

健康 99 条

——浙江省公民健康素养读本连载之二

(接上期)

26. 我国对艾滋病病人实行“四免一关怀”政策

2003 年,我国政府开始施行“四免一关怀”政策,保证了生活困难、治疗无着的艾滋病贫困患者能得到及时救治。“四免”是指农村居民和城镇未参加基本医疗保险等医疗保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人,可到当地卫生部门指定的传染病医院或设有传染病区(科)的综合医院服用免费的抗病毒药物,接受抗病毒治疗;所有自愿接受艾滋病咨询和病毒检测的人员,都可在各级疾病预防控制中心和各级卫生行政部门指定的医疗等机构,得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测;对已感染艾滋病病毒的孕妇,由当地承担艾滋病抗病毒治疗任务的医院提供健康咨询、产前指导和分娩服务,及时免费提供母婴阻断药物和婴儿检测试剂;地方各级人民政府要通过多种途径筹集经费,开展艾滋病遗孤的心理康复,为其提供免费义务教育。“一关怀”指的是国家对艾滋病病毒感染者和患者提供救治关怀,各级政府将经济困难的艾滋病患者及其家属,纳入政府补助范围,按有关社会救济政策的规定给予生活补助;扶助有生产能力的艾滋病病毒感染者和患者从事力所能及的生产活动,增加其收入。

27. 我省开展对成瘾的艾滋病患者实施美沙酮维持治疗。

美沙酮维持治疗是针对海洛因等阿片类药物成瘾者采取的一种长期维持治疗方法。这种治疗方法是以生物——心理——社会医学模式为基础,应用医疗上合法的、使用方便的、作用安全和有效的药物替代毒品,提高治疗的依从性,并通过治疗改变病人的高危险行为和恢复病人的各种功能的一种综合性的治疗方法。它不是传统意义上的“戒毒”,也不是“小毒代大毒”,而是一种治疗方法,如同高血压和糖尿病等需要长期或终生维持用药一样。我省自 2004 年开设试点门诊接诊以来,目前已在杭州、温州、台州、嘉兴等地开设美沙酮维持治疗门诊三十家。符合条件的海洛因成瘾者都可以就近申请治疗。

28. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

艾滋病、乙肝等传染病原携带者和病人、精神疾病患者、残疾人都应得到人们的理解、关爱和帮助,这不仅是预防、控制疾病流行的重要措施,也是人类文明的表现,更是经济、社会发展的需要。在生活、工作、学习中,要接纳艾滋病、乙肝等传染病病原携带者和病人,不要让他们感受到任何歧视。要鼓励他们和疾病作斗争,积极参与疾病的防治工作。对精神疾病患者,要帮助他们回归家庭、社区和社会;病人的家庭成员要帮助他们接受治疗和康复训练,担负起照料和监护责任。对残疾人和康复后的精神疾病患者,单位和学校应该理解、关心和接纳他们,为他们提供适当的工作和学习条件。

29. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻流感的症状。

流行性感冒(流感)不同于普通感冒,是一种严重的呼吸道传染病,在我国多发生在冬春季节。在流感流行季节前接种和流感病毒匹配的流感疫苗可预防流感。儿童、老人、体弱者等容易感染流感的人群,应当在医生的指导下接种流感疫苗。

30. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。要搞好环境卫生,消除蚊子孳生地。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂等防蚊灭蚊用品,防止蚊子叮咬。苍蝇可以传播霍乱、

痢疾、伤寒等疾病。要使用卫生厕所,管理好垃圾、粪便、污物,使苍蝇无处孳生。要注意保管好食物,防止苍蝇叮爬。杀灭苍蝇可以使用苍蝇拍、灭蝇灯等。老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。要搞好环境卫生,减少老鼠的藏身之地;收藏好食品,减少老鼠对食物的污染。捕捉、杀灭老鼠可以用鼠夹、鼠笼等灭鼠工具,也可以利用蛇、猫、猫头鹰等老鼠的天敌灭鼠,还可以使用安全、高效的药物灭鼠。要注意灭鼠药的保管和使用方法,防止人畜中毒。蟑螂可以传播痢疾、伤寒等多种疾病。要搞好室内外卫生,减少蟑螂藏身的场所。还可以使用药物杀灭蟑螂。

31. 预防疟疾:防蚊灭蚊是关键
疟疾广泛流行于世界各地,是一种经蚊子叮咬而传播的重要寄生虫病,与结核病、艾滋病一起并列为全球最严重的三大传染病,在我国多发生于夏秋这蚊虫密度较高的季节。疟疾俗称“打摆子”,使人致病的疟原虫主要有三种:恶性疟、间日疟和三日疟。疟疾主要寄生于人体红细胞内而导致红细胞大量破坏。发作的典型表现有寒颤、高热、出汗三个阶段。间日疟隔日发作,发作时突起畏寒,寒颤、面色苍白、皮肤鸡皮样,同时有头痛和恶心;寒颤停止后,继以高热、口渴等可持续半天;然后大量出汗,退热,症状缓解,但病人感到疲劳。约 70~80%的病人有脾肿大体征。恶性疟病人贫血较重,并可发生多脏器衰竭,不及时、正规治疗可导致死亡。在口唇、鼻翼周围出现成堆小疱疹,是病人抵抗力降低的结果。患疟疾后应立即按疗程进行正规治疗。疟疾的预防措施主要是避免蚊子叮咬,减少人蚊接触的机会。同时要消灭蚊虫的孳生场所;在蚊虫较多的居民住地可定期喷洒灭蚊剂。

32. 发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜。

许多疾病可以通过动物传播。例如鼠疫、狂犬病、非典、高致病性禽流感等等。预防动物把疾病传播给人,要做到:尽量不与病畜、病禽等患病的动物接触;不加工、不食用病死禽畜;不加工、不食用不明原因死亡的禽畜;不吃生的或未煮熟煮透的猪、牛、羊、鸡、鸭、兔及其他肉类食品;不吃生的或者未煮熟煮透的淡水鱼、虾、螺、蟹、蛙等食物;接触禽、畜后要洗手;发现病死禽、畜要及时向畜牧部门报告;病死禽畜按照畜牧部门的要求妥善处理。

33. 家养犬应接种狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应立即冲洗伤口,并尽快注射抗血清和狂犬病疫苗。

狂犬病发作后不能治愈,但却是可以预防的。人一旦被犬、猫抓伤、咬伤(或破损伤口被舔),要立刻用肥皂水和流动清水及时彻底地冲洗伤口,然后用酒精消毒;并尽快到医院或疾病预防控制中心就医,对伤口作进一步处理,并且接种狂犬病疫苗。狂犬病疫苗的接种一定要按照程序按时全程足量注射;如果伤口出血,还要注射抗狂犬病血清或免疫球蛋白。为控制狂犬病传播,养狗者要为狗接种兽用疫苗,防止狗发生狂犬病继而传播给人。带狗外出时,一定要使用狗链、或给狗戴上嘴罩,防止咬伤他人。

34. 在血吸虫疫区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应及时预防性服药。血吸虫病是严重危害健康的寄生虫病,人和家畜接触了含有血吸虫尾蚴的水(简称“疫水”),就可能感染此病。血吸虫病感染主要发生在每年的 4~10 月。为预防血吸虫病,不要在有钉螺(血吸虫的生存繁殖离不开钉螺)的湖水、河塘、水果里游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。因生产、生活和防汛需要接触疫水时,要采取涂抹防

护油膏,穿戴防护用品等措施。接触疫水后要及时到当地医院或血吸虫病防治机构检查或接受预防性治疗。

四、养成良好的行为习惯 远离慢性疾病

35. 劳逸结合,每天保证 7~8 小时睡眠。

任何生命活动都有其内在节律性。生活有规律,对健康十分重要。要注意劳逸结合、起居有则。工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。一般成人每天要保证 7~8 小时睡眠,睡眠时间不足不利于健康。

36. 吸烟和被动吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

烟草烟雾含有 4000 余种化学物质,包括几十种致癌物以及一氧化碳等有害物质。吸烟损害体内几乎所有器官,可引发癌症、冠心病、慢性阻塞性肺病、白内障、性功能勃起障碍、骨质疏松等多种疾病。与非吸烟者相比,吸烟者死于肺癌的风险提高 6~13 倍,死于冠心病的风险提高 2 倍,死于慢性阻塞性肺病的风险提高 12~13 倍。烟草烟雾不仅损害吸烟者的健康,也威胁着暴露于二手烟、三手烟的被动吸烟者;被动吸烟导致患肺癌的风险升高约 20%,患冠心病的风险升高约 30%。据统计,我国每年死于吸烟相关疾病的人数超过 100 万,占死亡总人数的 12%。吸烟导致的多种慢性疾病给整个社会带来了沉重的负担。

37. 戒烟越早越好,什么时候戒烟都为时不晚。

吸烟者戒烟越早越好,任何时候戒烟都不晚,只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧,都能做到彻底戒烟。35 岁以前戒烟,因吸烟引起心脏病的机会可降低 90%,59 岁以前戒烟,在 15 年内死亡的可能性仅为继续吸烟者的一半,即使年过 60 岁戒烟,其肺癌死亡率仍大大低于继续吸烟者。

38. 不在公共场所吸烟,尊重不吸烟者免于被动吸烟的权利。

世界卫生组织《烟草控制框架公约》指出,接触二手烟雾(被动吸烟)会造成疾病、功能丧失或死亡。被动吸烟不存在所谓的“安全暴露”水平。在同一建筑物内,划分吸烟区和非吸烟区将吸烟者和非吸烟者分开、净化空气或装置通风设备等,都不能够消除二手烟雾对非吸烟者的危害。如吸烟区设立在同一建筑物内,二手烟雾会通过暖气、通风、空调系统传送到整个建筑物中的每个角落。即使吸烟人数再少,房间面积再大,也不能依靠通风技术来消除二手烟雾的危害。只有完全无烟环境才能真正有效地保护不吸烟者的健康。室内公共场所和工作场所完全禁止吸烟是保护人们免受被动吸烟危害的最有效措施,也是对不吸烟者权利的尊重。每一位吸烟者,当吸烟成瘾尚不能戒烟时,请不要当着你的家人、朋友和同事吸烟。吸烟请到室外。

39. 少饮酒,不酗酒。
白酒基本上是纯能量食物,不含



其他营养素。经常过量饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中(中风)等疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加,对个人健康和社会安定都是有害的。应该严禁酗酒。尽可能饮用低度酒,建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过 25 克,成年女性不超过 15 克。孕妇和儿童、青少年不应饮酒。

40. 保持正常体重,避免超重与肥胖。

体重是否正常可用体质指数(BMI)来判断。成人的正常体重是指体质指数在 18.5~23.9 kg/m² 之间。计算公式为: BMI= 体重(千克)/身高(米)²。超重和肥胖是心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤患病率增加的主要原因之一。进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素,食物提供人体能量,运动消耗能量。如果进食量过大而运动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来,增加体重,造成超重或肥胖;相反若食量不足,可由于能量不足引起体重过低或消瘦。体重过高和过低都是不健康的表现,易患多种疾病,缩短寿命。所以,应保持进食量和运动量的平衡,使摄入的各种食物所提供的能量能满足机体需要,而又不造成体内能量过剩,使体重维持在适宜范围。

41. 成人的正常血压为收缩压低于 140 毫米汞柱,舒张压低于 90 毫米汞柱;腋下体温 36℃~37℃;平静呼吸 16~20 次/分;脉搏 60~100 次/分。

《中国高血压防治指南》(2005 年修订版)提出:高血压诊断标准为收缩压≥140 毫米汞柱或舒张压≥90 毫米汞柱。收缩压达到 120~139 毫米汞柱或舒张压达到 80~89 毫米汞柱时,称血压正常高值,应当向医生咨询。情绪激动、紧张、运动等许多因素对血压都有影响,诊断、治疗高血压必须由医生进行。

成人的正常腋下体温为 36℃~37℃,早晨略低,下午略高,24 小时内波动不超过 1℃;老年人体温略低,月经期前或妊娠期妇女体温略高;运动或进食后体温略高。体温高于正常范围称为发热,见于感染、创伤、恶性肿瘤、脑血管意外及各种体内出血等。体温低于正常范围称为体温过低,见于休克、严重营养不良、甲状腺功能低下及过久暴露于低温条件下等。正常成人安静状态下,呼吸频率为 16~20 次/分,随着年龄增长逐渐减慢。呼吸频率超过 24 次/分称为呼吸过快,见于发热、疼痛、贫血、甲状腺功能亢进及心力衰竭等。呼吸频率低于 12 次/分称为呼吸过缓,见于颅内高压、麻醉药过量等。成人正常脉搏为 60~100 次/分,女性稍快;儿童平均为 90 次/分,婴幼儿可达 130 次/分;老年人较慢,为 55~60 次/分。脉搏的快慢受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响。

42. 糖尿病早期发现是关键。

在Ⅱ型糖尿病发病的早期,绝大多数患者都没有任何症状,或者只发生一些不引人注意的不舒服,若不加以处理,慢慢地糖尿病发展了,才会出现一些症状。因此,有大约一半的人得了糖尿病自己却不知道,等到已经出现明显的症状了再去医院,已经耽误了治疗的最好时机,容易出现中风、肾病、胰腺癌、神经系统病变和失明等危险。如果出现下面讲到的这些情况,你应该提醒自己去医院看看是不是得了糖尿病。
糖尿病的典型症状是“三多一少”:

(1)多尿:一天尿量可达 3~4 尿壶,小便次数可达 20 余次,晚上起来小便 3~4 次以上。

(2)多饮:因多尿所致体内丢失大量水分而口渴。特别是夜间,睡了还想起来喝水,有的一天甚至要喝 2 热水瓶水以上,直至腹胀难受,但仍感口渴。

(3)多食:与同年龄、性别和劳动强度者相比饭量明显增加,但仍感饥饿,没到吃饭时就感到饥饿难忍。

(4)体重减少:尽管吃得多喝得多,体重反而下降,同时感到体力不足,容易疲劳,这是应特别引起重视的症状。

许多Ⅱ型糖尿病患者并不表现出糖尿病的典型症状,有的人即使出现了典型的症状,也容易忽视。如果有以下症状时,你应想到得糖尿病的可能,应去医院进一步检查。

(1)高血压、冠心病、间歇性跛行,尤其是年轻发病者。

(2)皮肤瘙痒,尤其是女性外阴瘙痒。

(3)反复生长疔疮、皮肤损伤或手术后伤口久治难愈。

(4)呼吸系统、泌尿系统反复感染。

(5)不明原因的双眼视力减退。

(6)脑卒中患者。

(7)尿中有蛋白(微量或明显蛋白尿)。

(8)男性不明原因性功能减退、勃起功能障碍(阳痿)者。

诊断糖尿病的惟一依据是血糖,通常我们用手肘部抽的血来检测血糖值。以下三种情况,出现任何一种情况都会被诊断为糖尿病:

1. 连续 8 小时以上,除喝白水以外,不吃任何东西后,血糖值大于或等于 7.0。

2. 任意时间测血糖值大于或等于 11.0 时,如果“三多一少”(多饮、多食、多尿,体重下降)等糖尿病典型症状,则可诊断。如果没有典型症状,应在不同日期再测一次后再诊断。

3. 负荷后两小时血糖值大于或等于 11.0。(负荷后两小时血糖值:连续 8 小时以上,除喝白水以外,不吃任何东西后,在早上 7~9 点,口服溶于 200~300ml 水内的无水葡萄糖 75 克,5 分钟内喝完,从喝第一口糖水开始计时,2 小时立即抽血测得的血糖值。)

(待续)