



## 学生患结核病须报告 不要带病上课

11月17日,湖南省卫计委发布通报称,截至11月16日,湖南桃江县第四中学共发现29例肺结核确诊病例和5例疑似病例,另有38名学生预防性服药,共计72名学生接受治疗和管理,对疑似及预防性服药学生的诊断待观察、复查后再予以确认。通报称,目前疫情已得到有效控制。

肺结核是由结核菌引起的慢性呼吸道传染病,是我国预防控制的重大传染病之一。我们每个人都有可能感染结核菌。学生在学校里集体学习生活,接触密切频繁,呼吸道传染病(比如肺结核)易乘隙而入,在校园里传播和蔓延。如果寄宿制学校的环境和生活条件差,学生营养跟不上,发生肺结核的风险更高。另外,有升学压力的中学生,尤其是高考生睡得晚起得早,作息不规律,也会增加肺结核发生的机会。

肺结核主要通过呼吸道传播,病人咳嗽、大声说话或打喷嚏时,喷出的唾液飞沫中含有大量的结核菌。大的飞沫颗粒很快落到地面,小的飞沫就长时间悬浮在空气中,当健康的人吸入这些飞沫后,就会受到结核菌感染。一间教室里有几十名学生上课,宿舍里大家又共同居住在一起,房间如果通风不好,与病人接触的时间又长,再加上没有防护措施,很容易感染结核菌。

怎么知道自己得了肺结核病呢?咳嗽、咳痰、咯血或痰里带血丝是肺结核的主要症状,此外还有胸闷、胸痛、午后低热、夜间盗汗、全身无力、食欲减退或体重减轻等症状。当发现学生有肺结核可疑症状者后,应及时报告班主任、校医和家长。《中华人民共和国传染病防治法》、《学校卫生工作条例》、《结核病防治管理办法》和《学校结核病防控工作规范》等法律法规明确指出,学校结核病常规防控工作基础。卫生计生和教育行政部门应

建立联防联控工作机制,督促各项防控措施落实。学校要将结核病检查项目作为新生入学体检的必查项目,对发现的疑似肺结核病例,要及时反馈给学校、学生和家,并到当地结核病定点机构检查确诊。学校疫情报告人立即向属地疾病预防控制机构和教育行政部门报告。

学校相关部门,尤其是班主任要密切关注与确诊病例同班级、同宿舍学生及授课教师的健康状况,宣传并要求学生进行自我观察,一旦出现咳嗽、咳痰等肺结核可疑症状,应当及时就诊。对接受预防性治疗的在校学生,校医和班主任应当在疾病预防控制机构的指导下督促其按时服药、定期到结核病定点医疗机构随访复查。而已确诊的结核病患者,必须住院治疗,切莫带病上课。

《学校结核病防控工作规范》规定,一所学校在同一学期内发生10例及以上有流行病学关联的结核病病例,或出现结核病死亡病例时,学校所在地的县级卫生计生行政部门应当根据现场调查和公共卫生风险评估结果,判断是否构成突发公共卫生事件。县级以上卫生计生行政部门也可根据防控工作实际,按照规定工作程序直接确定事件。学校结核病突发公共卫生事件应当在政府的领导下,积极开展应急处置工作,最大限度地减轻疫情的危害和影响。强化开展全校师生及家长结核病防治知识的健康教育和心理疏导工作,及时消除其恐慌心理。

湖南省疾控中心 江沁

## 牙线清洁牙齿 助力口腔健康

生活中,我们常常会遇到这样的困扰:吃了瘦肉、牛肉或某些蔬菜后,食物中的纤维很容易嵌进牙缝里,用牙刷使劲刷也刷不到,用牙签怎么剔也剔不出,这时候用牙线去除牙缝间嵌塞物是最有效的方法。

牙线可以清除藏在牙缝凹陷且刷牙刷不到的病菌及牙齿邻面间隙的牙菌斑、牙垢,去除牙缝间的食物残渣,按摩刺激牙齿周围的牙龈,增加牙龈的血液循环,从而达到预防或减少,乃至治疗牙周疾病的作用。

使用方法是:取出一段约25厘米长的牙线,再将线头两端分别以线压线的方式在两手的食指第一节上绕二至三圈,两食指间的距离约5厘米,接着用大拇指或中指支撑将牙线拉直,引导牙线沿牙齿侧面缓和地滑进牙缝内,同时带出食物残渣。注意,可将牙线贴紧牙齿的邻接牙面并使其略成C型,以增加接触面积,然后上下左右缓和地刮动,清洁牙齿的表面、侧面以及牙龈深处的牙缝。刮完牙齿的一边邻面后,再刮同一牙缝的另一边,直至牙缝中的食物嵌渣、牙菌斑及软牙垢随牙线的移动而被带出为止。

最好选用卷成轴状的牙线,可以随意拉取的牙线。当然,在选择时也应因人而异,如果牙龈容易上火或有口气,可以选择添加薄荷或其他香料的牙线,或添加氟化物及其他抗菌成分的牙线,能够抗菌消炎。对于一些不太会用手使用牙线的人,可选用小的牙线架。

长沙市口腔医院 卢一晗



编者按:最近,电视剧《急诊科医生》收视率屡创新高。观众们认为,该剧减少了偶像味,多了真实感和专业性。令人惊喜的是,剧中每集片尾的医疗急救小常识被观众大赞“涨知识”,非常实用。它通过60多个取材于现实生活的事件,以及在事件中急诊科所有医护人员的医疗实践,在每一集的片尾由不同的演员利用短短一分钟左右的时间进行急救知识的普及。为加深印象,本版每期选登一个医疗小常识以飨读者。

## 如何摆放昏迷病人

如果我们遇到有人昏迷,除了呼救以外,还可以做的是摆放昏迷体位,当然前提是患者心跳和呼吸正常,具体方法是:将患者摆为侧卧位,将身体下方的手臂伸展开来,垫在头一侧,将头部摆为侧向下略低,一条腿弯曲,一条腿伸直,目的是防止患者发生误吸。



## 美国下调高血压诊断数值 我们该怎么办?

北京时间11月14日,美国心脏协会和美国心脏病学会公布了2017年高血压指南,将高血压定义为 $\geq 130/80$ mmHg,取代以前 $140/90$ mmHg的高血压标准。

很多人表示不解:“为何要将血压值下调?”其实,它的意义在于以下几点:

1、血压值下调,将增加高血压的发病人数。对于增加的人群,将被建议改善生活方式,因而需要药物治疗的患者可能仅有小幅度增加。

2、通过降低高血压的诊断数值,可早期干预以防止血压进一步升高和高血压并发症的发生。

3、将社会经济地位和社会心理压力确定为高血压的危险因素,并在患者的治疗与照护计划中加以考虑。

4、如果患者已经发生心血管事件,如心脏病发作或卒中,或处于心脏病发作或卒中高风险年龄,患糖尿病、慢性肾脏疾病或动脉粥样硬化风险高(使用与评估高胆固醇相同的风险计算器),给予I期高血压药物。

面对高血压的诊断数值下调,我们该怎么做?

首先是生活方式干预,即去除不利于身体和心理健康的行为和习惯。它不仅预防或延迟高血压的发生,还可以降低血压,提高降压药物的疗效,从而降低心血管风险。例如,尽可能减少钠盐的摄入量,并增加食物中钾盐的摄入量;适当降低升高的体重,减少体内脂肪含量,可显著降低血压;不吸烟喝酒,且任何年龄戒烟均能获益;每天坚持体育锻炼,可降低血压、改善糖代谢等;帮患者预防和缓解精神压力以及纠正和治疗病态心理;对高血压患者进行多种指标的测定,明确高血压的病因;根据每个人的具体情况制定合理规范的治疗方案,定期随访,监测降压疗效。

湖南省疾控中心  
慢性病防治科 曾菊芳