

如何有效预防和控制各种寄生虫？

▲ 商丘市睢阳区疾病预防控制中心 韩会萍

感染寄生虫让人十分头疼，其会危及人体健康。食用污染过的食物、饮用感染过的水等，都是感染寄生虫最常见的途径。本文向大家展示感染寄生虫后，人们会出现的一般症状；以及有哪些常见寄生虫；我们又该如何预防与控制寄生虫。

感染寄生虫后，人体会有哪些变化

变得越来越瘦 人被寄生虫感染后，寄生虫会消耗人吃的食物的热量与营养，阻碍身体吸收营养，导致越来越瘦。若没有减肥，但发现体重下降很多，对此建议患者要多关注体重的变化，变化过大需及时就医，明确病因。

突然便秘 寄生虫会对人体肠道产生刺激，使身体无法充分吸收水分，从而引起便秘。如果你做到了大量饮水，摄入纤维含量高的食物，也尝试了其他事情来帮助排便，可便秘仍然不见好转，考虑可能是感染了寄

生虫，建议及时就医。

疲惫 寄生虫会盗取你食用食物的营养，而缺乏营养会导致人的体力下降，这样会使人总是感到十分的累、疲惫。

其他 有些人在感染后可能不会有明显的症状，且由于感染方式也有许多种，有时难以发现被寄生虫感染了。因此定期去做寄生虫检查十分有必要。

寄生虫

蛔虫病在儿童中发病率相对较高。

预防蛔虫要做好个人卫生工作；且不能喝生水。注意吃水果要洗干净，并且应当定期进行寄生虫检查。

绦虫十分长，其能够借助弯弯曲曲的肠道长到3~5米，甚至10米以上。猪肉绦虫和牛肉绦虫最为常见，如果吃了检疫不过关的未熟猪肉、牛肉、羊肉等，就有可能感染绦虫。

预防绦虫要不吃生肉，并定期进行寄

虫检查。

弓形虫是细胞内寄生虫，借助血液的流动，可随意到达全身各部位，破坏人体器官功能，降低免疫力。

预防弓形虫不能吃生食，且不喝生水。养猫的家庭，猫的饮食卫生也要多注意，避免猫被感染。要及时清理猫的排泄物，接触排泄物后要认真洗手，让宠物要养成在户外或固定地点排便的习惯。孕妇尽量避免接触猫的粪便，其需要定期进行寄生虫检查。

蛲虫寄生于人体肠道，会使人明显感到肛门及会阴部瘙痒感剧烈。

预防蛲虫要避免指甲过长，要勤洗手，勤修剪指甲，被褥和贴身衣物经常清洗并暴晒，还要定期进行寄生虫检查。

虽然有些食物生吃会觉得味道也不错，但肉眼无法分辨其是否含有寄生虫，所以吃东西最好一定要煮熟，能不生食就不要生食。

总结预防及控制措施

控制传染源，在流行区对病人、病畜进行普查普治；若患者发现自己被寄生虫感染后，应立刻单独居住，做好自我隔离，且不与他人共用物品，避免传染他人。

加强健康教育，改变不良的饮食习惯和行为方式，需引起对“预防寄生虫”的重视，保证个人的饮食健康。

在蚊虫多的季节或地区应穿长袖衣服和长裤，可减少被虫叮咬的机会，可在房间喷洒杀虫剂或用纱窗来阻隔蚊虫的叮咬。

儿童、老年人或体弱多病者均为易感人群，应避免与寄生虫病患者接触，远离疫区。

注意个人卫生，勤洗漱，养成良好的生活习惯，规律作息，适当进行体育锻炼，增强体质。

关于预防和控制寄生虫就说到这里了。最后提醒大家，日常生活中大家要注意个人卫生，远离传染源。

得了肺炎怎么办？如何预防

▲商丘市第三人民医院 侯会娜

肺部感染的高发季节是冬春季节，这个时期气温变化较快，血管在受到冷刺激的时候会收缩，引起血压的升高，从而加重心脏和肺部的负担，再加上这个时期活跃的细菌病毒，这时候，免疫力较低的人发生肺炎会很大，所以老人和免疫系统还没有发育完善的儿童应当格外注意，做好预防措施。

肺炎的预防

疫苗接种不能少 肺炎疫苗能够预防多种细菌性感染及病毒性肺炎，建议儿童、老人及免疫力低下的人群接种。

目前国内常见的预防肺炎的疫苗有13价肺炎球菌结合疫苗、23价肺炎球菌多糖疫苗两种，它们可以有效预防由肺炎球菌导致的肺炎球菌疾病，是根据不同数目血清型的肺炎球菌来划分的，也就是可以预防的球菌数量。有些人会觉得肺炎疫苗的价数越高就越好，但其实23价疫苗和13价疫苗各自有各自的优势。23价疫苗的覆盖率大概在90%，而13价疫苗也有高达87.7%的覆盖率。每个人接种疫苗后的免疫持久性也不同，23价的免疫持久性在3~5年，13价疫苗的持久性更久一点，在5年以上。通常来说，只要孩子身体健康状况良好，就只需要打13价疫苗，适用年龄在6周~五岁的宝宝，而23价疫苗是供免疫功能较差的人群使用，对小宝宝的保护效果并不如13价疫苗。肺炎高危人群或是有免疫缺陷的患者，在打完13价后还可以再接种23价。

有些人觉得打了疫苗就一劳永逸了，其实不然，接种完疫苗后还是有可能感染肺炎。因此，我们在日常就要做好防护措施。

减少室内空气污染 家里装修时，要格外注意家具和材料的选择，注意环境卫生，平时要定期开窗通风，间断通风保持室内空气的流通，并能及时排除致病微生物。

如果家里或工作单位的空调几年都没有清理过，在夏冬季使用前，要注意清理空调内部的过滤网等，尤其在有异味的时候，要看看空调是不是要更换过滤部件，还要记得清理空调出风口容易藏污纳垢的地方。

保护气道，戴好口罩 大家都知道，吸烟对我们肺部会产生不良影响。长期吸烟的人群罹患各种呼吸系统疾病的风险会高于不吸烟的人群，因此，要尽早戒烟，减少主动吸烟也能减少吸入二手烟的人群。外出到人群多的地方时，记得佩戴好口罩，减少接触病原菌。平时要注意勤洗手，能有效预防病毒和细菌的进入，洗手时可以参考医院的洗手六步法。秋冬季节，注意关注天气变化，及时添衣保暖。

平时要避免食用辛辣刺激油腻的食物，多吃蔬菜水果，补充维生素。多喝温水，温度以35~40度为宜。

少熬夜，适当户外活动 虽然熬夜对肺功能无直接损害，但会导致身体素质下降以及活动耐量的下降，对身体也会有不利影响。长期熬夜可损害免疫系统，导致免疫力下降，在受凉等情况下容易引起肺部感染等相关疾病。反复出现肺部感染时，也可能会对肺部造成一定的影响。

此外，治疗原有的疾病比如糖尿病、营养不良等，也能很好预防肺炎发生。

肺炎的治疗

确诊肺炎的患者除了要做好上述的预防措施外，还需根据致病原因，进行对症的治疗。

流感病毒肺炎和新冠肺炎等具有传染性，需要按照规定进行隔离。隔离的房间要注意通风，肺炎患者的药物要在医生的指导下进行，不要擅自停药，或改变剂量。患者要注意休息，如果出现缺氧表现时，要及时给患者吸氧，有呼吸困难、低氧血症的重症、危重症患者，应视缺氧情况接受氧疗、通气等治疗。

心脑血管疾病发作，急救知识知多少？

▲ 商丘市长征人民医院 李萍

随着寒潮来袭，开启了“断崖式”降温，也到了心脑血管疾病的高发时期。由于心脑血管疾病有着极高概率导致患者残疾，甚至死亡。因此，在心脑血管疾病发作时，正确的进行急救就非常重要，能够极大的避免一些严重后果，减轻患者相关后遗症。那脑血管疾病发作该如何急救？接下来就让我们一起来看看。

心脑血管疾病发作如何急救？

心脑血管疾病是指发生在心脏、脑部及其周围血管的一组疾病，遗传因素、超重、生活习惯不合理，以及高血压、糖尿病等都会可能引起这类疾病发生。随着寒潮来袭，气温下降，人体血管内的血液也会变得粘稠，容易形成血栓；同时寒冷也会刺激人体分泌激素、部分血管受到寒冷刺激而收缩，就会造成血压异常升高，不但容易诱发心脑血管疾病，还可能导致心脑血管疾病复发，而对心脑血管疾病患者及时采取正确的急救措施，可以及时拯救患者生命，避免造成严重后果。

心血管疾病的急救措施 常见的心血管疾病有高血压、动脉粥样硬化、心律失常、冠心病、心梗等。心血管疾病发作时，患者通常表现为心慌、胸闷、胸痛，同时伴随全身出汗、呼吸困难等情况。急救措施为：

- （1）让患者立即停止活动，做好保持平卧，并且不要随意移动患者；
- （2）解开患者的衣领腰带，让患者的呼吸保持顺畅，
- （3）让患者舌下含服硝酸甘油片或者速效救心丸，缓解相关症状；
- （4）改善患者的周围环境，促进空气流通，条件允许可以让患者吸氧气；
- （5）如果患者的疼痛症状持续没有缓解，就要及时拨打120，做好以上措施等待救助人员，这时候一定不能让患者再保持活动。

心脏骤停的急救措施 如果患者突然摔倒，拍打患者的身体以及大声呼喊没有回应，并且患者胸廓没有起伏也感受不到患

者自主呼吸，表明患者发生心脏骤停，因此要立刻拨打急救电话，并且采取进行正确的心肺复苏进行急救。急救措施为：

（1）将患者放在水平地面或坚硬的木板上，将患者的头部保持微微后仰的状态，将两只手同向叠放，处于上面的手掌保持手指交叉并扣住下面的手背，再放于患者两个乳头连线的中间位置，掌根用力垂直向下按压，对于成人患者按压的深度为5~6厘米，保持按压频率为100~120次/分钟，让患者胸廓能够充分回弹；

（2）在胸外按压30次之后要进行人工呼吸，先清理患者的口鼻分泌物并保持气道开放状态，施救者在平静吸气后将口唇紧贴患者口唇，同时保持患者鼻孔闭合，往患者口内吹气，保持1秒以上，当观察到患者的胸腔鼓起，可以停止再进行一次人工呼吸。

（3）交替进行以上措施，患者意识、心跳等体征有所恢复可以终止，或救助人员到来再停止。

脑血管疾病的急救措施 常见的脑血管疾病有脑梗、脑出血等，病情发作时，会引起患者出现一侧肢体突然麻木、无力；还可能引起患者口眼歪斜、呕吐、吐字不清楚、视力受损，甚至发生意识障碍、大小便失禁、晕厥等情况。急救措施为：

- （1）立即拨打120，在周围环境安全情况下，就地处理，不要随意移动患者；
 - （2）将患者慢慢调整为侧卧姿势，或者处于平躺姿势并将头部侧向一边，解开患者的衣领腰带，让患者的呼吸保持顺畅；
 - （3）及时把患者口腔内的分泌物清理干净，防止误吸入气道；
 - （4）如果是脑出血，可以冷敷患者前额，帮助降低颅内压，减少脑内出血。
 - （5）原地看护患者，等待救助人员到来。
- 心脑血管疾病危害很大，一旦严重发作情况就比较危急，因此一定要注意急救时机，采取正确的急救措施，防止延误病情，威胁患者的生命安全。