

# 6月务必提防这9种病!

6月,盛夏来临,气温陡然升高,丰沛的龙舟雨虽然带来一丝凉爽,但是坑洼的积水加速了蚊虫的孳生。专家提醒,6月要重点提防以下9种病。

## 一、防新冠肺炎

### ●专家提醒

目前防控形势向好态势进一步巩固,但仍有零星输入病例,输入风险仍然存在。随着学校全面复课和各类密闭场所逐步开放,需密切关注可能的聚集性疫情风险。

### ●防病指引

1、科学佩戴口罩:提倡随身携带口罩,在人流密集、空间密闭/半密闭的场所,或与他人近距离接触时(小于1米),建议佩戴口罩。

2、学会正确洗手:无清洁双手条件时,不要用手直接接触口、鼻、眼等。学会用七步洗手法洗手。

3、减少聚餐和聚会:随着各类娱乐和公共场所逐步开放,市民还要保持警惕,尽量减少到空气不流通的室内娱乐场所和公共场所活动。

4、做好居家清洁消毒:家中每天开窗通风至少三次,每次半小时。

5、加强个人健康管理:出现发烧、乏力、干咳或腹痛、腹泻等症状的,应及时到就近的医疗机构就诊,发烧尽量前往发热门诊就诊,切勿带病上班或上学。

## 二、防登革热

### ●专家提醒

当前广东省已进入汛期,气候条件更适合蚊虫生长繁殖,蚊媒密度逐步升高,6月发生登革热

本地疫情的风险升高。如出现发热、肌肉和骨关节痛、皮疹等不适,尤其是从东南亚、南美国家来粤返粤后发病者,应及时到医院就诊,并告知医生近期的旅行活动史。

### ●防病指引

1、清积水:花瓶和水养植物应每3-5天彻底换水一次,并彻底冲洗瓶底和根部,尽量将水培植物改为土培;避免使用花盆托盘,以防积水;及时清理空调、饮水机托盘等积水。

2、灭蚊虫:家庭灭蚊首选电热蚊香液、电热灭蚊片、电蚊拍等。

3、防叮咬:居家应安装防蚊纱窗纱门、挂蚊帐,这是预防登革热最经济有效的措施。外出尽量穿浅色长袖上衣和长裤。避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

## 三、防流感

### ●专家提醒

由于广东省可存在冬春季和夏季流行高峰,需持续关注流感活动水平变化。随着学校陆续复学,存在暴发风险。儿童、老年人、医务人员等重点人群应注意做好个人健康防护。

### ●防病指引

1、勤洗手:用肥皂/洗手液及流动水洗手。

2、戴口罩:特别是在人多的公共场所,避免接触有流感样症

状的患者。

3、勤通风:定期开窗通风,做好通风与环境消毒等工作。

4、打疫苗:所有≥6月龄有愿意接种疫苗且无禁忌证的人建议每年接种流感疫苗。儿童、老人、慢性病患者、孕妇及医务人员等高风险人群尤其推荐。

## 四、防手足口病

### ●专家提醒

2020年6月广东省手足口病流行强度较5月将有所增加。重点人群是5岁及以下儿童

### ●防病指引

1、勤洗手:饭前便后,接触孩子前,处理粪便、呕吐物后均要及时洗手。

2、勤通风:每天要开窗通风2-3次,每次不少于30分钟。

3、勤消毒:清洗、消毒孩子使用的餐具、奶瓶、奶嘴、玩具和其他物品。

4、勤观察:留意孩子口腔、手、足、臀部等部位是否有皮疹,如有,则尽早就医。

5、打疫苗:EV71是更容易导致手足口病例发展为重症甚至死亡的病毒型别,接种EV71疫苗可有效预防EV71感染引起的手足口病。

## 五、防麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘

### ●专家提醒

6月全省麻疹、风疹、流行性腮腺炎及水痘疫情将呈上升趋势。随着学校全面开学复课,可能发生聚集性疫情。

### ●防病指引

1、打疫苗:预防麻疹、风疹、流行性腮腺炎和水痘的最佳方法就是接种含相应成份的疫苗。接触过患者的易感者也可尽快应急接种,可避免发病或减轻症状。市民可提前联系接种单位,提前预约,按时前往接种疫苗。

2、快就医:如有发热出疹或腮腺肿大等不适症状应及时就医,不要上学或上班,居家或医院观察,并避免前往人多的公共场所。

3、勤洗晒:清洗、消毒可能被水痘、流行性腮腺炎等患者分泌物污染的衣服、食品、玩具等物品及场所。

## 六、防食源性疾病

### ●专家提醒

6月,细菌性食源性疾病暴发将有所增多,在学校陆续复学的背景下,建议重点关注学校食堂卫生的准备工作、防止微生物引起的食源性疾病暴发。

### ●防病指引

1、生熟食物分开处理和存放。  
2、食物要煮熟煮透方可食用。  
3、吃剩的食物要放入冰箱,食前彻底加热。

# 夏日吃水果 慎防“荔枝病”

又到了荔枝上市的季节。妃子笑、白糖罂、桂味,大量上市的荔枝被摆在水果店里最显眼的位置。不得不说,炎炎夏日里,一口一口地吃荔枝确实是爽爽爽!不过医生提醒,狂吃荔枝有风险,小心惹上“荔枝病”。

## 什么是“荔枝病”?

“荔枝病”是一种急性低血糖症。当空腹的时候,身体本来就处于血糖偏低的状态,而短时间内摄取的大量糖分会刺激胰岛素迅速分泌,另外荔枝里含有次甘氨酸A和亚甲基环丙基甘氨酸(在未成熟荔枝中的含量是成熟荔枝的2-4倍),这两

种物质也有降低血糖的作用,容易出现头晕、乏力、心慌、脸色苍白、眩晕、昏厥等低血糖症状,严重者会出现四肢厥冷、脉搏细数、抽搐、呼吸困难、血压下降甚至死亡。

## 谁不适合吃荔枝?

儿童正处在生长发育期,肝糖原和肌糖原储备不足,低血糖发生时没有很好的防护机制。而对于糖尿病人来

说,糖耐量原本就不正常,大量摄入荔枝后,体内勉强依靠药物来维持的血糖平衡再次打破,使得低血糖发生时,情况更加凶险。

## 吃荔枝要注意什么?

### 儿童:

不要空腹吃荔枝,可于两餐之间吃1-2颗;切勿睡前吃荔枝,保证每天正常的主食摄入,按时吃饭。不要吃未熟荔枝,不仅不甜,还增加低血糖风险。

### 糖尿病人:

不建议吃荔枝,实在忍不住,可以在血糖平稳的前提下微量食用(1-2颗),且最好在两餐之间食用。随餐注射胰岛素的糖

尿病患者,不可同时食用荔枝。

### 糖耐量正常的成年人:

注意不要空腹吃荔枝,不要吃未熟荔枝,不要过量食用。

