健康过冬 这些常见病需提防

冬季天气寒冷干燥，当人体受凉时可造成局部抵抗力下降，病菌容易侵入。为此，记者特邀石家庄市疾病预防控制中心流行病防治所陆辉，讲解感染性腹泻、手足口病、流行性感冒等疾病的相关知识，助您健康过冬。

本报记者　檀亚楠

1 感染性腹泻传播力强，重在预防

每年10月到次年3月是诺如病毒感染流行的高发季节。该病毒传播力强，可以通过粪-口途径传播，也可以通过间接接触被排泄物污染的环境而传播。

“感染性腹泻最常见症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛，其他症状包括发热、头痛和全身酸痛等。”陆辉说，多数患者发病后1—3天即可康复。如频繁呕吐或腹泻，可导致脱水，尤其常见于幼小儿童、老年人和基础性疾病患者。

诺如病毒感染性腹泻重在预防，应保持个人卫生，养成正确的洗手方法，勤洗手；生熟食品要分开，食品充分加热，餐具定期消毒；水果和蔬菜食用前应认真清洗，贝类海产品应深度加工后食用；在外就餐尽量不吃生冷、半生的海产品和水产品等；诺如病毒感染儿童应远离厨房或食物加工场所。保持室内空气流通，每日不少于2次，每次不少于30分钟，多晒太阳多喝白开水。

2 预防手足口病应注意个人卫生

手足口病是肠道病毒引起的常见传染病之一，发病人群以5岁及以下儿童为主。陆辉说，手足口病大多数患者症状轻微，以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征。通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物(如打喷嚏喷的飞沫等)及被污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等而感染,可发生幼儿园集体感染现象。

手足口病的预防应注意家庭及周围环境卫生和个人卫生；饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液洗手；不喝生水，不吃生冷的食物；居室要经常通风；要勤晒衣被。

最后，陆辉特别提醒，手足口病流行期间家长不要带孩子到人员密集、空气流通差的公共场所，要避免接触患病儿童；流行期家长还应每天检查孩子皮肤(主要是手心、脚心)和口腔有没有异常，注意孩子体温的变化。托幼机构应加强对玩具、餐具、门把手、楼梯扶手、桌面等物品的清洗擦拭消毒；教育指导儿童养成正确洗手的习惯，做好晨午检工作，发现可疑患儿时，要对患儿采取及时送诊、居家休息的措施，患儿增多时，要及时向卫生和教育部门报告。

3 流行性感冒病毒主要存在于病人的口鼻分泌物中

流行性感冒(流感)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。这种病毒主要存在于病人的口鼻分泌物中，通过说话、咳嗽、喷嚏，随飞沫散布，借由空气传播，并且传染性强，也可通过被病毒污染的物品间接传播；流感潜伏期短则数小时，最长不超过四天。

“患流感后病人一般会有高热，全身酸痛，头痛等症状，有些病人可出现腹泻、咳嗽，患病后3—4天就会退热，1周内痊愈，体质较弱者病程转长。”陆辉表示，老人、小儿及有慢性疾病者感染后病情会加重，出现肺炎型流感或继发细菌感染。

流行期间，易感者应尽量少去人多空气不流通的公共场所，并根据气温变化适当增减衣物，还要增加室外活动，呼吸新鲜空气。加强营养，增强机体抵抗力，勤洗手，形成牢固的免疫屏障。房间要注意通风换气，可用食醋熏蒸消毒。

名医免挂号

“名医免挂号”是《乐享健康周刊》专栏，推介名医专家，为患者提供与医生面对面沟通交流的平台。《乐享健康周刊》将定期推荐我省知名医学专家，如果您有找专家为自己或家人诊治的需求，请及时关注本专栏。被推荐医生每周都会有10个免费挂号的名额，只要您拨通免费挂号热线电话：0311-67563430，将有专人为您联系专家，协调就医时间。

出诊专家：刘满君

河北省中医院肛肠三科主任、主任医师、教授、医学硕士、硕士研究生导师

刘满君1992年毕业于河北中医学院。全国中医肛肠名专家，中华中医药学会肛肠分会常务理事，河北省中西医结合肛肠专业分会常务委员，河北省中医药学会肛肠专业常务委员，石家庄市医学会普外专业委员。

专业特长：擅长治疗肛肠科常见病，如内痔、外痔、混合痔、肛裂、肛周脓肿、复杂性肛瘘、直肠息肉、直肠脱垂、肛乳头纤维瘤、直肠前突、肛门畸形、肛门狭窄、结肠癌、直肠癌等；并对慢性结直肠炎、习惯性便秘、肛周湿疹、肛门瘙痒症等采用中西医结合，口服、灌肠与穴位敷贴相配合的方法，取得满意疗效。微创PPH、TST术治疗环形混合痔；PPH加肛门外括约肌松解术治疗便秘；PPH双荷包术式治疗成人直肠黏膜脱垂等。

出诊时间：每周二、四、六全天
(见报之日起一个月内挂号有效)

业界动态

两医院携手 完成省内首例全耳廓离断再植术

本报讯(记者檀亚楠　通讯员周孟)12月6日，一位全耳廓离断再植术患者顺利出院，标志着河北医科大学第四医院与河北医科大学第三医院高难度联合手术的成功，也填补了我省在全耳廓离断再植方面的空白。

据悉，患者11月19日上午因滑倒，右耳撞到金属门框上导致断裂，来到河北医大四院东院急诊就诊，诊断为右耳廓撕脱离断伤。病情重急，这么大范围的损伤临床很少见到，直接缝合耳廓存活可能性极小。耳鼻喉科主任医师赵瑞力、施惠晶两位专家共同讨论治疗方案，经过多方面利弊分析，慎重考虑，决定与河北医大三院显微血管外科合作，在河北医大四院进行一期清创缝合断耳再植。麻醉科、手术室护士密切配合，手术分两阶段进行。经过两家医院医护人员共同努力，手术成功完成。

手术完成后，所有专家又详细地制订了术后治疗及护理方案。最终在河北医大四院VIP、急诊及河北医大三院手外科护理人员的精心护理下，病人断耳存活，顺利出院。

石家庄市眼科专科联盟成立大会在石市一院召开

本报讯(记者檀亚楠)12月10日，石家庄市眼科专科联盟暨天津市眼科医院石家庄协作中心成立大会在石家庄市第一医院召开。同日，天津市眼科医院和石家庄市第一医院还共同成立了“天津市眼科医院石家庄协作中心”。

石家庄市眼科专科联盟以专科协作为纽带，建立业务指导、人才培养、学术交流、质量控制、学科建设和科研协作的共享平台，联盟将以责任分担、资源共享、优势互补、互利共赢为合作原则，造福广大患者。

2017儿科医学发展论坛在石家庄召开

本报讯(记者檀亚楠)12月9日，由河北省儿童医院承办的2017福棠儿科医学发展论坛在石家庄召开。论坛中来自全国各地的儿科专家围绕儿科医联体、儿科分级诊疗体系建设以及儿科管理和服务能力的提升等问题开展真诚务实的多视角畅谈，对于促进儿科事业的发展做出重要贡献。

免费筛查肝硬化、肝肿瘤 全省仅限500名受益者

本报讯(记者檀亚楠)日前，“肝肿瘤早期发现筛查”在北京启动，特提供免费筛查肝硬化、肝肿瘤的机会(名额仅限500名)，重点对病毒性肝炎、脂肪肝及酒精性肝病，三代血亲中有肝癌等肝肿瘤的高危人群进行筛查。

请申请的朋友拨打010-87579999咨询。专家强调，35岁以上，携带肝炎病毒5年以上人群，需半年查一次肝。研究证实：根据病毒的发展规律，携带病毒时间越长的患者，罹患肝肿瘤的可能性越高。到了35岁以上，肝肿瘤的发病率往往呈快速上升趋势。

专家指出，肝肿瘤大多由肝炎引起，现在除了乙肝、丙肝之外，脂肪肝、酒精肝也成为重要因素，在临床上经常可见家族性的肝肿瘤的情况。

专家表示，肝肿瘤早期可无症状，一旦出现明显症状，部分患者已属晚期。因此，如何早期预防肝炎，对预防肝肿瘤至关重要。

本报地址:石家庄市裕华东路86号　邮编:050013　新闻热线:(0311)88620000　发行部:(0311)67562924　广告部:67563634　67563536　67563200　67562315　广告发布编号:13010020170004　零售价:每份壹元