

4月7日是世界卫生日。今年,国家卫生健康委将世界卫生日的中国宣传主题定为“保障母婴健康,呵护祖国未来”。本期主题关注保障母婴健康,预防妊娠期代谢性疾病。

如何预防妊娠期代谢性疾病



妊娠与代谢性疾病

妊娠期代谢性疾病会导致不良妊娠结局,并且增加母子远期患心血管疾病的风险。

其中,高龄及肥胖是导致不良妊娠结局的关键危险因素,它们会显著提高妊娠期高血压、妊娠期糖尿病、流产、早产、胎儿窘迫以及新生儿死亡等情况的发生率。

如何做到可防可控

可防:

女性在孕前应养成规律运动的习惯,将体质质量指数维持在正常范围(18.5~23.9),保持心态平和,避免焦虑、熬夜,杜绝高糖高脂饮食,减少暴饮暴食。

孕期管理也非常关键。孕

妇日常要做好筛查,尤其是孕早期,以尽早识别妊娠期代谢性疾病的高危因素,着重进行个体化孕期营养干预。一旦发现异常化验指标,及时处理,并在孕期进行动态监测。

高龄肥胖女性若发现血糖、血脂、糖化血红蛋白、促甲状腺激素等指标异常,要实施有针对性的干预措施,同时规律复查,监测干预效果。

口服葡萄糖耐量试验(OGTT)要尽早检查,建议在孕早、中、晚期分别进行筛查。若检查结果为阳性,需严格控制血糖,重视餐后运动降血糖的作用,必要时可采用胰岛素治疗。

可控:

生活方式干预运动与睡

眠。孕期每天坚持有氧运动,建议每餐后活动0.5至1小时;久坐工作的孕妇,每坐半小时站起活动5分钟;避免熬夜,21时后关闭电子产品,逐步进入睡眠状态。

饮食干预,六餐式定时定量饮食。合理安排饮食,以降低餐后2小时血糖。具体饮食时间可为:早餐7:30,加餐10:00,中餐11:30,加餐15:00,晚餐17:00,加餐20:00。遵循高蛋白、低脂肪、高膳食纤维、适量碳水化合物的饮食原则。整个孕期要加强体重监测,孕12周前可不增重,孕12周后每4周体重增加不超过0.5至1千克,孕期总增重5至7千克比较合适。

药物干预,胰岛素的应用。经过饮食与运动指导后,血糖或

尿酮体仍未达标的患者,应及时使用胰岛素治疗。有氧运动对于降低餐后2小时血糖有积极意义,患者可适当增加上肢运动。

药物干预,阿司匹林肠溶片的应用。高龄、肥胖孕妇的子痫前期风险显著上升。因此,此类孕妇可在孕12至16周时,开始服用小剂量阿司匹林(每日50至150毫克),该预防性用药可以一直持续至孕36周。

药物干预,低分子肝素的应用。存在高凝状态且经干预后仍未改善的孕妇,可预防性使用低分子肝素进行抗凝治疗,以此改善胎盘供血状况,减少胎儿宫内生长受限等情况的发生。

来源:健康中国



高龄妊娠

高龄孕妇身体机能相对下降,孕期新陈代谢等生理过程可能不如年轻孕妇顺畅,胰岛素分泌能力及敏感性降低,使得身体对血糖的调节能力变弱。

市疾控中心提醒:四月应注意预防这些疾病

进入四月,气温逐渐回升,春暖花开,是外出踏青、春游的好时节,温度的升高也使病原体的生长和繁殖变得更为活跃。市疾控中心温馨提示居民朋友外出游玩应适时增减衣物,注意防范手足口病、麻疹、布鲁氏菌病、发热伴血小板减少综合征及野生植物中毒。

手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病,多发生于5岁及以下儿童。该病传染性强,每年的4~7月为手足口病的流行季节,容易在托幼机构和学校等集体场所出现聚集性疫情。患儿以发热,手、足、口腔等部位出现皮疹或疱疹为主要特征。病情通常较轻,大多数患儿可在一周左右痊愈,预后良好。

防控措施:

1、减少外出

手足口病流行期间,家长要尽量少带孩子参加集体活动或去人群密集的公共场所,避免与疑似患病儿童密切接触、玩耍等,降低感染风险。

2、勤洗手

饭前便后,外出游玩返家后、触摸公共物品/设施后,要及时用清水和洗手液(或肥皂)揉搓双手,并用流动水冲洗至少20秒。

3、做好监测

托幼机构、学校等集体单位要严格执行学生晨、午检制度和因病缺勤登记工作,发现可疑患儿时,采取及时送诊、居家休息的措施,对患儿所用的物品要进行消毒处理。患儿增多时,要及时向卫生健康和教育部门报告。

4、及时就诊

一旦出现发热、皮疹等症状,应及时带患儿到正规医疗机构就诊。如采取居家观察等治疗措施,应密切观察患儿病情,当患儿出现持续高烧不退、皮肤发冷、精神萎靡不振和嗜睡等症状时,应立即送医。

5、接种疫苗

接种肠道病毒71型(EV-71)灭活疫苗能有效预防EV-71导致的手足口病,减少手足口病重症和死亡的发生。建议6月龄~5岁儿童尽快完成接种程序。

麻疹

麻疹是由麻疹病毒感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播。临床表现为高热(体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$),发热2~4天后自耳后、面部开始出现红色斑丘疹,伴有流涕、咳嗽等症状。

防控措施:

1、接种疫苗

接种疫苗是预防麻疹最经济、有效的手段,适龄儿童应及时、规范、全程接种麻腮风疫苗。

2、保持良好的卫生习惯

室内常通风、勤晾晒被褥、勤洗手,打喷嚏或咳嗽时捂住口鼻,麻疹流行高峰期应避免在人群密集的公共场所逗留。

3、提高自身免疫力

保证充足睡眠,合理膳食,增加营养,适度进行体育锻炼。

4、出现症状及时就诊

关注自身健康,一旦出现相关症状应及时就医,并做好个人防护。

布鲁氏菌病

布鲁氏菌病俗称懒汉病,是由布鲁氏菌引起的一种人畜共患传染病。患病的羊、牛、猪等动物及其制品是主要的传染源,可通过直接接触病畜或其排泄物、食用被污染的肉类和奶制品等途径传播。临床上以发热、多汗、乏力、关节疼

痛、肝脾及淋巴结肿大为特点。

防控措施:

1、做好牲畜检疫工作

购买牛羊等牲畜时,要查验有无检疫合格证明,确保其没有感染布病。购买后要定期对牲畜进行检疫,一旦检出病畜,应及时将病畜隔离治疗,必要时宰杀。病畜流产物、胎盘等必须深埋或焚烧,并做好现场的消毒工作。

2、注意食品卫生

对未经检疫或来源不明的或疑似病死的牛羊肉,坚决做到不买、不吃。肉、奶等畜产品食用前一定要充分加热。家庭用的菜刀、案板等,要做到生熟分开。

3、加强个人防护

从事畜牧行业等职业人群进行牛羊接生、屠宰和皮毛加工等工作时,需佩戴口罩、手套,穿工作服、靴子等个人防护用品,养成良好的个人卫生习惯。

4、及时就医

一旦出现发热、乏力、多汗、倦怠、关节疼痛等疑似症状时,应尽快到正规医疗机构就诊。同时主动告知医生是否有动物及其产品接触史、是否食用未煮熟的牛羊肉或生奶及其制品等情况。经过全程、足量、规范治疗,多数患者可以治愈;若不及时治疗,易转为慢性布病。

发热伴血小板减少综合征

俗称“蜱虫病”,是一种由发热伴血小板减少综合征病毒感染引起的,以蜱为传播媒介的自然疫源性疾病。该病的潜伏期一般为5~14天,临床表现以发热(多在 38°C 以上)、血小板减少、白细胞降低为主要特征,可伴有恶心、呕吐、头痛和肌肉酸痛等。人群普遍易感,在山区、丘陵及林地等地方性流行区域生活生产的居民、劳动者,以及赴该地区户外活动的旅游者感染风险较高。

防控措施:

1、远离野草灌木

避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。如需进入此类地区,应当注意做好个人防护,穿长袖衣服;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子。

2、定期清理环境卫生

清除杂草,清理垃圾,打扫禽畜圈舍,防止蜱虫孳生。如果发现宠物或牲畜有蜱虫寄生,可以用杀蜱药剂进行药浴。

3、加强个人防护

蜱虫活跃季节,进行园艺、采茶、露营等活动时穿长袖衣裤,喷洒趋避剂(含避蚊胺等)。

4、仔细检查

进入室内做好检查户外活动回家后要仔细检查皮肤、衣物、背包和宠物,防止通过衣物和宠物把蜱带回家。

野生植物中毒

近期,气温逐渐回升,野生植物生长旺盛,吃货们在享受美味的同时应谨防误采误食中毒。

防控措施:

1、外出郊游时不要采摘、购买、加工和食用不熟悉或来源不明的山野菜、野果及菌类。

2、不要采摘卫生环境较差的区域及公路周边的野菜、蘑菇。

3、注意饮食安全,生食野菜应清洗干净,对不宜生食的野菜,需要经浸泡、蒸煮、烹调等处理。

4、食品生产经营者要严把原料关,不采摘、不加工、不经营不认识的野菜或蘑菇。

5、若食用野生植物发生食物中毒要及时就医。

“小药具”守护“大健康” 国家免费提供基本避孕药具

保护生育力 维护生殖健康



免费避孕药具领取途径

01	淮北市计划生育药具管理站	02	县区妇幼保健计划生育服务中心	03	乡镇、街道卫生健康办; 部分乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心
04	村委会、社区居委会, 部分村卫生室、社区卫生服务站	05	部分公立医疗机构	06	微信扫码申领

淮北市计划生育药具管理站: 3048398

濉溪县妇幼保健院(濉溪县妇幼保健计划生育服务中心): 6886073

相山区妇幼保健计划生育服务中心: 3062881

杜集区妇幼保健计划生育服务中心: 4011068

烈山区妇幼保健计划生育服务中心: 4686099



淮北市免费避孕药具线上申领平台