



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

聚餐不用公筷 小心传染这八种疾病！

省一院疾控专家：两个人用餐，也要用公筷

今年，突如其来的新冠肺炎疫情让大家更加重视健康，越来越多的人开始自觉使用公筷。“公筷、公勺，见爱不见外”，关心和保护自己和他人的健康——使用公筷，已经成为一种新风尚，改变着人们的传统习惯。今天，云南省第一人民医院感染管理科（疾病预防控制科）副主任杨晋红主任医师和毛文飞医师来和大家说一说，聚餐不使用公筷、公勺，哪些疾病最容易相互传染？

了解一下 通过筷子传染的疾病有哪些？

在肠道传染病高发的季节，如果不注意预防，就会通过筷子交叉感染，病从口入。

●新冠肺炎

一部分无症状感染者，不知道自己感染了，也没有症状，可是却具有传染性，在讲话、咀嚼的时候，病毒会附着在手上、筷子上、食物上。如果拿自己的筷子夹菜，特别是有的人还喜欢用筷子把菜翻来刨去，这些不良习惯，就很容易通过手、筷子，间接地把病毒传播到食物上面，形成交叉感染。

●细菌性痢疾

细菌性痢疾是经粪口传播的疾病，主要是吃了被痢疾杆菌污染的食物，比如凉拌菜，还有蕹菜、薄荷等生作料，如果没有洗干净，细菌附着在筷子上，大家不用公筷夹，又夹生菜，又夹熟菜，就更容易传播。

●甲肝、戊肝

由两种不同的病毒引起，但都通过粪口传播。如果在不经意间和这两种肝炎患者共用杯子、勺子、碗筷，或者这两种肝炎患者使用过的餐具没有充分消毒，就有可能通过餐具传播。

●大肠杆菌

大肠杆菌是条件致病菌，在一定条件下可以引起人和多种动物发生胃肠道感染或尿道等多种局部组织器官感染，除胃肠道感染以外，还会引起尿道感染、关节炎、脑膜炎以及败血型感染等。

●霍乱

属于甲类烈性传染病，是因摄入的食物或水受到霍乱弧菌污染而引起的一种急性腹泻性传染病。夏季最容易发生，能在数小时内使人剧烈腹泻脱水，造成肌肉痉挛、酸中毒等，可发生休克及急性肾衰竭，甚至死亡。

●伤寒

是由伤寒沙门菌引起的急性肠道传染病，有持续高热、腹痛、玫瑰疹和肝脾大等症，病情严重患者表情淡漠、反应迟钝，甚至

出现神志改变。如未及时治疗，可出现严重并发症，如肠穿孔、肠出血、中毒性休克等，甚至死亡。

●手足口病

主要针对儿童，夏季发病率很高。在托幼机构和学校，很容易导致聚集性的病例。也是聚餐的时候容易感染，比如没有洗手，聚餐时没有使用公筷，就很容易传播。

●幽门螺杆菌

幽门螺杆菌可以存在胃黏膜、口腔、牙齿斑中，在聚餐时会发生幽门螺杆菌的传播，而筷子就很可能成为它的传播媒介。

很多人携带幽门螺杆菌，因为没有症状，自己也不知道。另外，杀灭幽门螺杆菌的四联用药要服用三个月，好多人没有进行完全的杀灭。

而它正是胃溃疡和十二指肠溃疡主要的致病因素，溃疡经久不愈会向胃癌方向发展。幽门螺杆菌感染—胃溃疡—胃癌，已经成了三部曲。

如若真的发展到胃癌，疼痛剧烈、吃不进去，人都会变形，有的病人临终前消瘦得只有二三十公斤。

所以，为了自己和其他人健康，即使只是两个人的聚餐，也别忘了使用公筷、公勺。

省一院疾控专家告诉你 公筷的正确使用方式

●定期检查定期更换

筷子有污垢，有残缺，细菌容易在上面生长。不论是家里的筷子，还是餐馆的筷子，都要定期检查、定期更换。

●用后消毒保持干燥

潮湿的地方容易滋生细菌。使用消毒柜，洗完筷子以后再消毒处理，保持筷子的干燥。

●用后记得放回原位

使用公筷夹菜后，一定要放到原位去。

●专用公筷防止混淆

专用公筷比普通的筷子长，上面印有“公筷”两个字，提醒大家注意区别。

昆明医科大学附属口腔医院 五华昆百大口腔门诊部开诊

打造20分钟就诊圈 给患者更大便利

8月18日，昆明医科大学附属口腔医院五华昆百大门诊部正式开诊。该新设门诊部是昆医大附属口腔医院将三级口腔专科医院优质资源向社区延伸的重要举措。新设门诊部将秉承“绿色牙科、微创技术、无痛治疗、无交叉感染”的医疗理念，实行“一人一用一消毒”“一人一机头”，彻底杜绝口腔医疗交叉感染，为民众提供全省一流的口腔诊疗服务。

五华昆百大口腔门诊部负责人杨雁副主任医师表示：“门诊部将会有7名专家长期坐诊，昆医大附属口腔医院的专家也会不定期到门诊部坐诊。门诊部开设有各类口腔亚专科，能够完

全满足患者的就医需求。”

据悉，自2006年建院以来，昆医大口腔医院已成长为年门诊人次逾30万人次、口腔亚专科门类齐全的高水平专科医院。医院按照“广辐射、多布点，努力打造20分钟就诊圈”的发展战略，已开设提升了北市区第一门诊部、圆通街第二门诊部、呈贡门诊部、南市区前兴路门诊部。此次五华昆百大门诊部将发扬昆医大口腔公立医院以人民健康为中心的立院主旨，凝聚省口腔医院优秀医师团队，为民众提供优质、安全的口腔诊疗服务。

本报记者 陶彦然

弘扬抗疫精神 护佑人民健康 省一院举行医师节庆祝活动

8月19日是第三届中国医师节。当天，云南省第一人民医院举行了医师节庆祝活动，弘扬抗疫精神，彰显医务工作者护佑人民健康的职责使命。

今年初，新冠肺炎疫情蔓延以来，省一院医务人员闻令而动，向险而行，迅速支援国内外，涌现出援省传染病医院、援湖北医疗队、中国援老挝抗疫医疗专家组等一批批先进集体和先进个人。省一院院长蒋立虹表示，面对新冠病魔，医务人员不计个人安危，与时间赛跑，与病毒较量，用爱心呵护生命，交出一份优异

的昆华答卷。

今年7月，国家卫健委公布了2018年全国三级公立医院绩效考核国家监测指标考核结果，省一院取得云南省内第一、全国68名的好成绩，这份成绩离不开医院每位医务人员的艰苦努力和辛勤付出。

活动现场，播放了抗疫视频《白衣执甲 勇者战疫》，援湖北医疗队代表袁颖、援外医疗队代表郭光琼分别进行了抗疫及援外经验分享。会上还对昆华好医生、优秀病例获得者等进行了表彰。

纪念中国女医师协会成立 25周年科普系列活动在昆明举行

8月16日，由中国女医师协会健康教育专委会承办的纪念中国女医师协会成立25周年科普系列活动暨云南地区第三届《氢分子医学论坛》在昆明举行。

中国女医师协会成立于1995年7月15日。协会拥有48个专业委员会、两个研究中心，拥有北京、上海、云南等14个省级团体会员。协会坚持公益，“以人民健康为中心”，以卫生、健康、预防、保健为主题，搭建面向大众、面向社会宣传大卫生、大健康科普

知识的大平台，已成为我国医疗卫生战线上一支朝气蓬勃的生力军。

当天，中国女医师协会顾问任在晋回顾了中国女医师协会25年开展的主要工作以及取得的成就，并且对女医师协会未来工作提出了具体要求，并对协会未来发展指明了方向。活动当天特别邀请了北京氢分子医学研究中心副主任、北大肿瘤学博士、北京工业大学硕士生导师谢飞教授现场普及了新兴学科《氢分子医学》知识。

我省老年健康宣传周活动启动

8月24日，2020年云南省老年健康宣传周活动启动仪式在官渡区养老综合服务示范中心（融城春晓）举行。8月24日至30日，省卫健委、省老龄工作委员会办公室将推出互动性强、覆盖面广的宣传周系列活动，主题是“提升健康素养，乐享银龄生活——精彩看云南”。

当天活动以健康为主题，内容包括八段锦展演、义诊活动、健康讲座和有奖知识问答等。在义诊区，省老年护理协会组织省、市级10家医院的医护团队开展治未病健康管理宣教。

还开展了脑卒中科普宣教和中医推拿等。在互动区，有健康讲座和“赛诺杯”有奖知识竞答等。

据悉，宣传周期间，“赛诺杯”有奖知识竞答将在线上线下同时开展。同时，在“三送四进”活动中，省老年护理协会“滴滴护士进社区”活动将在官渡区和西山区的两个社区同期开展。昆明赛诺制药股份有限公司推出了健康快车进社区，并与健之佳惠教平台开展线下科普宣传。各州市宣传将与省级活动同步开展。

本报记者 赵维

规范防治策略 提升防治水平 心源性卒中防治基地项目落地西南

8月16日，“心源性卒中防治基地项目西南推进会”在云南省阜外心血管病医院召开。当天，心源性卒中防治基地在云南省阜外心血管病医院挂牌，首批合作基层联盟医院共32家。

据介绍，2017年，“中国心源性卒中防治基地项目”正式启动。项目的目的就是进一步把由心脏原因，主要房颤导致的缺血性中风的防治作为一个项目推进，作为一个项目努力地落实到基层的各个组织。

由于大量的房颤病人分布在县城、农村，这就需要把心源性卒中建

设推进到授牌的县医院，县医院作为基地，再向乡村卫生院、社区医院推进，才能够最大程度地造福于房颤病人。此次以云南省阜外心血管病医院作为一个重要的基地，项目能够向县级医院、甚至向更基层医院推进，共同为心源性卒中防治作出努力。

据悉，除了当天挂牌的云南省阜外心血管病医院外，心源性卒中防治基地在云南还设立了另外两个基地，分别是云南省第一人民医院以及玉溪市人民医院。

本报记者 赵维

12320专家热线 27日 老年病专科疾病健康咨询

您想深入了解血管病、老年病疾病有关知识吗？云南12320健康热线携手云南省第二人民医院老年病主任医师付金孝为您提供咨询。

专家简介：付金孝，主任医师、教授。从事内科临床工作30余年，

擅长心血管病、老年病及老年危重症、急救医学的诊治，临床经验丰富。担任云南省医师协会老年重症委员会副主任委员等。

专家热线时间：8月27日上午9:00-11:00

公益热线：(0871)-12320

本版稿件除署名外均由本报记者王劲松采写