

合肥疾控发布开学健康指南

近日,针对刚刚开学的大中小学以及中小学生,合肥市疾控中心发出健康提醒:进入9月,早晚温差开始变大,加上正值开学季,短时间内人群聚集和流动急速增加,给流感、水痘、手足口病等传染病的流行与传播创造了有利条件。因此,家长和学生要注意预防。

新冠肺炎 全球新冠肺炎疫情正处于高位,国内疫情呈现点多、面广、频发态势。特别是暑期旅游导致的人员大量流动,合肥市输入压力持续存在。预防措施:1、开学后应做到每日健康监测,如有发热、咳嗽、咽痛、腹泻、味觉减退等情况,需要及时就医并告知老师。2、非必要不前往中高风险地区,如有中高风险地区旅居史,需要第一时间向社区、单位、学校报备并落实相关防控措施。3、勤洗手,勤通风,进入公共场所、乘坐公共交通工具等,需正确佩戴口罩,并配合测温、主动扫场所码。4、及时接种新冠疫苗及其加强针,共同构筑人群免疫屏障。

流感 流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,表现为高热、头痛、乏力、咳嗽、肌肉酸痛等症状,传染性强,人群普遍易感。预防措施:1、接种流感疫苗,可以显著降低发病率。2、出现流感相关症状及时就医。3、保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,避免用手触摸眼

睛、鼻或口;不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时要遮住口鼻;外出时正确佩戴口罩。4、保持生活和学习环境整洁,定时通风,保证每日通风3次以上,且每次不少于15分钟。

水痘 水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的,主要表现为发热伴全身性丘疹、水疱及结痂。病人是唯一的传染源,通过接触到感染水痘或带状疱疹的病人,或者这些病人污染后的用具后,有可能感染水痘。预防措施:预防水痘传染病最好的方法就是接种水痘疫苗。学生通过接种水痘疫苗,可以减少在校期间感染水痘的风险。

手足口病 手足口病主要表现为口腔炎,同时手、足、臀部皮肤出现斑、丘疹,并转为疱疹。一般预后良好,仅有极少数病例发展为重症。密切接触是手足口病重要的传播方式,感染对象主要为5岁以下儿童,尤其3岁以下儿童。预防措施:1、保持良好的个人卫生习惯是预防手足口病的关键。2、儿童玩具和常接触到的物品应当定期进行清洁消毒。3、托幼机构要加强晨检制度,早发现,早隔离。4、加强教室、居室等环境空气流通。5、做好日常消毒。6、接种EV71型疫苗可以有效降低儿童手足口病发病率,尤其是减少该病的重症及死亡病例。(张永)



9月1日,合肥市蜀山区市场监管局联合区教体局等单位对颐和佳苑小学东区、合肥安生学校周边的商店是否销售“三无”及假冒伪劣食品开展系列检查,全力规范市场秩序,守护好同学们的开学季。温沁摄

「查三无」保健康

高空抛物的危害

高空抛物是一种违反社会公德的行为,它不仅易造成人身伤害、财产损失、环境破坏,也使得邻里关系、社会风气,甚至城市形象遭到破坏。

尤其是高层小区还会造成许多安全隐患,对他人的人身以及财产安全造成了很大的威胁;高空抛物现象严重影响居民的生活环境,甚至生命安全;高空抛物在造成人员伤亡和重大财务损失的严重后果以及高空抛物者的主观恶性程度,可能涉及到犯罪和追究刑事责任

的问题;高空抛物会破坏公共环境卫生。

所以,请勿在阳台外沿、窗户外沿上摆放花盆、拖把等物和悬挂物,以免发生高空坠物等意外。

根据我国《侵权责任法》第87条规定:“从建筑物抛掷物品或坠落的物品造成他人损害的,难以确定具体侵权人的,除可证明自己不是侵权人的,由可能加害的建筑物使用人给予补偿。此外,在共同侵权情况下,即加害人为二人或二人以上的情况,加害人除应承担一般高空抛物或坠物致人损害的侵权责任外,还应承担共同侵权所负的连带责任。”(周星)

【生活常识】

乳腺钼靶查什么?哪些人需要做乳腺钼靶?

乳腺疾病目前在临床上的发生率较高,是女性群体面临的“头号大敌”,已严重地威胁到女性群体的生命健康。为了尽早地对乳腺疾病进行诊断并采取有效措施进行控制,选择科学性的诊断方式是非常必要的。那如何才能完成更加精确的诊断工作呢,这也是临床值得关注的问题。从百度等网页上检索,我们不难发现,乳腺疾病诊断的方式众多,且各具特色,而乳腺钼靶是最基本和临床首推检查方案,那么乳腺钼靶具体是检查什么的呢?哪些人适合并需要做乳腺钼靶检查呢?接下来就带您一起了解一下。

1. 乳腺钼靶查什么?

乳腺钼靶的名字乍一看有一点难以理解,但是实际上其原理和“胸片”等检查相似,也是采用X线对乳腺进行“拍片”,并非想象中那么难以理解。其全称为乳腺钼靶X线摄影检查(管电压为20~40kv仅能散发出软射线的X线机),是临床一种可靠、无创、简便的检测手段,其主要的原理是利用钼靶X线机对乳腺进行摄片,进而获取相关影像学资料。此检查方式的优点是具有无创性,并且在检查期间不会给患者带来巨大的疼痛感,并且检查期间操作非常的简单,具有较高的重复性,可在治疗前后提供对比图像;同时钼靶检查不会受到患者年龄、体型的限制,所以在临床使用期间能够被广大患者所接受,并且能够达到较高的诊断准确率。

2. 乳腺钼靶检查的优势有哪些?

乳腺钼靶检查的优势在临床上被广大医务工作者认可。(1)乳腺钼靶检查本身是一种无创的检查方案,它能更加全面、整体地对乳房的解剖结构进行展示。(2)采用X线检查能够对患者各项生理因素(包含生产史、哺乳、内分泌改变等情况)与乳腺结构产生的联系进行更加具有动态化的观察,并且利用全数字化平板探测器,能减少曝光时间和曝光剂量,获取更加高质量的图像信息,患者机体受到散射线

少,检查时间短,能够满足乳腺普查需求。(3)乳腺钼靶能够准确地判断乳腺良恶性病变情况。(4)依照X线检查后可发现癌前病变情况,实施随访摄片检查。(5)针对乳腺癌患者放疗、化疗期间出现的病变情况进行探查,并且对治疗疗效进行评估,定期检查健康乳房。(6)钼靶检查能够针对乳腺内部细微钙化区域尽早地检出,是其他检查方式所无法超越的,同时对于未形成肿块的乳腺癌能够控制检出率超过80%,明显超过彩超的检出率,而针对更加细小的肿瘤也可准确地判断其属于良性或者是恶性,同时还能准确的评估肿瘤具体位置,是否存在浸润现象,对于乳腺淋巴结转移情况进行检查,能够为临床医师提供准确的图像信息参考。(7)能够与HIS系统连接,实现远程图像管理、传送工作。

3. 乳腺钼靶检查的缺点有哪些?

乳腺钼靶具有巨大优势的同时也存在部分缺陷值得重视。(1)钼靶检查时会产生射线辐射,所以针对年龄未超过40岁者且不存在乳腺癌高发风险的群体,都不推荐采用钼靶检查;(2)若女性属于致密性乳腺,当采用钼靶检查时对于病变组织的辨别能力较弱,同时也无法更加准确地判断导管内病变;(3)针对乳腺较小且合并乳腺增生的患者,出现漏诊和误诊机率较高。(4)由于每个女性乳腺实际情况存在极大的差异性,同时机体对于疼痛感的耐受度也有明显的不同,所有在实施钼靶检查过程中,也可能出现不同的疼痛反应。

4. 乳腺钼靶检查步骤有哪些?

乳腺钼靶检查第一步,医护人员需要告知检查者在检查前脱去上身所有的衣物,所以通常情况下会建议检查者穿舒适、柔软的开襟衣物,能够更加便于检查工作的开展。

乳腺钼靶检查第二步,医护人员需要指导检查者行站立位,随后采用乳腺夹板夹住乳房,从而让大部分的乳腺组织能够充分地暴露在外,并且需要自两个不同方向挤压乳腺,缓慢地施加压力,在此期间需要让乳腺均匀地分布并且减少滑动情况,固定后完成摄

片检查,一侧乳房最少需要拍摄两张片子,两侧共需拍摄四张片子,包括双侧乳房轴位、侧位及斜位。

乳腺钼靶检查第三步,由影像学专业医务人员阅片,判断患者乳腺实际情况。

5. 乳腺钼靶检查注意事项有哪些?

因乳腺组织会伴随着患者的月经周期而发生变化,一般在经期后7天内,属于月经周期的增殖期,并且在这一阶段内乳腺导管上皮会出现退化并且小叶内间质也会逐渐地变得疏松,更加适合完成钼靶检查工作。其次,若患者曾接受过乳腺手术、丰胸手术,或者乳房内包含填充物等,则需要及时地告知检查医师。第三,因钼靶检查会生成一定量的射线,所以针对孕妇、备孕妇女不能选择采取乳腺钼靶检查。第四,检查医生针对检查者乳房进行压迫时,需要关注机器显示的压力值,并且予以触摸的方式判断乳房饱满程度,在检查期间鼓励患者保持放松状态,积极地配合可减少检查期间的不适感。

6. 哪些人需要做乳腺钼靶?

有群众会困惑:乳腺钼靶适合所有女性的检查吗?答案是否定的。虽然乳腺钼靶检出的准确率较高且检查方式简单,但是在短时间内反复做,也不适合年轻女性,检查产生的辐射可能会对检查者机体产生严重的伤害。本文就适合做钼靶检查的人群进行如下列举:(1)针对存在乳腺癌风险的群体,可定期完成乳腺筛查,可行钼靶检查,包括年龄于35~40岁的女性,可行一次乳腺钼靶X线摄片检查,将此作为乳腺检查的基础片,并且可作为乳腺组织变化的对照;年超过40岁但低于50岁女性,间隔1年需要做一次乳腺钼靶检查;针对超过50岁的女性,则需要每年进行一次钼靶检查。(2)对于部分高危群体需要定期实施钼靶检查:若女性存在乳腺癌家族史,且年龄超过35岁者,需要定时进行乳腺筛查;若年龄超过35岁的初产妇或者无生育史者,需要定期做好筛查工作;存在乳腺良性病变、乳腺良性肿瘤或者存在患病史的女性,需要定期

做好筛查检查;若患者一侧乳房患乳腺癌,另一侧乳房则需要定期做好检查工作,观察癌细胞是否存在转移;绝经时间超过55岁且行经时间大于35年者;女性乳房较大且在临床触诊时未达到满意效果者,可实施钼靶检查。(3)临床检查后怀疑存在乳腺恶变现象者,需要即刻采取乳腺钼靶X线摄片检查。

7. 哪些女性需要重视乳腺钼靶检查呢?

乳腺钼靶主要是针对乳腺疾病进行检查的主要方式,但是哪些行为会诱发乳腺疾病呢?本文就此进行阐述:(1)爱熬夜:由于受到工作、生活习惯等影响,目前诸多女性都属于“夜猫子”“工作狂”,而此类不规律的生活作息会加大女性的压力,从而给乳房的健康和正常生长发育造成极大的干扰,更加容易引发乳腺疾病。(2)爱生气:研究证实,不良情绪状态会导致女性的内分泌功能正常运行受限,并且也会给女性身体造成极大的影响。当长时间处于生气、烦闷的情绪状态中,则会对卵巢功能产生抑制作用,减少孕酮、增加雌激素分泌量,从而诱发乳腺疾病的风险较高。(3)爱喝酒:酒精对女性的机体也同样会造成一定的影响,不要过度酗酒且每周饮酒次数超过3次者,患乳腺疾病的风险性较不饮酒的女性高出约50%以上。

8. 小结

乳腺癌被称之为“粉红杀手”,也是女性群体闻声色变的一种危险性极高的疾病。尽早地做好身体检查工作,并且采取针对性方式进行诊断,能够有效地控制发病率,降低患癌风险。乳腺钼靶检查是一种针对乳腺疾病检查准确率较高的诊断方法,其优势在于检查方法简便、准确率高、无创,所以得到广大女性群体的认可;但是其也存在诸多的劣势和缺点,所以在临床选择诊断方式时,需要加以辨别,结合检查者的实际情况选择更加安全的检查方案。除此之外,临床主治医师需要明确哪种群体适合做乳腺钼靶检查,提出合理的检查时间和检查次数建议,避免检查工作给患者身体造成的伤害和影响。

(安徽省太和县人民医院放射影像科 赵耀)

【科普园地】