



# 脑血栓的预防及调理

国家基本公共卫生服务项目

脑血栓形成，是由于脑动脉粥样硬化等自身病变使管腔狭窄、闭塞或在狭窄的基础上形成血栓，造成脑局部急性血流中断，缺血、缺氧、软化、坏死，出现相应的神经系统症状，常出现偏瘫、失语。

常见的病因是动脉粥样硬化，其次为脑动脉炎、血粘度增高、高血压、糖尿病、高脂血症、吸烟、酗酒等。诱发因素为天气变化、情绪波动、不良生活习惯。

预防措施：

- ◆消除危险因素，积极防治高血压、动脉硬化、糖尿病、心脏病，戒除烟酒。
- ◆定期检测血液流变学，及时发现和去除危险因素，必要时进行药物治疗。
- ◆坚持院外服药及保健治疗。
- ◆加强卫生宣传教育，早期发现疾病，早期治疗。

◆饮食宜清淡，少食动物脂肪及高胆固醇的食物，如动物内脏、鸡蛋黄等。

◆恢复期注意肢体功能锻炼，如四肢的关节伸屈，肌肉按摩等，以促进肢体功能恢复。

◆生活规律，保持心境平静，避免过分激动及情绪紧张，以免加重病情，引起复发。

◆保持大便通畅，必要时服用缓泻剂。



铁岭县阿吉镇防保  
2024年1月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App



# 预防流行性感冒宣传栏

国家基本公共卫生服务项目

## ★ 什么是流行性感冒？



流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。

主要在人与人之间通过咳嗽及打喷嚏时产生的呼吸道飞沫传播，有时也可通过接触表面沾有病毒的物件后再接触口鼻而染病。

## ★ 临床表现

流感起病急：潜伏期为数小时-4天，一般为1-2天；  
高热。体温可达39-40℃，伴畏寒，一般持续2-3天；  
全身中毒症状重，如乏力、头痛、头晕、全身酸痛；持续时间长，体温正常后乏力等症状可持续1-2周；  
呼吸道卡它症状轻微，常有咽痛，少数有鼻塞、流涕等；  
少数有恶心、呕吐、食欲不振、腹泻、腹痛等。有少数患者以消化道症状为主要表现。老人、婴幼儿、有基础疾病者或接受免疫抑制剂治疗者患流感后可发展为肺炎。

## ★ 如何防护？

养成良好的生活习惯和有规律的作息时间，避免过度疲劳，保持心情愉快。

- 积极加强体育锻炼，提高身体质。
- 注意膳食平衡，多食用富含高蛋白、高维生素，并易消化吸收的食物。
- 关注天气变化，及时增减衣服。
- 儿童、老人及体质较差者更要注意自身防护。
- 室内要经常通风换气，保持空气流通。
- 戒除吸烟等不良嗜好。
- 勤洗手，使用肥皂或洗手液，并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。
- 在流感高发期，尽量不要到人多拥挤，空气污浊的公共场所，外出时戴口罩。



- 接种流感疫苗是一种有效的预防措施，最佳接种时节为每年秋冬季节交替时。
- 若出现流感症状，请采取隔离措施并及时就医。

## ★ 预防流感“四字”歌

增强体质 加强锻炼  
保持精力 充足睡眠  
合理营养 饮食清淡  
经常洗手 养成习惯  
室内通风 空气新鲜  
减少聚会 防止感染  
禽类肉品 煮熟进餐  
避免接触 禽类粪便  
接种疫苗 有效防范  
欲打喷嚏 口罩遮掩  
高烧咽痛 快去医院



铁岭县阿吉镇防保站

2024年2月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App



# 结核病防治知识

国家基本公共卫生服务项目

## 什么是肺结核?

肺结核是由结核杆菌侵入人体后引起的一种具有传染性的慢性消耗性疾病，是严重危害人们身体健康的重大传染病之一。



## 肺结核是怎么传播的?

1. 肺结核是呼吸道传染病，容易在人群中传播。



2. 结核杆菌通过肺结核患者咳嗽、痰液、打喷嚏或大声说话播散到空气中，健康人吸入带有结核菌的飞沫就可能被感染。

3. 与肺结核患者共同居住、同室工作、学习的人都是肺结核患者的密切接触者，有可能受到结核菌感染，应及时到医院去检查排除。

4. 艾滋病病毒感染者、免疫力低下者、糖尿病患者、尘肺病患者、老年人等都是容易感染肺结核的人群，应定期进行检查。

## 肺结核有哪些症状?



肺结核最常见的症状就是咳嗽、痰液，如果这些症状持续两周以上，就应该高度怀疑得了肺结核。此外肺结核还会伴有痰中带血、低烧、夜间盗汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症狀。若出现以上症狀应及时就医。

## 哪些人容易得肺结核?

健康人受到结核菌感染后不一定发病。是否发生肺结核，主要受感染结核菌数量和身体抵抗力高低的影响。压力大、作息不规律、长期精神紧张、过度劳累、营养不良等均是肺结核发病的诱因。肺结核的高危人群包括与肺结核患者长期一起生活、学习的家属、同学、教师、同事；诊疗或陪护结核患者的医务人员；艾滋病病毒感染者、糖尿病、肿瘤及长期接受免疫抑制剂治疗的病人；有基础疾病或抽烟、酗酒等不良生活习惯的老年人。

## 得了肺结核怎么办?

肺结核可防可治，得了肺结核不用怕，要按医生的要求规范治疗，绝大多数肺结核患者都可以治愈，自己恢复健康，同时保护家人。

肺结核患者如果不规范治疗，容易产生耐药肺结核，患者一旦耐药，治愈率低、治疗时间长、治疗费用高，社会危害大。



## 怎么预防肺结核?

1. 规律的生活 避免长期过度工作和精神压力，均衡饮食，适当锻炼，增强抵抗力。

2. 结核病相关疾病的预防 如糖尿病，它会使患结核病的几率增加4倍，其他包括艾滋病、矽肺、胃肠道疾病、肿瘤、器官移植、长期使用糖皮质激素等。

### 3. 防止肺结核的传播

了解结核的危害和传染方式，养成不随地吐痰的习惯。肺结核病人的痰应变化或消毒。当患者咳

嗽或打喷嚏时，用手帕捂住嘴或戴口罩。不要在近距离与他人大声交谈；患者使用的物品应经常消毒和清洁。该养成经常开窗通风的习惯，尽量让阳光进入房间。



注意隔离，减少接触传染源：隔离并撵出患肺结核患者，不要去经常与人接触的拥挤场所或工作。除了积极治疗和定期通风外，家庭成员中的患者最好住在一间单人房，没有条件的患者也应该睡在单独的床上。

### 4. 对高危人群预防性治疗

预防性治疗的重点对象是新发现的播散肺结核病人家庭内受感染的儿童，尤其是5岁以下儿童和结核菌素试验反应 $\geq 15$ 毫米水型的成员。

## 治愈的肺结核患者还有传染性吗?

肺结核患者完成规定的疗程，肺内病灶消失或形成硬结、钙化，痰中查不到结核杆菌，说明患者已经治愈，已不再具有传染性。健康人与治愈的肺结核患者一起生活、工作和学习，不会受到传染。

阿吉镇防保站  
2024年3月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App



# 疟疾防治宣传知识

国家基本公共卫生服务项目



疟疾是由疟原虫寄生于人体引起的一种传染病，主要通过蚊子叮咬人传播，俗称“打摆子”。少数由血液或母婴传播。

## 疟疾的症状

疟疾多数起病急，有周期性和间歇性，如不及时治疗，可能导致死亡。

疟疾典型发作

**发冷期：**持续10分钟至一小时，有寒战，畏寒等。

**发热期：**寒战停止，体温迅速升高到39-40度。持续1-8小时；面色潮红，恶心呕吐，全身酸痛等。

**出汗期：**出汗后体温迅速恢复正常，进入间歇期，会多次发作，出现贫血、脾肿大等起病时间多为下午或者晚上。

症状



疟疾防治知识

世界防治疟疾日 蚊虫叮咬别小觑



## 疟疾的传播方式

被携带疟原虫的蚊子叮咬



输入了带有疟原虫的血浆



母婴传播和血液传播



## 疟疾的发病究竟是谁在作祟呢?

就是它! 疟原虫!

疟原虫寄生在红细胞内，随着红细胞的破裂而进入血液，引起疟疾。



疟原虫寄生在红细胞内，随着红细胞的破裂而进入血液，引起疟疾。

预防蚊虫叮咬

1. 安装防蚊纱窗
2. 挂蚊帐
3. 穿浅色长袖
4. 涂野防蚊药水
5. 远离积水等蚊虫孳生地



## 预防措施

(一) 疟疾是通过蚊子传播，防蚊虫叮咬最重要，改变不良习惯。

(二) 要做好个人防护，可穿适当的衣物，如长袖、长裤，特别是在户外，暴露皮肤可涂防蚊制剂。

(三) 做好家庭防护，可使用蚊帐、纱门、纱窗，睡前在卧室喷洒灭蚊药。

(四) 搞好周围环境卫生，清除垃圾、杂草、填平污水坑，做好灭蚊工作。

(五) 出国前应了解目的地的疟疾流行状况，外出到非洲、东南亚、东地中海国家返国后，出现发冷、发热、出汗、乏力等症状，应当尽快到当地正规医院就医，并主动告知旅行史。

(六) 一旦感染疟疾，应按医嘱服全疗程，足量服药，避免出现复发和耐药。



防蚊纱窗纱网



蚊帐防蚊蚊香



注意个人卫生勤洗澡



穿浅色长袖长裤



铁岭县阿吉镇防保站

2024年4月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App



# 控制烟草危害 创建无烟环境

国家基本公共卫生服务项目



## World Smoke-free Day 世界无烟日 有效控烟

在1987年11月，世界卫生组织在日本东京举行的第6届吸烟与健康国际会议上建议把每年的4月7日定为世界无烟日 (World No-Tobacco Day)，并从1988年开始执行，但从1989年开始，世界无烟日改为每年的5月31日，因为第二天是国际儿童节，希望下一代免受烟草危害。烟草依赖是一种慢性成瘾，烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一，吸烟和二手烟暴露严重危害人类健康。

### 十条成功戒烟的规则

1. 确定戒烟日并且坚持下去。
2. 戒烟后，一定要避免重新吸烟，它能引起重新吸烟的可能性很大，哪怕是一口烟。
3. 扔掉你所有的香烟、打火机和烟灰缸。
4. 列出吸烟的危害和戒烟的好处，从而激励你戒烟的行动。
5. 使用能帮你戒烟的药物。
6. 请求他人不要在你面前吸烟，避免到吸烟场所。
7. 得到你周围人和健康专家的支持。
8. 改变习惯，避免一些你经常吸烟的场所。
9. 当你特别想吸烟时，可以散步、喝水、嚼口香糖，过几分钟后，这种吸烟感觉就会逐渐消失。
10. 习惯没有香烟的生活需要时间和毅力。



### 吸烟对人体器官的伤害

一、**肺部损伤**：香烟燃烧时释放38种有毒化学物质，其中有害成份主要有焦油、一氧化碳、尼古丁、二恶英和放射性钋等。焦油对口腔、鼻腔、气管、肺部均有损害。烟草烟雾中的焦油沉积在肺部绒毛上，破坏了绒毛的功能，使痰增加，使支气管发生慢性炎症、气管炎、肺气肿、肺心病肺纤维化产生。据统计吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为74%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%，这是一个触目惊心的数字。

二、**心血管疾病**：香烟中的一氧化碳使血液中的氧气含量减少，造成相关的高血压等疾病。吸烟使冠状动脉血管收缩，使供血量减少或阻塞，造成心肌梗塞。吸烟可肾上腺素增加，引起心跳加快，心脏负荷加重，影响血液循环而导致心脑血管疾病、糖尿病、猝死综合症、呼吸功能下降、中风等共20多种疾病。

三、**生殖系统**：研究发现，烟草产生自由基最快最多的方式，每吸一口烟至少会产生10万个自由基，从而导致细胞和多种慢性病。最近，美国牛津大学克拉克医生对3.5万名吸烟者进行长达50年的研究得出了结论，结果显示，肺癌、胃癌、胰腺癌、糖尿病、肝病、... 口腔癌、鼻癌等共11种癌症与吸烟“显著相关”。为什么吸烟的人容易感冒，是因为人体的淋巴细胞活性降低，导致癌症。基于吸烟致癌的三大因素，戒烟越早越好。

四、**吸烟还会导致骨质疏松**，更年期提早来临。吸烟可使男性丧失性功能，降低生育功能。孕妇吸烟可导致胎儿早产及体重不足、流产机率增高。吸烟使牙齿变黑容易口臭。吸烟害人害己，被动吸烟的人受到危害是吸烟人的五倍。为了你和家人的健康，不让自己成为烟的奴隶，应尽早戒烟。

五、**吸烟对智力有影响**。吸烟可使人的注意力受到严重影响。有人认为，吸烟可以提神，消除疲劳，其实不然，这都是毫无科学道理的。实验证明，吸烟严重影响人的智力、记忆力，从而降低工作和学习的效率。



吸烟有害 健康生活

### 戒烟的近期好处

1. **味觉改善**：戒烟后舌头上的感觉神经恢复了原有的敏感性，能充分品尝各种食物的风味。
2. **口气清新**：吸烟者与他人谈话时，口中常会散发出一股令人厌恶的烟味。戒烟者早晨起床后，自己往往还感觉口腔里不清爽，有异味感。戒烟后口气便可明显改善。
3. **牙齿洁白**：随着凉意的牙齿，曾被人们称作是吸烟者标志，停止吸烟后牙齿的颜色会逐渐变白。同时由于口腔卫生的改善，各种口腔疾病明显减少。
4. **咳嗽痰喘减少或停止**：香烟刺激刺激呼吸道，妨碍纤毛的自洁功能，因而吸烟者大多咳嗽、痰多。
5. **血压降低**：戒烟后由于全身血液循环得到改善，血压可降低10-15毫米汞柱，有利于减少动脉硬化、冠心病等心血管病发生的危险性。
6. **精神改善**：戒烟后尼古丁的作用慢慢消除，人变得善于入睡，而且睡得更熟，疲乏容易得到很好的消除，精力充沛。

戒烟20分钟内



血压、脉搏、外周循环改善

### 戒烟后的远期好处

1. **患癌的危险性减少**：戒烟5-10年后，其肺癌死亡率比不吸烟者高一点，戒烟10-15年后，得肺癌的几率便可降低到与不吸烟者一样。据日本调查，吸烟总量在20万支以内者，戒烟4年之后，肺癌死亡率与不吸烟者相当。
2. **冠心病的死亡率下降**：冠心病病人，戒烟1年之后，冠心病死亡率很快下降，10年后降至与不吸烟者同一水平。英国对35-64岁的医师进行调查，1953年至1968年的15年间，由于许多医师戒烟，曾患冠心病的死亡率下降了9%，而同期未戒烟的普通人群却增加了9%。戒烟是再次发生冠心病的危险因素，戒烟对避免再次心脏病发生十分有利。
3. **戒烟改善慢性支气管炎**：慢性支气管炎的发病率是不吸烟者的4-25倍。戒烟几周后，咳嗽、痰量减少，可阻止肺功能进一步恶化。
4. **戒烟改善听力**：吸烟者患耳、十二指神经痛的较多，而且不戒烟者难以治愈。为此，耳、十二指神经痛患者务必戒烟，以加快痊愈的愈合。
5. **延长寿命**：吸烟者的平均寿命比不吸烟者短，例如25岁的一天吸烟40支，他的寿命比同年龄不吸烟者缩短3年，但戒烟10-15年后，平均寿命与不吸烟者相等。



铁岭县阿吉镇防保站

2023年5月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App



# 布病防治知识宣传栏

国家基本公共卫生服务项目

## 什么是布鲁氏菌病？

布鲁氏菌病（以下简称布病），又称懒汉病，是布鲁氏菌引起的动物源性传染病，临床上以长期发热、多汗、肌肉和关节疼痛、肝脾及淋巴结肿大为特点。布病严重危害人民身体健康和畜牧业发展，是《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病。

## 布病是如何传播的？

布病主要是由布鲁氏菌引起的人畜共患传染病，主要是由患病的羊、牛、猪等家畜传染给人，人与人之间一般不传染。



## 主要的传播途径有哪些？

（一）**经皮肤黏膜直接接触感染**是最主要的传播方式。直接接触病畜或其排泄物、阴道分泌物、娩出物，或在饲养、挤奶、剪毛、屠宰以及加工皮、毛、肉等过程中没有注意防护，可经皮肤微小伤口或眼结膜感染。

（二）**经消化道传染**。食用被污染的食品、水或生乳以及未熟的肉、内脏而感染。

（三）**经呼吸道传染**。病菌污染环境后形成气溶胶，可发生呼吸道感染。

## 哪些人容易患布病？

人类对布病普遍易感。但畜牧业、屠宰业、养殖业、皮毛乳肉加工、兽医等行业的人群，是布病的高危人群。



## 科学防治布病 保障身体健康

### 布病的临床表现及危害

人患布病后的潜伏期为1-3周，平均2周，最短仅3天，最长可达1年。临床上分为隐性感染、急性感染、亚急性感染和慢性感染。

（一）急性感染主要临床表现有：发热（包括低热）并持续数日乃至数周，多汗、乏力、肌肉关节疼痛等。

（二）部分患者淋巴结、肝、脾和睾丸肿大，孕妇可引起流产等。少数患者可出现各种各样的充血性皮炎和黄疣。慢性期患者可表现为骨关节系统损害。

对家畜的危害可表现为：引起母畜流产或空胎，公畜出现睾丸炎，致使病家畜繁殖力和生产力下降，造成严重的经济损失。



### 怀疑自己得了布病怎么办？

如果怀疑自己感染布病，及时到正规的医疗机构就诊，并向医生提供牛、羊或相关制品等接触史，医生根据症状和流行病学史进行布鲁氏菌检测，如确诊为布病，应严格按照医生要求全程治疗。布病不及时治疗或未全程治疗，很容易转为慢性。

### 如何预防布病？

（一）养成良好的个人卫生和饮食习惯，不买病死和腐败的牲畜肉，不喝生奶，不吃未熟透的肉。

（二）搞好环境卫生，对牲畜栖息地或圈舍，生活环境定期严格消毒处理。

（三）从事牲畜接生、屠宰、圈舍清理和皮毛肉加工等工作时，做好个人防护，包括戴口罩、手套、穿工作服、鞋子等，工作完成后对场所和防治品进行消毒处理。

（四）购买牲畜前要查看牲畜的耳标和检疫证明，购买后需要给畜牧部门报检，并将牲畜隔离一个月。饲养牲畜也要定期检疫，对已发现患病牲畜、产物、胎盘等，要严格按照畜牧部门的要求采取焚烧或深埋等无害化处理，该产物污染的地方用生石灰或消毒剂进行消毒，不得随意转移、售卖病牲畜。



铁岭县阿吉镇防保站

2024年6月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App



# 中医药健康知识

国家基本公共卫生服务项目

## 老年人中医药



人到老年，体质的总特点是虚，特别是血虚为主，血虚内养脏腑，外濡皮毛筋骨，从而维持人体各脏腑组织器官的正常机能活动，一旦血不足，就会在人体各方面表现出来。常见的症状是：面色苍白无华或萎黄，头晕眼花，心悸失眠，关节活动不利，四肢麻木，皮肤干燥、瘙痒，精神倦怠，舌质淡，脉细无力，这种体质多由年老体弱，或老年脾胃功能低下，血液生化不足，或七情内伤过度，阴血暗耗所致。这种老年人的养生宜滋补养血，益气生血。

### 一、饮食调养：

可常食桑葚、荔枝、松子、黑木耳、蛋类、胡萝卜、猪肉、羊肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、平鱼等食物。这些食物都具有补血养血的作用。

### 二、预防“久视伤血”：

中医认为“久视血而能视”，因此长时间看书、看报、看电视等，不仅会损伤眼睛的视物功能，还会使本来就不足的血更虚。一般目视一个小时左右，应当适当活动一下，使眼部肌肉得到放松，以恢复目之疲劳。



## 中医养生保健方法

中医养生保健是指在中医理论指导下，通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。



## 健康生活方式



建议每人每日各类食物适宜摄入量

谷物类：25~30g	盐：~5g
蔬菜类：40~75g	水产品：40~75g
豆类：40~50g	水果类：200~350g
畜禽类：300~500g	奶制品：300~500g
蛋类：250~400g	饮水量：800~1500ml
薯类：50~100g	



### 误区1：看中医就是吃中药

正解：西医把身体当成一部机器，某个零件坏了，就换掉或修理一下，而中医把身体和精神当成整体，阴阳二气是相互对立又相互依存，因此中医在治疗疾病时，往往通过让身体恢复到阴阳动态平衡的状态，不适状况也就消失了。

### 误区2：养生是老年人的事

正解：千万别说养生仅仅为了老年人，你以为养生只是老年人的事，养生在于调和阴阳，流通气血，维护身体健康，预防疾病。保持较强的抗病能力，好身体也是养出来的。对任何年龄的人来说，养生都是必需的功课。



阿吉镇防保站  
2024年8月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App



# 肝炎防治宣传知识

国家基本公共卫生服务项目

积极预防 主动检测 规范治疗 全面遏制肝炎危害

## 什么是病毒性肝炎



病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的，以肝脏炎症和坏死病变为主的一组传染病。分为甲、乙、丙、丁、戊型。

临床上以疲乏、食欲减退、肝肿大、肝功能异常为主要表现，部分病例出现黄疸。



HAV  
甲肝病毒



HBV  
乙肝病毒



HCV  
丙肝病毒



HDV  
丁肝病毒



HEV  
戊肝病毒

## 传播途径

甲肝和戊肝主要经消化道传播，水源或食物被污染可引起暴发流行。



乙肝和丙肝经血液、母婴和性传播，丁肝的传播途径与乙肝相似，与乙肝病毒同时或在乙肝病毒感染的基础上才能感染。

血液传播

母婴传播

性接触传播

## 接种疫苗 积极预防

接种疫苗是预防病毒性肝炎最经济、最有效的措施。

甲肝、乙肝、戊肝可通过接种疫苗预防，目前丙肝、丁肝没有疫苗。

防止“病从口入”，预防甲肝和戊肝。

注意饮食卫生，不喝生水，食物应煮熟煮透，饭前便后要洗手。



切断传播途径，预防乙肝、丙肝和丁肝。

避免不必要的输血和使用血液制品。

避免使用消毒不彻底的工具纹身、纹眉、穿耳洞等。

避免和他人共用牙刷、剃须刀等。



## 主动检测 规范治疗

大部分乙肝和丙肝感染者在感染初期没有症状，主动检测有助于早期发现并尽早开始规范治疗。

规范的抗病毒治疗可使大多数甲肝、戊肝患者完全康复，可清除丙肝病毒感染，可有效抑制乙肝病毒复制进而降低肝硬化和肝癌的发病风险。

不等待是防治的关键，早诊早治，别让等待演变成伤害。



铁岭县阿吉镇防保站

2024年7月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App





# 预防秋季腹泻

国家基本公共卫生服务项目



秋季处于夏季和冬季之间，气温变化大，夏季和冬季传染病都有可能发生，是多种传染病的高发季节。秋季常见的肠道传染病有霍乱、伤寒、副伤寒、痢疾、轮状病毒引起的感染性腹泻等。这类传染病经“粪-口”途径传播，是“吃进去”的传染病，通常是由于细菌或病毒污染了手、饮水餐具或食物等，吃进去后发病。



## 霍乱

由霍乱弧菌引起，属于国际检疫传染病之一，也是我国法定管理的甲类传染病。发病急，传播快，可引起流行、爆发和大流行，临床特征为剧烈腹泻、呕吐、大量米泔样排泄物等。常经水、食物生活接触和苍蝇等而传播。

## 伤寒

由伤寒杆菌引起，临床特征为长程发热、全身中毒症状、肝脾肿大、玫瑰疹等。主要通过水、食物、日常接触、苍蝇和蟑螂传播。

## 细菌性痢疾

由痢疾杆菌引起，主要表现为发热、腹痛、腹泻、里急后重和粘液脓血便。主要通过生活接触、食物、水和苍蝇等途径传播。

## 轮状病毒

轮状病毒是引起婴幼儿腹泻的主要病原体，临床表现为急性胃肠炎，每年在夏秋冬季流行，感染途径为粪-口途径，借由与接触弄脏的手、弄脏的表面以及弄脏的物体来传染。

## 手足口病

肠道病毒EV71引起，三岁以下婴幼儿多发，主要表现为发手、足、口等部位疱疹，重症患儿可出现肺水肿、肺炎等。主要通过与人密切接触或接触被病毒污染的手、毛巾、玩具等途径传播。

## 防范措施

- 1、了解肠道传染病的相关知识。
- 2、讲究环境、食品卫生和个人卫生。
- 3、以饮食卫生为重点，把好“病从口入关”，做好“三管一灭”，加强自身防护。
- 4、充足的睡眠和丰富的营养可增强体力；
- 5、感染肠道传染病应立即上医院就诊，切忌胡乱用药。



铁岭县阿吉镇防保站  
2024年9月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App



# 全国爱牙日宣传知识

国家基本公共卫生服务项目

随着经济的发展，我国居民的生活方式也发生了巨大的变化。有资料表明，当代人类45%的疾病和60%的死亡与不良生活方式有关。在我国，前10位死因中不良习惯和不健康生活方式占致病因素的45%。这些数据说明我国人民的健康正面临着不健康生活方式的威胁。因此在日常生活中学习、培养和建立健康的生活方式，以有效减少多种疾病的风险，已经刻不容缓！而且，改善人民群众健康的各种措施中，最应该关注、最经济有效、最简便可行的就是改变不健康的行为习惯，普及健康的生活方式。2014年全国“爱牙日”活动就是要让所有的人都懂得追求健康首要的是学习和坚持健康的生活方式，要让大家都知道健康的生活方式从维护口腔健康开始。一颗牙就是一个器官，牙齿健康不仅关系到全身健康的诸多方面，同时也是现代人健康与文明的标志。牙齿一旦出现问题，将会对人们的正常生活造成极大的影响。我们必须把这些最基本的口腔健康之道告诉人们，将这把获取健康的金钥匙交到每个人的手中，告诉所有人：健康的每一天，从爱牙开始。

## 1. 口腔健康是全身健康的重要组成部分

口腔健康直接影响或间接影响全身健康。口腔疾病如龋病、牙周疾病等会破坏牙齿硬组织和牙槽周围支持组织，除了影响咀嚼、说话等功能和美观外，还会导致社会交往困难和心理障碍。口腔炎症，尤其是牙周炎等可导致或加剧某些全身疾病如心脏病、糖尿病等，危害全身健康，影响生命安全。

## 2. 养成良好的饮食习惯对维护口腔健康非常重要

饮食习惯与口腔健康密切相关。口腔内存储的糖和碳水化合物等是导致龋病的主要原因之一。若引起龋病的主要是蔗糖，其次为葡萄糖、淀粉等。如果经常摄入过多的含糖甜食或饮用过多的碳酸饮料而不能及时清洁口腔会导致牙齿脱矿，引发龋病或牙齿敏感。吃糖或使用含糖饮料的次数越多，牙齿受损风险越大。所以，应尽量减少每天吃糖的次数，少喝含糖饮料，进食后应用清水或茶水漱口，餐后及时刷牙和用牙线。

## 3. 早晚须刷牙 饭后要漱口

刷牙能去除牙菌斑，改善口腔环境，保持口腔卫生。维护牙周和牙周组织的健康。刷牙时，要把牙刷放在清洁的牙面上呈刷毛，不断形成，特别是在刷牙时，唾液分泌减少，口腔内唾液作用差，细菌更容易生长。因此，每天至少早晚刷牙两次，晚上睡前刷牙更重要。饭后漱口可清除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。餐后漱口可清除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。餐后漱口可清除口腔内的食物残渣，保持口腔清洁。



## 4. 提倡使用含氟牙膏预防龋病

牙膏是辅助刷牙的一种制剂，可增强刷牙的摩擦力，帮助去除食物残渣、软垢和牙菌斑，有助于消除或减轻口腔异味，使口气清新。成人每次刷牙只需用大约1克（长度约1厘米）的膏体即可。如果在牙膏膏体中加入其他有效成分，如氟化物、抗菌药物、控制牙石和抗敏感的化学物质则更具有防龋、减少牙菌斑、抑制牙石形成和抗敏感的作用。含氟牙膏有明确的防龋效果，其在世界范围内的广泛应用是龋病发病率大幅度下降的主要原因之一。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施，特别推荐给有龋病倾向的儿童和老年人。但应注意，不要吞咽牙膏，只能辅助口腔健康，不能替代刷牙。不能替代刷牙。



## 5. 应定期进行口腔健康检查

龋病和牙周病等口腔疾病多是缓慢发生的，早期多无明显症状，一般不易察觉。等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来更为复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多的费用，治疗效果还不一定十分满意。因此，定期进行口腔健康检查，每年至少一次，不但能及时发现问题，治疗口腔疾病，还有助于医生根据情况采取预防措施和控制口腔疾病的发展。

## 6. 出现口腔问题，及早就医是关键

常见的口腔疾病，如龋病、牙周病的发生都比较隐匿，早期几乎没有明显症状，一般不易察觉。等到出现疼痛等不适症状时可能已经到了疾病的中晚期，治疗起来很复杂，患者也会遭受更大的痛苦，花费更多的费用，治疗效果还不一定十分满意。因此，出现口腔不适，及早就医是关键。

牙菌斑、食物残渣、软垢在牙面上附着沉积，与唾液中的矿物质结合，逐渐钙化形成牙石。牙石表面粗糙，对牙龈造成不良刺激，又有利于新的牙菌斑粘附，是引起牙周疾病的一种促进因素。自我口腔保健方法只能清除牙菌斑，不能去除牙石。因此需定期到医院由口腔医生进行洁牙。最好每年一次。洁牙是由口腔医生使用洁牙器械，清除牙龈周围龈上和龈下部位沉积的牙石以及牙菌斑。洁牙过程中可能会有轻微的出血，洁牙之后也可能出现短暂的牙齿敏感，但一般不会波及牙龈和牙齿，更不会造成牙龈退缩和牙齿松动。定期洁牙能够保持牙齿的牢固和牙周健康。

牙齿是老年人常见的口腔问题。牙齿缺失易发生咀嚼困难、食物嵌塞、对颌牙伸长、邻牙倾斜等。因此，不论失牙多少，都应及时进行义齿修复。修复一般在拔牙2-3个月后进行。修复前应治疗余留牙的疾病，必要时对牙槽骨和软组织进行修整、保存。



铁岭县阿吉镇防保站  
2024年9月



CS 扫描全能王

3亿人都在用的扫描App