



接种天花疫苗 可预防猴痘病毒感染

猴痘是一种由猴痘病毒引起的病毒性人畜共患病，最早发现于非洲西部和中部地区原始森林中的猴群，也可感染鼠类或其他动物，偶尔可以传给人类，造成人与人之间的二次传播。1958年，科学家首次在实验室猴子身上发现了猴痘病毒，1970年在现在的刚果民主共和国发现了第一例人感染猴痘病例，自1980年人类消灭天花以来，猴痘病毒已经成为对公共卫生影响最大的正痘病毒。那么，猴痘的传播途径有哪些？如何预防猴痘病毒感染呢？

猴痘的传播途径有哪些？

猴痘病毒的宿主为非洲啮齿类（非洲松鼠、树松鼠、冈比亚袋鼠、睡鼠等）和灵长类（猴类、猿类）动物，感染动物及猴痘病毒感染者是主要传染源，病毒可经黏膜和破损皮肤侵入人体，传播途径主要有以下两种。

1. 动物-人传播 主要通过接触感染动物的呼吸道分泌物、病变渗出物、血液、其它体液，或被感染动物咬伤、抓伤而感染；处理或食用被感染动物的生肉也可传播。

2. 人-人传播 主要为密切接触（包括性行为）传播或经呼吸道飞沫传播，病毒还可通过胎盘从孕妇传播给胎儿。人与人之间主要通过密切接触传播，尤其是接触了患者疱疹和破损皮肤，患者多为男男性接触者、多个性伴侣者或无保护性行为人群。

哪些人容易感染猴痘？

接种过天花疫苗者对猴痘病毒存在一定程度的交叉保护力，因此，未接种过天花疫苗的人群对猴痘病毒普遍易感，预后与感染的病种株、病毒暴露程度、既往健康状况和并发症严重程度等相关。从既往暴发的疫情来看，严重病例常见于年幼儿童、免疫力低下人群，0~15岁的儿童占猴痘病例的90%，死亡病例也多发生于儿童和免疫功能低下者。

感染猴痘有哪些临床症状？

感染猴痘后潜伏期约为5~21

天，多为6~13天，临床表现类似天花，但较天花轻，儿童及免疫功能低下者易发展为重症。

发病初期会出现发热、寒战、头痛、嗜睡、乏力、背部疼痛和肌痛等前驱症状，90%的患者会出现浅表淋巴结肿大，如颈部、腋窝、腹股沟等。发病后1~3天开始出现皮疹，首先在颜面部，然后逐渐蔓延至四肢，直至手心和脚掌，可累及口腔黏膜、消化道、生殖器、结膜和角膜等。皮疹往往在面部和四肢较密集（呈离心性分布），结痂脱落后的遗留红斑或色素沉着，严重者可留下瘢痕，持续时间可长达数年。

猴痘多呈自限性，大部分患者2~4周可自愈。部分患儿可出现并发症，包括皮损部位继发细菌感染、呕吐和腹泻引起的严重脱水、支气管肺炎、脑炎、角膜感染等；免疫力低下者病情较重，病死者多为10岁以下的儿童，主要由并发症所致。

另外，感染猴痘可能导致外周血中的白细胞升高，血小板计数下降，部分患儿还可能出现肝肾功能异常，如转氨酶水平升高、血尿素氮水平降低、低蛋白血症等。

如何预防猴痘病毒传播？

1. 接种疫苗 目前尚没有专门针对猴痘病毒的疫苗，但接种天花疫苗可以在一定程度上预防猴痘感染，并可减轻病情的严重程度。2022年1月，欧洲药品管理局批准将一种治疗天花的抗病毒药物（特



考韦瑞）用于治疗猴痘，并取得一定的疗效。由于这些方法的经验有限，因此，它们的使用通常伴随着信息收集工作，而这些信息将会帮助人们更好地使用它们。

2. 避免接触病人 与猴痘病人保持距离，避免密切接触，尤其是避免接触病人的皮肤损害、分泌物或使用过的物品，如不慎接触病人应彻底洗手。

3. 做好隔离措施 确诊或疑似患有猴痘的病人应该接受隔离治疗，以防止病毒的进一步传播。猴痘患者应避免刮伤皮肤，并在触摸病灶前后清洁双手，保持皮肤干燥和无遮盖（如无法避免与其他人同处一室，应该用衣服或绷带覆盖，直到能够再次隔离）。皮疹可以用消毒剂的水进行清洁；口腔内的病灶可以用盐水漱口；小苏打和泻盐温水浴有助于治疗身上的病灶，还可以用利多卡因来缓解口腔和肛周病灶的疼痛。

4. 对症治疗 猴痘的治疗主要以对症治疗为主，如退烧药物、止痒药物等。

桂林市临桂区疾病预防控制中心 黄文英

血压是指血液在血管中流动时对血管壁造成的力量，一旦这个压力超过正常范围就是高血压。高血压容易引发各种心脑血管疾病，如心脏病、中风等，已经成为许多人面临的健康问题之一。为了预防和控制高血压，我们必须知道以下预防和护理常识。

1. 均衡饮食 科学的饮食是保持血压正常的关键，平时应该合理控制饮食量，避免暴饮暴食，少吃高盐、高脂肪和高胆固醇的食物，多摄入富含膳食纤维的水果、蔬菜和全谷物类食物。

2. 控制体重 体重过重会增加心脏负担，增加血压升高的风险，保持适当的体重有助于控制血压，健康的减重方法包括合理饮食和适度运动。

3. 适量运动 适度的有氧运动（如快走、游泳、跳绳等）有助于降低血压，每周至少应进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。因体质差异，运动前应咨询医生，选择适合自己身体状况的运动方式。

4. 控制情绪 情绪波动会引起血压升高，在生活中大家要学会及时排解压力，放松自己，保持心情舒畅，可以通过听音乐、阅读、旅游、与家人朋友交流等方式来缓解压力。

5. 戒烟限酒 很多研究已经证实，吸烟和过量饮酒都对血管健康非常不利，尼古丁和酒精会导致血管收缩，增加血压升高的风险。因此，为了保持血压正常，应该戒烟限酒。

6. 监测血压 高血压患者应该定期监测血压，以便及早发现异常情况并采取相应的干预措施。

7. 合理用药 如果已经确诊为高血压，患者应该在医生的指导下合理使用降压药物，并严格遵循药物的用量和用法，切勿随意停药或改变剂量，以免引起血压波动。

8. 低盐饮食 研究发现，过量的盐分摄入与高血压有直接关系，因此，我们应该尽量减少食物中的盐分含量，炒菜过程中不要添加过多的调味品，尽量选择低钠或无钠的替代品。

9. 减少咖啡因摄入 咖啡、茶和碳酸饮料中都含有咖啡因，会导致血压升高。因此，高血压患者最好限制咖啡因的摄入量，或者选择无咖啡因的饮品。

10. 定期复查 除了定期监测血压外，高血压患者还需要定期进行身体检查，以帮助医生评估病情的进展，及时调整治疗方案，更好地控制血压。

潍坊市益都中心医院 于艳丽

糖尿病患者要重视日常生活管理

糖尿病是一种常见的慢性疾病，据世界卫生组织统计，全球有超过4亿糖尿病患者，而且这个数字还在逐年攀升。糖尿病管理不当，可引起很多严重的并发症，如肾病、心脏病、视网膜病变、神经病变等，这不仅会影响人们的生活质量，严重者还会危及患者生命。因此，糖尿病患者的日常管理有着重要的意义，患者一定要重视起来。

1. 控制血糖 严格控制血糖是糖尿病护理的首要任务，糖尿病患者要定期监测血糖，尤其是餐后血糖，因为餐后血糖的高低直接关系到糖尿病的病情。如果血糖控制不良，需要及时调整饮食和运动习惯，或者调整药物治疗方案。

2. 饮食管理 糖尿病患者的饮食管理十分重要，应以低糖、低盐、低脂为原则，多吃蔬菜、全谷类和豆类，少吃红肉，避免吃糖分

高的食物。同时，三餐要定时定量，避免长时间饥饿或暴饮暴食。

3. 运动管理 适量的运动可以帮助糖尿病患者改善胰岛素抵抗，从而降低血糖，但运动的方式、强度和时间需因人而异，最好在医生的指导下进行。

4. 足部护理 糖尿病足是糖尿病患者最易发生的并发症之一，因此，患者要定期检查足部有无伤口或其他异常，有异常时及时处理。在日常生活中，患者还要避免赤脚行走，穿舒适的鞋子，避免足部受伤。

5. 定期体检 糖尿病患者需要定期进行体检，包括血糖、血脂、血压、肾功能、眼底等，以便及时发现并处理可能的并发症。

6. 心理护理 糖尿病患者可能会因为长期的病痛和生活方式的改变而产生压力，出现焦虑、抑郁等心理问题。因此，家人要特别关注

糖尿病患者的心理状况，并给予必要的心理支持和疏导。

7. 药物管理 需要长期服药的糖尿病患者要注意药物的使用方法和剂量，避免药物过量或漏服，同时注意药物可能产生的副作用。

8. 预防并发症 糖尿病患者往往伴有高血压、高血脂等并发症，因此，需要做好并发症的预防和管理，如定期测量血压、控制血脂、避免吸烟和饮酒等。

9. 自我监测 糖尿病患者需要学习自我监测技能，如血糖自测、饮食自我管理、运动自我管理等，以便更好地掌握病情，提高生活质量。

10. 健康教育 糖尿病患者及其家属需要接受糖尿病健康教育，了解疾病相关知识，掌握正确的护理方法，避免错误的护理行为。

潍坊市昌乐县五图街道卫生院

秦洪娟

高血压的预防护理常识

你知道几点？