酸聚集,发生高尿酸血症或痛风。按照国际标准,尿酸的正常范围是:男性<420μmol/L、女性<360μmol/L。

高尿酸和痛风的关系

高尿酸血症是痛风发病的重要生化基础。高尿酸血症是嘌呤代谢障碍

引起的代谢性疾病。而痛风是嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄障碍所致尿酸增高的一组异质性疾病;临床特点包括高尿酸血症、痛风性关节炎反复发作、痛风石沉积、特征性慢性关节炎和关节畸形等,常累及肾脏引起慢性间质性肾炎和尿酸肾结石的形成。高尿酸是痛风的前提,血尿酸水平越高,越容易得痛风。但有高尿酸不等于必然会患痛风,少数患者可以发展为痛风;而痛风必然会出现尿酸高,通常痛风病程中的第一程就是无症状高尿酸血症期。

高尿酸血症的防治

当健康指标和身体出现异常时,及时就医,由专业医生结合临床表现、实验室及检查情况进行综合判定。若确诊,应积极配合治疗,目前有效的方法包括药物缓解和饮食治疗。还有一些措施对预防高尿酸血症也效果明显:

- (1)控制体重
肥胖者易发生高尿酸血症和痛风,体重与高尿酸血症呈明显正相关,研究显示高BMI是高尿酸血症的重要危险因素,应坚持运动,适当减轻体重。
- (2)健康饮食
1.低嘌呤饮食
限制高嘌呤食物的摄入,如动物内脏、海鲜、肉汤、干豌豆等,以便有效地

降低血尿酸水平,缓解和控制发作。

2.低盐、低脂肪、低蛋白质饮食
食盐摄入过多后尿酸增加,在肾内与尿酸结合为尿酸钠,后者易沉积于肾脏,造成肾脏损害,每日食盐摄入量不宜超过6g;高脂饮食可使尿酸排泄减少,应限制每日脂肪的摄入量;限制蛋白质的摄入量从而控制嘌呤的摄入,动物性食物所产的嘌呤比植物性食物高,因此蛋白质的摄入应以植物蛋白为主。

3.增加蔬菜摄入
多选择蔬菜,可增加机体多种微量元素、B族维生素、维生素C、膳食纤维的摄入,促进尿酸盐溶解和排泄。

4.足量饮水
多饮水有利于尿酸排出,是饮食防治中较为重要的环节。每日饮水量在2000ml以上时可维持一定的尿量促进尿酸排泄,防止尿酸盐的形成和沉积。

(3)限制饮酒
酒类中的乙醇代谢既可以使乳酸浓度增高从而抑制肾脏对尿酸的排泄,同时也促进嘌呤的分解使尿酸增高。此外,酒精性饮料中含有嘌呤,在体内代谢生成尿酸,因此尽量减少饮用酒精饮料。不同酒精饮料中的嘌呤含量也不一样,一般含量从高到低为:陈年黄酒>啤酒>普通黄酒>白酒。

一起走出痤疮的认知误区

不易自愈 应及时规范治疗

你以为痤疮是年轻人的“专利”吗?非也。痘痘也叫青春痘,其学名叫“痤疮”。痤疮是一种慢性病,由于诱因复杂,需要找正规的医生坚持治疗,并不是一蹴而就的。

痤疮的定义

痤疮是毛囊皮脂腺单位的一种慢性炎症性皮肤病,尤其好发于青少年,据统计约80%的青少年会受到痘痘的影响,因此痤疮对青少年的心理和社交影响很大,但青春期后往往能自然减轻或痊愈。临床表现以好发于面部的粉刺、丘疹、脓疱、结节等多形性皮损为特点。

痤疮的临床表现

痤疮的非炎症性皮损表现为开放性和闭合性粉刺。

闭合性粉刺(又称白头)的典型皮损是1毫米大小的肤色丘疹,无明显毛囊开口。开放性粉刺(又称黑头)表现为圆顶状丘疹伴显著扩张的毛囊开口。粉刺进一步发展会演变成各种炎症性皮损,表现为炎性丘疹、脓疱、结节和囊肿,这些皮损还可融合形成大的炎症斑块和窦道等。炎症性皮损消退后常常遗留色素沉着、持久性红斑、凹陷性或肥厚性瘢痕。

痤疮的严重程度分级

国际分类法将痤疮分为3度4级。
1.轻度(I级):主要皮损为粉刺,允许存在少量丘疹和脓疱,总病灶数少于30个;
2.中度(II级):有粉刺,同时存在中等数量的丘疹和脓疱,总病灶数为31~50个;

3.中度(III级):存在大量丘疹和脓疱,偶见较大的炎症皮损,分布广泛,总病灶数为51~100个,结节数小于3个;
4.重度(IV级):通常表现为结节/囊肿性或聚合性痤疮,且多伴有疼痛和囊肿形成,总病灶数多于100个,结节/囊肿数在3个以上。痤疮的分度分级是其治疗的重要依据。

痤疮的发病原因

痤疮常起病于青春期,其病因及发病机制尚未完全阐明,目前研究主要认为痤疮发病主要与雄激素诱导的皮脂腺过度分泌、毛囊皮脂腺导管角化异常、炎症反应以及痤疮丙酸杆菌增殖四方面有关。进入青春期后人体内雄激素特别是睾酮的水平迅速升高,促进皮脂腺发育并产生大量皮

脂。同时毛囊皮脂腺导管的角化异常造成导管堵塞,皮脂排出障碍,形成角质栓即微粉刺。毛囊中多种微生物尤其是痤疮丙酸杆菌大量繁殖,痤疮丙酸杆菌产生的脂酶分解皮脂生成游离脂肪酸,同时趋化炎症细胞和介质,最终诱导并加重炎症反应。此外,遗传因素、饮食因素、气候因素等也会加重痤疮的严重程度。

关于痤疮的常见误区

误区1:痤疮会自行消退无需治疗
很多人认为痤疮是青春期的一种正常生理现象,青春期过后就会消退,这种观点是错误的。资料表明只有12%的痤疮患者可以自愈,延误治疗会使病情恶化,为以后的治疗带来困难。因此痤疮应及时、规范治疗。

误区2:痤疮易反复治不好
痤疮的发病与多种因素有关。有些患者在病情较重时才前往医院治疗;有些患者稍有好转后便自行停药导致复发。这主要是由于患者没有及时、规范、坚持治疗,没有改变不合理的生活习惯等原因造成的。对于大多数患者只要坚持治疗,并养成良好的生活习惯,痤疮就能够根治。

误区3:化妆品可以治疗痤疮

许多患者对痤疮的认识不够,听信商家夸大化妆品的治疗作用,这是不科学的。化妆品仅能起到辅助作用,本身并不能治疗痤疮,且过多使用各类化妆品反而会加重痤疮。因此,一定要到正规医院皮肤科治疗,以免错过最佳的治疗时间。

痤疮的预防

对痤疮患者的生活习惯建议如下:
1.多数痤疮患者都有挑食偏食、口味偏重的喜好。如粗粮制品摄入较少,建议多吃富含维生素B的食物。
2.如雄激素旺盛引起的痘痘,可多食用如纯豆浆、蜂王浆类补充维生素E类食物。若想促进伤口愈合,则需要补充锌。
3.需要避免摄入高甜、高脂食物,烟酒,辛辣刺激性食物。
4.在皮肤屏障受损后,对疮口的保护,日常需做好隔离。为避免细菌交叉感染,建议使用一次性清洁用巾。
5.忌用手挤痘痘,易再次感染。
综上,大家遇到痤疮问题不要惊慌,遵从医嘱才是最重要的。

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 浦东新区健康教育所