



# 市疾控中心举行主题党日活动暨2023年度党员大会

本报讯(记者朱传胜)今年是中国共产党成立102周年,也是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年。为教育引导全体党员深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,不断增强守初心、担使命的自觉和行动自觉,近日,市疾控中心举行主题党日活动暨2023年度党员大会。会议由该中心党委书记张庆中主持,主任邢德有及全体党员共90余人参加会议。市卫生健康委党组成员、副主任杨小兵应邀参加。

大会在庄严的国歌声中拉开序幕。“我志愿加入中国共产党,拥护党的纲领,遵守党的章程,履行党员义务,执行党的决定……”全体党员在张庆中的带领下,举起右手,重温入党誓词。会上,该中心为7月份过“政治生日”的党员送上“政治生日”贺卡,祝福他们“政治生日”快乐,革命青春永驻。

为树立典型、表彰先进、弘扬正气,进一步发挥共产党员先锋模范作用,会上对该中心2022年度优秀共产党员和2023年上半年“学习强国”学习使用先进个人进行表彰,并为他们颁发荣誉证书,同时鼓励全体党员持续深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,督促全体党员干部用好“学习强国”学习平台,在中心营造良好的学习氛围。

会上,张庆中以《凝心铸魂 聚力攀登 奋力谱写疾控事业新篇章》为题,结合中心工作实际,为全体党员上了一堂精彩的党课。

张庆中指出,全体党员要提高政治站位,充分认识习近平新时代中国特色社会主义思想的重大理论和实践意义。习近平新时代中国特色社会主义思想是内涵丰富、系统全面、逻辑严密的思想体系,真学真懂、学好用好习近平新时代中国特色社会主义思想,要从充分认识重大理论和实践意义入手,领会好、把握好这一思想的世界观和方法论,运用好、坚持好根本政治立场、科学的思想方法;要把握核心要义,深刻理解习近平新时代中国特色社会主义思想的世界观和方法论;要深刻理解把握“坚持人民至上”的根本价值取向、“坚持守正创新”的宝贵理论品格以及“坚持问题导向”的求真务实态度;要加强党性修养,自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂。同时,要认真落实“强党性”要求,自觉用习近平新时代中国特色社会主义思想改造主观世界,深刻领会这一思想关于坚定理想信念、提升思想境界、加强党性修养等一系列要求,进一步加强党性修养,永葆共产党人政治本色。

最后,杨小兵以《坚持以健康焦作为中心 加强慢性病高质量发展 努力提升人民群众幸福感》为题,结合疾控机构业务开展情况,围绕慢性病管理模式、我市慢性病防控现状和做法等方面,为全体党员讲授党课,号召大家恪守为民初心使命,不断强化慢性病高质量发展,努力提升人民群众的幸福。



重温入党誓词。王晶摄



7月份过“政治生日”的党员收到“政治生日”贺卡。王晶摄

## 高温热浪来袭 疾控专家教你做好健康防护

本报记者 朱传胜

连日来,我市气温一路飙升,最高温度达40℃以上。面对高温热浪来袭,市疾控中心副主任齐振文提醒,公众应注意增强自我保护意识,预防和降低高温热浪对身体健康带来的危害。

什么是高温热浪?齐振文说,《高温热浪等级》(GB/T 29457-2012)将高温热浪定义为气温高、湿度大且持续时间较长,使人感觉不舒服,并可能增加公众健康和生命安全、增加能源消耗、影响社会生产活动的天气过程。

齐振文介绍,高温热浪可直接引起热疹、热水肿、热晕厥、热痉挛、热衰竭和热射病等热相关疾病。热痉挛、热衰竭和热射病是重症中暑的三种不同临床表现。齐振文建议分类做好防护措施:一是敏感人群。尽量避免高温,避免剧烈活动,使身体得到充分休息;在户外玩耍的儿童尽可能待在阴凉处;孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内;保证水分充足;适当补充含有电解质的饮品,避免饮用含糖量过多的饮品;注意尿量及颜色,若尿量减少、颜色变深,表示体内水分不足。二是慢性基础性疾病患者。及时补充水分,主动、多次、适量饮水;不进行剧烈活动,使身体得到充分休息;通过膳食和饮品适量补充身体流失的电解质;与家人和邻里保持联系,以便及时得到他人的帮助与照顾。三是户外作业人员。补充水分及电解质,及时摄入含盐和矿物质的餐食、饮品,补充身体流失的电解质;保持凉爽,宜穿着反光衣服和放置冰袋的冷却背心等;合理安排户外作业时间,定时休息;预防职业性中暑,若出现中暑先兆症状时,应立即移至阴凉处休息,适量喝水降温;定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查。

齐振文指出,高温热浪健康防护的重点人群主要有三类,第一类为敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等;第二类为慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;第三类为户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等。

齐振文建议,对于一般人群,要做好以下防护措施:一是保持室内环境凉爽。使室内保持适宜的温度和湿度;减少太阳直射;减少室内电器设备的使用。二是减少室外高温暴露。尽量避免室外体力活动和户外运动,减少外出;注意防晒,使用防晒用品;在阴凉处活动,尽量避免高温环境与太阳直射;减少剧烈活动,注意及时休息,避免过度的体力消耗。三是关注身体健康。准备防暑降温药品,及时饮水;测量体温,关注体温变化;关注不适症状,症状严重立刻就医。

齐振文指出,高温热浪健康防护的重点人群主要有三类,第一类为敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等;第二类为慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;第三类为户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等。

齐振文建议,对于一般人群,要做好以下防护措施:一是保持室内环境凉爽。使室内保持适宜的温度和湿度;减少太阳直射;减少室内电器设备的使用。二是减少室外高温暴露。尽量避免室外体力活动和户外运动,减少外出;注意防晒,使用防晒用品;在阴凉处活动,尽量避免高温环境与太阳直射;减少剧烈活动,注意及时休息,避免过度的体力消耗。三是关注身体健康。准备防暑降温药品,及时饮水;测量体温,关注体温变化;关注不适症状,症状严重立刻就医。

## 快乐过暑假 健康安全不放假

本报记者 梁智玲

目前正值暑期,孩子们难以掩饰想出去玩的心情。为此,市疾控中心提醒广大家长,孩子在快乐过暑假的同时,千万不可忽视健康安全隐忧,居家、出游请牢记以下健康提示。

传染性疾病高发,家长应注意预防。暑期应注意预防手足口病、疱疹性咽峡炎。预防措施包括:勤洗手、勤清洁、勤通风、少接触等。外出回家后用流动的水和肥皂等洗手,至少持续20秒。定期对孩子的餐具、衣物、玩具等物品清洁消毒,做好卫生清洁工作。

预防溺水是每年暑假的必修课。预防溺水要牢记“六不准四不要”,即不准私自下水游泳、不准擅自与他人结伴游泳、不准在无家长或老师带领的情况下游泳、不准到不熟悉的水域游泳、不准到不安全设施的水域游泳、不准不会水性的学生擅自下水施救,不要在没做好热身运动的情况下下水、不要在水中嬉戏打闹、不要在水中吃东西、不要在身体不适时游泳。另外,在看护低龄儿童时,不要把孩子单独留在浴室、开放水源处,家中的储水容器要及时排空或加盖。

注意饮食安全。生食、熟食要分开,不要将生食和熟食直接放在一起,避免食物之间交叉污染;少吃生冷食物,刚从冰箱里拿出来的冰镇食物尤其要少吃,避免引起肠胃不适;食物一定要煮熟煮透,尤其是一些海产品、禽类,彻底加热才能保证杀死食物内部的细菌;妥善储存食物,熟食和易腐烂的食物最好放在冰箱里冷藏,但不可长时间保存,从冰箱里取出的食物要彻底加热后再食用;外出就餐要注意卫生,尽量少选凉菜类食品。

铸疾控铁军 保人民健康

焦作疾控 微信公众号

## 高温天气下,户外工作者谨防中暑

本报记者 朱传胜

连日来,高温天气持续,我市进入“火炉”模式。面对高温天气,仍有许多劳动者坚守岗位。对此,市疾控中心职业病预防控制科科长张瑞芹提醒,持续高温天气,要注意科学防暑,特别是高温下作业的户外工作者,一旦出现头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷等症,要及时采取有效的防暑措施。

张瑞芹称,一般来说,气温过高、湿度大、劳动强度过大的时候都容易诱发中暑。尤其是露天作业时,除了受到太阳的辐射作用外,还受到被加热地面、施工作业面及周围物体放出的热量的辐射。高温作业对人体可造成一系列的生理功能改变,主要为体温调节、水盐代谢、循环系统、泌尿系统等方面的适应性变化,如过度疲劳、睡眠不足、对天热不适应等超过一定的限度,就可能使人中暑。

“按病情程度和特点,中暑一

般可分为三种类型,即先兆中暑、轻度中暑和重度中暑。”张瑞芹说,先兆中暑表现为头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等,体温正常或略有升高,一般低于37.5℃;轻度中暑体温升高至38.5℃以上,伴有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热,或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。重度中暑为大多数患者在高温环境中突然昏迷,按发病症状与程度,可分为热痉挛、热衰竭和热射病。其中,热射病是最危险的中暑,一般体温超过40℃,伴有皮肤灼热、意识障碍(如谵妄、惊厥、昏迷)等多器官、多系统损伤的严重临床综合征。7月2日,一名49岁的北京地接导游在颐和园带团游览时因中暑被送医治疗,经抢救无效离世,医院证明显示其死亡原因为热射病。

那么,户外工作者如何预防中暑呢?张瑞芹建议,户外工作者从事高温作业时,要避开正午时段,尽量将工作时间安排在

早晨或傍晚,尽量躲在背阴处活动或休息,避免阳光直射。如果要在高温下开始劳作,不要马上就做剧烈的工作,先慢慢开始,逐渐增加强度,让身体慢慢适应外界的环境。当已经感觉到自己心跳加快、胸闷憋气、头晕、意识模糊时,要立即停止一切活动,迅速找到背阴或凉爽通风的地方休息。劳动时,选择轻薄、宽松、浅色的衣服,注意防晒、降温,可佩戴宽檐帽、太阳镜,并涂抹SPF15的防晒霜。保证充足的睡眠,使大脑和身体得到充分放松,是预防热射病的重要措施。

张瑞芹提醒,一旦出现中暑症状,一定要及时处理,如仅有先兆中暑表现,可给予清凉含盐饮料,口服人丹、十滴水等,并安排医疗救护人员进行观察、诊治。当作业现场人员出现昏倒、休克、身体严重缺水等状况时,应及时将其转移至阴凉通风区域或空调室,并通知医疗救护人员进行治疗。

## 高温消暑莫忘避开误区

本报记者 梁智玲

连续数日的高温天气,消暑成了市民口中的热词。高温天气使人体自身温度调节系统处于超负荷状态,中暑等热相关疾病高发,肠胃疾病、心脑血管疾病也容易诱发。市疾控中心提醒,公众应掌握科学的消暑知识,避开以为常的误区。

空调不是万能的。天气炎热,很多人把空调当成消暑第一神器,习惯性地将室内温度昼夜控制在26℃。在空调房内待久了,会出现头晕、胸闷等症,严重的甚至会有虚脱情况。这是为什么呢?市疾控中心健康教育所所长张绍均提醒,舒适的体感温度取决于身体的热平衡状态,与环境温度、相对湿度、年龄与健康状况等都有关系。长期待在空调房,机体的温度调节能力会降低,偶尔外出到高温环境中会更容易中暑。因此,建议在使用空

调时,不要将空调温度调节的与外界温差过大,还要注意开窗通风,促进室内空气流通。

过分贪凉不可取。睡在地板上、外出时过多裸露皮肤、大量食用冰镇食品……酷暑难耐,各种解暑方式都备受欢迎。其实,一些解暑方式虽然很常见,但未必是正确的,大家也要仔细甄别。夏天常有人在光滑的水泥地面或瓷砖地板上睡午觉,虽然感觉到的凉爽让人非常惬意,但坚硬的地面透气性极差,人体比较容易受寒、受潮,时间久了会出现肌肉和关节僵硬、酸痛等问题。烈日下,有些人为了凉快,选择穿着短袖、短裤等服装,其实烈日下的温度超过体温时,人体不仅不能散热,还会从外界环境中吸收热量,很容易发生中暑、皮肤晒伤等情况。正确的方法是,应缩短在阳光下暴晒的时间,同时应穿着遮阳、透气性好的衣物,佩戴帽子和太阳镜防晒。炎炎夏日里,冰棍、冰镇饮

料等对大家都有着极大的吸引力。其实,过度依赖冷饮,不仅会使我们身体的降温机制受到干扰,还会对肠胃功能产生不良影响,引起消化系统问题。正确的饮食方法是,当食欲不佳时,增加新鲜蔬菜的摄入量,维持身体水电解质平衡,为抵御高温提供营养保障。

夏季运动应适量。高温天气下,人们对运动容易产生两个误区,一是为了少出汗,完全停止运动;二是为了达到暴汗的效果,对身体造成其他伤害。张绍均提醒,这两种方式都不可取,适当的户外活动不仅可以促进血液循环和新陈代谢,增强心肺功能的适应能力,天气炎热时,可调整户外活动时间和活动强度,可以选择清晨或傍晚进行轻度体育锻炼。另外,当气温升高时,人体的新陈代谢会显著加快,人体处于高温环境中时间过长或追求暴汗效果时,应警惕中暑情况的发生。

## 健康科普

### 防乙肝等于防肝癌 成年人仍需接种乙肝疫苗

你知道“乙肝”吗?你知道“慢性乙肝会引发肝癌”吗?乙型肝炎(乙肝)是由乙肝病毒(HBV)引起的以肝脏病变为主的一种传染病,常见的传播途径有血液传播、母婴传播和性接触传播,在我国乙肝被列为乙类传染病。据世界卫生组织(WHO)报道,2019年,全球一般人群乙肝表面抗原(HBsAg)流行率为3.8%,约有150万例新发HBV感染者,2.96亿例慢性感染者,82万例死于HBV感染所致的肝硬化、肝癌或肝癌等相关疾病。

乙肝是威胁国人健康的“隐形杀手”我国每年有超过120万例病毒性肝炎病例发生,其中近80%的病例为乙肝。2014年,中国CDC调查结果显示,我国1~29岁人群的HBsAg阳性率为2.94%,5岁以下儿童为0.32%。根据Polaris国际流行病学合作组织调查显示,2016年,我国一般人群HBsAg流行率为6.1%,慢性HBV感染者为8600万例。因此,乙肝不仅严重威胁国人的健康,还会给家庭、社会带来沉重的经济负担。

乙肝病毒是导致肝癌的重要诱因“乙肝—肝硬化—肝癌”被称为“乙肝三部曲”。大部分肝硬化、肝癌都是从乙肝发展而来。总的来说,大概有10%~30%的慢性乙肝患者经过5~10年发展为肝硬化,肝硬化患者中又有5%~10%经过5~10年转变成肝癌,也有部分患者是肝硬化和肝癌同步发生的。WHO在肝癌预防会议上指出,乙肝病毒与肝癌的相关性高达80%。国家癌症中心等机构联合撰写的《全球肝癌2020年流行病学现状》预测,2020年至2044年,我国肝癌每年发病人数和死亡人数将超过10万。

防乙肝等于防肝癌迄今,世界上仍然没有治疗乙肝的特效药物,预防的意义远大于治疗,而接种乙肝疫苗是目前医学界公认的预防乙肝最经济、最有效的方法,它不仅是阻断乙肝病毒传播、消除乙肝的最经济有效的方式,更对肝癌的预防具有积极作用。因此,乙肝疫苗也被称为防癌第一苗。

成年人同样需要接种乙肝疫苗研究数据显示,成人接种乙肝疫苗对减少HBV相关疾病负担具有重大意义,不仅可以降低急性HBV感染,还可以进一步减少暴发型肝炎、慢性HBV感染、肝细胞癌和HBV相关死亡等疾病风险。2022年美国CDC发布了成人普种乙肝疫苗指导意见,除新生儿和19岁以下人群普种乙肝疫苗外,建议对19~59岁人群和有乙肝危险因素(60岁及以上人群普种乙肝疫苗,无乙肝危险因素)的60岁及以上人群要主动接种乙肝疫苗。我国将乙肝疫苗纳入免疫规划接种后,经过多年努力,我国15岁儿童HBsAg携带率明显下降,5岁以下人群HBsAg携带率从1992年的9.67%下降到2014年的0.32%。随着对新生儿广泛接种乙肝疫苗,乙肝的流行特征发生很大变化,成年人乙肝发病率近年来呈现上升趋势;新发病例主要集中在青壮年劳动年龄人群;成人HBsAg携带率变化不明显,仍处于较高水平;成年人和成年高危人群乙肝疫苗覆盖率较低、易感性高。因此,成人接种乙肝疫苗是降低HBV感染率和发病率,减少疾病负担的重要策略。

消除乙肝危害全社会在行动我国是全球乙肝慢性感染者数量最多的国家,现存量患者基数大,传染源分布范围广泛,实现《健康中国2030规划纲要》和WHO提出的2030年消除肝炎危害的目标,任务依然艰巨。因此,让我们携起手来,积极投身到消除乙肝危害的行动中,为保护人类健康贡献力量。(作者系焦作市疾病预防控制中心王三凤)