

市疾控中心

用“敬业福”换来百姓的“健康福”

本报记者 朱传胜

兔年春节是疫情防控政策持续优化后的第一个春节，当所有人都沉浸在喜庆祥和的佳节氛围中时，市疾控中心重点岗位工作人员仍值班坚守，护航群众健康，用“敬业福”守护百姓的“健康福”。

随着国家新版防控政策的出台，新冠病毒回归“乙类乙管”。虽然疫情防控进入新阶段，但疾控中心仍然面临诸多任务。春节假

期，市疾控中心实行疫情研判与行政“双值班”。该中心主任邢德有，书记张庆中等班子成员以身作则，带班坚守，同时走访慰问春节期间坚守岗位的工作人员，现场询问各项工作情况，并为大家送上新春的祝福和节日慰问品。

对疫情研判分析，是疾控中心的老本行。春节假期，该中心组织人员持续作好每日疫情的分析并撰写简报，实时掌握人群感染新冠病毒病原学情况，动态分析病毒株变异情况，并结合当前疫情形势，具体问题具

体分析，以明确下一步防控工作重点。

为做好新冠病毒的监测预警工作，该中心实验室及时调整工作重点，开展新冠病毒基因测序工作，由单纯的生物样本新冠病毒核酸检测转为测序溯源和进化分析。春节假期，市疾控中心实验室的工作人员穿上防护服，对各个医院送来的阳性样本进行检测，排查有无新的变异毒株等。

此外，该中心流病科、消杀科等重点岗位工作人员，仍然坚守岗位，以此应对突发事件。

春节假期，每天仍有不少市民、游客打来电话咨询疫苗接种和疫情相关政策。该中心24小时全天候在线，不间断为广大群众提供健康科普知识以及各种疾病的咨询服务。

“癸卯兔年的春节，热闹和年味还未完全散去，在过年期间病毒好似隐身和消失一般。于是，很多人因为感觉不到病毒，就开始放松了警惕。”邢德有说，当前，新冠肺炎疫情仍在全球持续流行，病毒变异也存在着诸多不确定性，市疾控中心的工作仍在继续。



“阳康”后特别容易累?何时能恢复运动锻炼?市疾控中心专家给出建议

本报讯（记者梁智玲）为什么有的人“阳康”之后出现易疲劳、失眠等症状?“阳康”过后，有运动习惯的人何时恢复运动……春节过后，随着天气的逐渐回暖，不少市民对恢复锻炼、外出踏青充满期待，但也对自己“阳康”后的状态有所顾虑。针对市民普遍关注的问题，市疾控中心健康教育所专家给出了一些建议。

据介绍，世界卫生组织于2021年10月提出“长新冠”的临床概念，主要是指新冠病毒感染的病人在感染后3个月内出现，持续至少2个月，并且无法由其他疾病解释的症状。常见的“长新冠”症状包括疲劳、肌肉无力、胸痛、心悸、呼吸急促、嗅觉觉失灵、认知功能障碍等。具体可分为：呼吸功能障碍、心脏功能障碍、躯体功能障碍、心理功能障碍，这些症状会不同程度影响日常生活，这也就是通常所说的“新冠后遗症”。“新冠后遗症”个体差异较大，但大多数都能够痊愈。

市疾控中心健康教育所所长张绍均说，“新冠后遗症”表现多样，根据不同症状的器官系统特征，可到医院对应的门诊寻求帮助。比如，咳嗽多见于呼吸系统疾病，可到呼吸与危重症科就诊；急性胸痛要警惕心肌梗死、主动脉夹层、肺栓塞，应尽快到胸痛中心就诊；头痛、头昏、失眠多就诊于神经科；情绪异常可求助心理咨询师或就诊于精神卫生中心等。现实生活中，不少“阳康”患者会出现心理方面的症状，应多关注。

运动锻炼不仅可以提高免疫力，还能让大家更早更好地回归正常生活，缓解紧张焦虑的情绪。在安全的前提下，“阳康”人群通过运动锻炼来恢复体能非常重要。世界卫生组织推荐以主观疲劳感知量表（RPE评分）评估自身恢复情况，该量表将运动中主观感受的费力程度从1分到10分进行了分级。“阳康”初期，应参加感到轻松、完全不费力的运动项目，在此基础上尝试快走、慢跑、上下楼梯等中等体力活动，如果身体适应良好，再逐步过渡到RPE5~7分的运动，如跑步、自行车、游泳等。推荐根据身体适应情况，每3~7天调整一次运动量，2~4周后逐步恢复到正常运动强度。“目前虽然已经立春，但气温仍较低，尤其是早、晚还会出现零下温度，因此最好不要在早、晚进行户外运动，以免寒冷空气刺激诱发疾病。对于有肺部感染体征的患者，锻炼时还要注意心率及呼吸情况，避免出现呼吸急促、憋气等。”张绍均提醒。

每逢佳节“胖三斤”健康减重有妙招

本报记者 梁智玲

元宵节后，春节正式结束，这个欢快、团圆的节日，你是否也每逢佳节“胖三斤”?如果下定决心来减重，怎样才是正确方法?市疾控中心提醒，采取不吃饭、拼命运动等方法减重，不仅会损伤身体，还有可能越减越肥，掌握科学减重原则，是保持健康身体的前提。

科学减重的原则有哪些?简单来说，即管住嘴、迈开腿，也就是合理搭配膳食，适当增加运动。减重的基础是能量摄入小于能量消耗，无论选择哪种膳食模式，都需要控制每日总能量的摄入。减重者应根据自己的饮食喜好及疾病状况，制订个性化的膳食方案。推荐超重或肥胖者根据自身健康状况及个人偏好，在专业医师或运动教练指导下制订合理的运动计划。

为达成健康减重的目标，减重者在掌握科学减重的原则后，首先树立合适的目标。建议将减少体重5%~15%及以上作为体重管理的目标，以改善胰岛素抵抗、高血糖、高血压、血脂异常等代谢异常，降低Ⅱ型糖尿病、心血管疾病、代谢相关脂肪性肝病、多囊卵巢综合征等多种超重或肥胖相关疾病风险。其次，减重者要树立坚定的信念，改变行为习惯。不良的行为习惯是引起超重或肥胖的重要因素。在体重管理前，需要评估行为习惯，针对存在的问题进行改善，养成每日记录体重、饮食及运动情况的习惯，通过足量饮水、减少在外就餐等日常行为养成，有助于达到减重的目标。

科学减重到底怎么吃?市疾控中心提醒：一是合理搭配营养素供能比。减重期间，建议适当降低脂肪和碳水化合物摄入量，提高蛋白质的摄入量，减重期间可适当降低每日摄入的总能量。二是讲究粗细粮多样化搭配。食物多样是平衡膳食模式的基本原则，建议平均每天至少摄入12种食物，每周25种以上，尽量做到主食种类多样化，使营养更丰富。在日常生活中，均衡饮食讲究食物多样，如以谷物为主，多吃蔬菜和水果、奶类、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，限制油、盐、糖的使用。

市疾控中心首次完成野外鼠体携带病原学调查

本报讯（通讯员张要锋）鼠类作为许多自然疫源性疾病的重要储存宿主，能将细菌、病毒、立克次体等200多种病原体传染给人类。为获得病媒生物病原学监测数据，掌握相关病媒生物携带病原微生物的基本流行规律，为相关的媒介生物传染病的风险评估和预测预警提供科学依据。近日，我市首次参与并完成国家鼠传病原学项目。

2022年，市疾病预防控制中心捕获野外鼠体200余只，并通过解剖，取得鼠的肝、肾、肺、脾等脏器，进行研磨破碎，并进行核酸提取、扩增，获取其携带的法定传染病中的主要鼠传病原、引起新发和再发传染病的鼠传病原以及具有潜在威胁人类健康的鼠传病原，其中包括汉坦病毒（肾综合征出血热）、巴尔通体（巴尔通体病）、恙虫病东方体（恙虫病）、新型布尼亚病毒等。

通过参与并完成了国家鼠传病原学，市疾控中心了解我市野外鼠体携带的病源学基本情况，并为我市处置人畜共患疾病提供了技术支撑。



↑市疾控中心对野外鼠体核酸的提取。
↓市疾控中心对野外鼠体进行解剖。
张要锋 摄



防治职业病 幸福你我他

解读职业健康检查

提起健康检查，大家并不陌生，如入学体检、职工体检等，很多人都不止一次参加过健康检查。为保护广大劳动者的健康权益，我向大家科普一下关于职业健康检查的知识。

一、什么是职业健康检查？

国家卫生健康委公布的《职业健康检查管理办法》明确，职业健康检查是指医疗卫生机构按照国家有关规定，对从事接触职业病危害作业的劳动者进行上岗前、在岗期间、离岗时的健康检查。也就是通过医学手段和方法，对劳动者所接触的职业病危害因素可能产生的健康影响和健康损害进行临床医学检查，早期发现职业病、职业禁忌和可能的其他疾病及健康损害，并及时进行干预，减少职业病危害因素对劳动者机体造成的生理及病理损害，避免劳动者原有疾病在敏感危害因素作用下进一步加重，从而保护劳动者健康。职业健康检查是职业健康监护的重要内容和主要资料来源。

职业健康检查与一般健康体检不同。一般健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查，了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为；而职业健康检查是由企业、事业单位、个体经济组织等用人单位，组织从事接触职业病危害作业的劳动者进行健康检查，目的在于筛查职业病、疑似职业病及职业禁忌。

二、职业健康检查如何进行？

职业健康检查机构（指承担职业健康检查的医疗卫生机构）开展职业健康

检查应当与用人单位签订委托协议书，由用人单位统一组织劳动者进行职业健康检查；也可以由劳动者持单位介绍信进行职业健康检查。职业健康检查费用由用人单位承担。

职业健康检查机构应当在备案的检查类别和项目范围内开展相应的职业健康检查，在职业健康检查结束之日起30个工作日内将职业健康检查结果，包括劳动者个人职业健康检查报告和用人单位职业健康检查总结报告，书面告知用人单位，用人单位应当将劳动者个人职业健康检查结果及职业健康检查机构的建议等情况书面告知劳动者。发现疑似职业病病人时，应当告知劳动者本人并及时通知用人单位，同时向所在地卫生健康主管部门报告。发现职业禁忌的，应当及时告知用人单位和劳动者。

三、职业健康检查有哪些要求？

《中华人民共和国职业病防治法》明确指出，对从事接触职业病危害作业的劳动者，用人单位应当按照国务院卫生行政部门的规定组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查。

1.上岗前职业健康检查。上岗前职业健康检查的主要目的是发现有无职业禁忌。应在开始从事有害作业前完成。下列人员应该进行上岗前健康检查：拟从事接触职业病危害因素作业的新录用人员，包括转岗到该种作业岗位的人员；拟从事有特殊健康要求作业的人员，如高处作业、电工作业、职业机动车驾驶作业等。对检出有职业禁忌的劳动者，不能安排其在对应危害因素或特殊的岗位上岗。

2.在岗期间职业健康检查。长期从事规定的需要开展健康监护的职业病危害因素作业的劳动者，应进行在岗期间的定期健康检查。定期健康检查的目的主要是早期发现职业病病人或疑似职业病病人或劳动者的其他健康异常改变；及时发现有职业禁忌的劳动者；通过动态观察劳动者群体健康变化，评价工作场所职业病危害因素的控制效果。定期健康检查的周期应根据不同职业病危害因素的性质、工作场所有害因素的浓度或强度、目标疾病的潜伏期和防护措施等因素决定。

用人单位对有职业禁忌的劳动者，调离或者暂时脱离原工作岗位；对健康损害可能与所从事的职业相关的劳动者，进行妥善安置；对需要复查的劳动者，按照职业健康检查机构要求的时间安排复查和医学观察；对疑似职业病病人，按照职业健康检查机构的建议安排其进行医学观察或者职业病诊断；对存在职业病危害的岗位，改善劳动条件，完善职业病防护设施。

3.离岗时职业健康检查。劳动者在准备调离或脱离所从事的职业病危害作业或岗位前，应进行离岗时健康检查，主要目的是确定其在停止接触职业病危害因素时的健康状况。对未进行离岗前职业健康检查的劳动者不得解除或者终止与其订立的劳动合同。如最后一次在岗期间的健康检查是在离岗前的90天内，且该岗位工艺流程、使用原辅材料、操作方式、防护措施无变化的，可视为离岗时检查。离岗体检发现疑似职业病，用人单位应该安排劳动者申请职业病诊断。

（作者系焦作市疾病预防控制中心郭连霞）

市疾控中心发布健康提示

开学季谨防呼吸道传染病

本报讯（记者朱传胜）2月份正值冬春季更替之时，呼吸道疾病的高发期，再加上春节后又逢各学校相继开学，因新感染源的介入、易感人群聚集等原因，将增加各类呼吸道传染病的传播风险，学校应警惕聚集性病例的发生。为了预防各种呼吸道传染病的发生和聚集，近日，市疾控中心向公众发布健康提示。

目前，除了新冠病毒感染，春季常见疾病还有流行性感冒、水痘、流行性腮腺炎、猩红热、麻疹等，这些传染病的共有症状为发热、伴有呼吸道或消化系统症状，往往易在托幼机构、学校等场所出现短时间集中发病，对广大师生的正常学习和生活造成较大影响。

在此，市疾控中心提出以下健康倡议：除了接种疫苗，在穿衣上也要遵循“春捂秋冻”的规律，初春不要急着脱去冬装，尤其要注意脚部保暖，根据天气变化和体质情况，适时增减衣服。此外，开窗通风、勤洗手、坚持锻炼、均衡营养、保证睡眠等也很重要，充足的睡眠能够提高机体免疫力，对抗疾病。

预防传染病，除了家长要注意，学校也可以从以下几个方面做好预防工作。首先是加强宣传教育，定期对学生、教职工进行传染病预防控制知识、技能的健康教育。其次每天晨检，对缺勤的学生、教职工进行调查，及时掌握学生和教职工的健康状况，一旦发现发热、头痛、咳嗽等症状者，及时劝其就医，对流感等呼吸道传染病做到早发现、早报告、早隔离、早治疗，同时向学校或当地疾控中心报告。教职工或学生出现发热、咳嗽、皮疹、呕吐、腹泻等症状时，应及时就医，确诊为传染病后应离校居家休息，切勿带病上班或上课。第三要保障学生饮食饮水安全、环境卫生安全，加强教室、图书馆、食堂、宿舍等人群聚集场所的通风换气，校园公共设施及公用器具的保洁和消毒工作。

市疾控中心建议孩子返校前尽量接种流感疫苗

本报记者 朱传胜

疫情高峰过后，新学期即将开学，“小神兽们”即将归笼，这让很多家长终于长舒了一口气。但是请注意！还有一种冬春季传染病正蓄势待发，它就是——流感。对此，市疾控中心提醒，90%以上的流感疫情发生在学校和托幼机构，该中心建议孩子返校前，尽量接种流感疫苗，建立开学后安心的防疫屏障。

该中心专家称，冬春季是呼吸道传染病的高发季节，孩子会同时感染新冠病毒和流感。最新研究报道，新冠肺炎病毒与流感病毒存在合并感染的可能性，合并感染可进一步增加并发症、重症和死亡的风险。接种流感疫苗，则是预防流感最有效的防护手段。

孩子“阳了”“阳康”后，还能打流感疫苗吗?该中心专家表示，如果感染新冠肺炎病毒，核酸或抗原阳性，则仍处于急性感染期，不建议接种流感疫苗；如果感染且已经“阳康”的孩子，处于非急性感染期（核酸检测转阴），临床症状消失、完全康复，可以接种流感疫苗。接种疫苗前，请家长带孩子咨询医生。

据介绍，目前市场上供应的三价疫苗和四价疫苗均具有较好的免疫原性，均能实现流感预防和保护效果，在社区卫生服务中心、乡镇卫生院都可以预约接种。通常接种流感疫苗2~4周后，可产生具有保护水平的抗体。值得注意的是，流感与新冠都是呼吸道传染病，所以预防措施也同样适用于预防流感，比如公共场所佩戴口罩、勤洗手、常消毒、多通风，高发季节尽量避免到人群聚集、空间密闭的场所等。

据该中心透露，去年10月份后，新冠肺炎疫情此起彼伏，各地积极应对疫情流行冲击，我市的预防接种服务受到了一定影响，部分儿童出现疫苗漏种、迟种的情况。对此，该中心提醒，有免疫规划疫苗漏种、迟种的18岁以下儿童，应尽快到居住地就近的预防接种单位完成免疫程序规定剂次疫苗补种。

