

据中国疾控中心微信公众号消息,2月份春节假日期间人员流动与聚集、境内游、出境游将会明显增多。中国疾病预防控制中心温馨提示:2月份春节假期期间,需做好防寒保暖,需关注流行性感冒等其他急性呼吸道传染病、人感染禽流感、诺如病毒胃肠炎、食源性疾病和一氧化碳中毒等;出境旅行需关注目的地登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等蚊媒传染病以及尼帕病毒病等疫情风险。

来源:中国新闻网

# 中疾控发布春节假期健康防护提示

## 流行性感冒等其他急性呼吸道传染病

冬春季节是我国急性呼吸道传染病高发季节,春节期间人群聚集增多,增加了传播风险。近期监测显示,引起急性呼吸道感染的病原主要有流感病毒、呼吸道合胞病毒等。当前,我国呼吸道传染病总体呈下降趋势,仍处于流行季节。

### ●主要建议

1. 保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。尽量避免接触流感样症状患者,若需接触需保持1米以上距离并佩戴口罩。
2. 有发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时,尽量避免前往人员密集场所,就医途中、旅行期间(如乘火车、飞机等)要全程科学佩戴口罩。
3. 疫苗接种是预防流感最有效的手段,建议无禁忌症适龄人群完成流感疫苗接种,尤其是孕妇、低龄儿童、老人、慢性基础性病患者等重点人群。根据疫苗接种的适用条件,可选择接种其他呼吸道传染病相关疫苗。

## 人感染禽流感

人感染禽流感是由禽流感病毒偶然感染人所引起的急性呼吸道传染病,主要症状有发热,伴咳嗽、头痛、肌肉酸痛等症状,重症病例可出现急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和多器官功能衰竭。传染源主要为染疫的禽及动物。

人主要通过接触感染的禽、其他动物或其分泌物、排泄物,或接触被病毒污染的环境或物品而感染。

### ●主要建议

1. 避免直接接触禽等动物,如需接触应做好个人防护和手卫生。
2. 保持良好饮食习惯,遵循“生熟分开,彻底煮熟”原则,处理生禽肉、禽蛋的刀具、砧板、容器等需要单独使用,避免交叉污染;禽肉、禽蛋需彻底煮熟后食用;购买经检验检疫合格的冷鲜或冰鲜禽肉,避免购买活禽自行宰杀。
3. 若7天内有禽接触史,或去过活禽市场,出现发热、咳嗽、呼吸困难等不适症状,应尽快就医,主动告知医生可疑接触史。

## 诺如病毒胃肠炎

诺如病毒胃肠炎主要通过食入被病毒污染的食物或水、接触患者或其污染

的物品、环境或吸入患者呕吐时产生的气溶胶等方式感染,人群对诺如病毒普遍易感,且因不同基因群之间几乎没有交叉保护,可能会多次感染诺如病毒。

常见症状主要为恶心、呕吐、腹泻、腹痛,成人的主要症状多为腹泻,儿童的主要症状多为呕吐。全年均可发病,每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,春节期间家庭聚餐频繁、亲友往来密切,可能因聚餐宴会食材处理不当,或者亲友间的密切接触引发传播。

### ●主要建议

1. 注意手部卫生。勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。
2. 注意饮食、饮用水卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品。
3. 注意消毒。如聚餐时有亲友出现呕吐物时,应使用含氯消毒剂处理,被患者呕吐物或粪便污染的表面,应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即换掉和清洗被污染的衣物或床单等;处理时应戴一次性手套,并在清洗后认真洗手。
4. 家庭、餐馆、养老院等集体单位发现聚集性病例,需及时报告当地疾控部门,并配合开展疫情调查和处置,避免疫情扩散。

## 食源性疾病

食源性疾病是通过摄入食品中致病因素引起的感染性、中毒性疾病。春节期间,食品采购、家庭聚餐、亲友聚会和在外就餐机会增加,食源性疾病风险也相应增加。微生物所致食源性疾病最为多见,多由致病菌污染食物或生熟交叉污染等引发。

### ●主要建议

1. 注意勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。
2. 选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。
3. 外出就餐时,注意选择规范、卫生条件好的餐饮单位。
4. 不吃未烧熟煮透的食物,不吃不干净的水果和蔬菜,不吃来历不明的食物,不采摘和食用野生蘑菇及野生植物,不随意食用自制或来源不明的药膳、药酒,以避免乌头(附子)、断肠草等泡酒导致中毒。
5. 熟食在常温下存放最好不要超过2个小时,如有剩余应及时放入冰箱;冰箱内存放的剩余食物不宜直接食用,应充分加热后食用。

## 一氧化碳中毒

每年11月至次年3月为一氧化碳中毒多发期。春节期间居家团聚,部分家庭采用煤炉、炭火炉取暖,或在密闭空间内吃火锅、烧烤,易引发一氧化碳中毒。中毒后常见头痛、头晕、恶心、呕吐、困倦乏力等症状,严重者可能危及生命。

### ●主要建议

1. 有条件的尽量选择集中供暖方式。如果室内采用煤炉、炭火炉等方式取

暖,煤炭要烧尽,不要闷盖,要经常打开门窗通风换气,尤其是围炉煮茶、使用燃气热水器洗澡时要注意通风,保持室内空气新鲜;可在室内安装一氧化碳探测器,并定期检查维护。

2. 选择正规厂家生产的燃气、煤气热水器,经专业人员安装并检测合格后使用;使用时保持通风,使用后注意关闭;定期检修,如发现有问题及时更换。

3. 提供明火烧烤或火锅服务的餐厅要保证通风,避免长时间在密闭包间等环境下用餐。

4. 燃油车停放在车库、地下室时,不要让汽车引擎持续运转;燃油车在停驶时,不要长时间开着空调,也不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。定期检测燃油车的排气系统,防止排气系统一氧化碳泄漏。

## 登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等蚊媒传染病

埃及伊蚊、白纹伊蚊叮咬可能感染登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等蚊媒传染病。春节假期前往热带和亚热带地区旅行,应注意做好防蚊虫叮咬措施。

### ●主要建议

1. 避免蚊子叮咬。居住或前往有伊蚊的地区时,应在居室内和办公场所使用蚊香、电蚊香液,并安装纱门、纱窗和蚊帐进行防蚊。前往公园、绿化带等地时,应穿着长袖衣服和长裤,并外露皮肤及衣物上涂抹蚊虫驱避药物,尽量避免长时间逗留在草丛、树荫等户外阴暗潮湿区域。
2. 回国后如有不适及时就医并告知旅行史。回国后密切关注自身健康状况,若出现发热、皮疹、关节和肌肉疼痛等症状,及时就医,并向医生详细说明近期的旅行史和蚊虫叮咬史。

## 尼帕病毒病

尼帕病毒病是由尼帕病毒引起的人畜共患传染病,目前认为,蝙蝠科的果蝠是尼帕病毒的自然宿主。猪和其他家养动物(如马、山羊、绵羊、猫和狗等)可以感染尼帕病毒,感染后具有传染性。

人类感染主要通过直接接触被病毒感染的动物(如果蝠、猪、马等)或其体液(如血液、尿液、唾液等)而引起、食用被病毒感染的食品(如被果蝠污染的水果)感染。人与人之间的传播主要通过密切接触被病毒感染的病人或其体液(包括鼻咽分泌物、尿液或血液等),主要发生场所是病例家庭和医疗机构。

旅行前需关注世界卫生组织及相关国家通报的疫情信息,做好风险防范措施。

### ●主要建议

1. 出境旅行期间避免接触蝙蝠及动物,不要食用可能被污染的食物,不接触可疑病人。
2. 非必要不前往正在发生尼帕病毒病疫情地区。旅行期间或旅行后出现发热头痛等症状时,应立即前往医疗机构就诊,并主动告知医生可疑接触史。

## 明明不饿却总想吃东西 隐形的肥胖诱因 可能是“食物噪声”

引起超重肥胖的因素除生活水平提高、生活压力改变等传统因素外,“食物噪声”——这种脑海中持续出现的吃东西的念头,正成为肥胖的隐形推手。它悄然改变着我们的饮食模式,使体重管理面临新的挑战。

来源:健康中国

### 什么是“食物噪声”?

“食物噪声”,并不是真的噪声,而是指大脑中持续出现的关于食物的念头和冲动,与生理饥饿无关。这一概念形容那种“刚吃饱就开始想着下一餐”“刷到美食视频就忍不住想吃”的心理状态,目前并没有统一的说法。

与身体真正的能量需求信号不同,“食物噪声”更多由外部环境,如美食广告、社交平台推送等,以及多种负面心理状态触发,如压力、无聊、焦虑等。它会让人陷入“想吃-纠结-吃了更焦虑”的不良情绪循环,形成一种难以抑制的进食冲动。

当你发现自己在根本不饿的情况下,仍无法停止思考食物,甚至因此产生负罪感时,很可能就是“食物噪声”在影响饮食行为。理解这一概念,是学会与食物建立健康关系的第一步。

### 可能引发代谢紊乱

“食物噪声”对健康的潜在危害,主要体现在其可能引发的非必要进食行为及相关的代谢紊乱。当“食物噪声”持续占据大脑时,最直接的影响是导致能量摄入超出身体的实际需求。研究表明,在三种情境下,这种影响尤为显著。

情绪波动时,食物常被当作缓解压力的工具,促使皮质醇分泌,产生进食欲望,形成恶性循环。

深夜时,本应休息的消化系统会因突如其来“食物噪声”而被迫持续工作。

社交媒体持续推送的美食内容,会刺激人无意识地摄入高能量食物。

这种超出生理需求的进食模式若长期持续,将不可避免地导致能量超出身体所需。这种由“食物噪声”驱动的体重增加,不仅直接增加肥胖症的发生风险,更会引发胰岛素抵抗、血脂异常等代谢问题。

近年来的研究进一步证实,由心理因素驱动的进食行为与单纯性过度饮食相比,对代谢指标的负面影响更为显著。

### 如何应对“食物噪声”?

科学应对“食物噪声”,首先要全面认识其来源渠道。环境诱惑如社交媒体的美食推送、街边餐饮的视觉与嗅觉刺激,会无形中激发进食欲望。

环境噪声本身也是重要因素,在嘈杂的环境中用餐,人们更倾向于选择高能量食物。

情绪触发方面,压力、焦虑、无聊等状态常使人们通过食物寻求即时安慰。因此,应对“食物噪声”需要采取系统策略。

不同人群的应对方式,侧重点各不相同。

肥胖症患者需要认识到肥胖可能是伴随严重“食物噪声”的慢性疾病,首要任务是接受专业的医疗干预,同时关注肥胖相关的共病管理;

正常体重者应侧重预防和建立健康饮食心理,积极实行正念饮食,有意识地规避睡前刷美食视频等诱惑场景。

面对这个比较普遍的健康挑战,无论是肥胖症患者还是正常体重者,都要通过提升自我觉察、优化生活习惯及必要的专业支持,来降低脑内“食物噪声”的干扰,重塑与食物的健康关系。