

自2023年9月20日起

# 猴痘纳入乙类传染病进行管理

自2023年9月20日起将猴痘纳入乙类传染病进行管理，采取乙类传染病的预防、控制措施

根据《中华人民共和国传染病防治法》相关规定



国家卫生健康委近日发布公告说，根据《中华人民共和国传染病防治法》相关规定，自2023年9月20日起将猴痘纳入乙类传染病进行管理，采取乙

类传染病的预防、控制措施。猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种人兽共患病，其既往主要发生在中非和西非。2022年5月以来，全球100多个国家和

地区发生猴痘疫情。多国疫情显示，猴痘已发生人际传播，并广泛传播到非洲以外的国家和地区，病死率约为0.1%。2022年9月我国报告首例

猴痘输入病例，2023年6月开始出现本土猴痘疫情，目前全国20多个省份先后报告猴痘病例，引发新增本土续发疫情和隐匿传播。

根据国家卫生健康委发布的政策解读，国家卫生健康委、国家疾控局认真贯彻落实党中央、国务院决策部署，将猴痘作为新发突发传染病进行应对处置，充分发挥多部门协同防控的重要作用，不断完善防控政策措施，加强信息发布、宣传教育、重点人群干预和规范治疗，猴痘疫情防控工作取得积极成效。

据介绍，考虑到猴痘疫情将在我国一定时期内持续存在，为进一步科学规范开展猴痘疫情防控工作，切实保障人民群众生命安全和身体健康，国家卫生健康委决定，自2023年9月20日起将猴痘纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病进行管理，采取乙类传染病的预防、控制措施。

（据新华社）

## 青光眼4个前期症状要注意

青光眼是一类以视神经损伤和视野缺损为特征的终身疾病，是不可逆致盲眼病。患者早期视野中有暗点，视野范围缩小，晚期中心视力受影响，导致生活不便、出行困难，严重的甚至可能完全丧失视力。在中国，40岁以上人群中，大约有920万人患青光眼，其中55%至少一眼失明，18.1%双眼失明。遗憾的是，因具有高度隐匿性，众多患者始终未发现自己患有青光眼，等检查出来时，已处于“就医即晚期”的状态中。

复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科青光眼与视神经疾病学科主任孙兴怀说，青光眼在发病前是有些常见症状的，老年人如果发现自己有以下几个问题，需要引起足够重视。

### 1. 眼部疲劳

青光眼会刺激三叉神经末梢，让人在暗处看东西时会感觉疲劳，眼睛有酸胀感。

### 2. 头疼眼胀

青光眼如果没有及时发现，随着疾病发展，眼部房水外流受阻，导致眼压上升，从而出现眼胀、头痛等不适症状。

### 3. 恶心呕吐

眼压升高会导致迷走神经兴奋，诱发恶心、

呕吐等不适症状。如果患者视物模糊并伴随出现恶心呕吐，排除肠胃和肝胆疾病后，就要警惕青光眼。

### 4. 看灯光有彩虹现象

看灯光会出现五彩缤纷的彩虹晕圈，这是青光眼的常见症状。因为眼球内房水循环出现障碍，造成眼压升高，导致角膜水肿，此时就会出现彩虹现象，这种情况在医学上被称为虹视。

如果老年人出现以上症状，孙兴怀建议应立即就医。

孙兴怀提醒，做好青光眼的防治极为重要。首先，要生活规律，不要熬夜和睡懒觉，以免生物钟紊乱。其次，控制自己的情绪，不要大起大落。青光眼病人典型的性格特点是比较焦虑、抑郁、防御性人格。个性内向者可以多参加社区群体活动，个性急躁者可以练习太极拳、八段锦，尝试慢生活。再次，多进行一些有氧运动。有氧运动有利于控制眼压，可以一周5天，每天坚持半小时以上，身体微微出汗即可。但不建议进行无氧运动，因为很多无氧运动需要屏住呼吸来锻炼肌肉，屏气时胸腔胸腔的压力升高可能会带动眼压升高。

（综合）

## 一项新研究发现

# 熬夜比早起更易导致糖尿病

那些自认为是“夜猫子”的人可能需要注意了。美国一项新研究发现，晚睡晚起的习惯可能导致患2型糖尿病的风险，相较于早睡早起有显著增加。

美国马萨诸塞州布里格姆和妇科医院的研究人员发现，睡眠时间不规律的人患糖尿病和心血管疾病的风险更高，而晚睡晚起的人更有可能出现不规则的睡眠模式。相关结果已在《内科学纪事》月刊上发表。

研究人员分析了2009年至2017年间收集的63676名女护

士的数据，包括自我报告的睡眠类型、饮食质量、体重、健康状况、身体质量指数、睡眠时间、吸烟行为、饮酒、身体活动以及糖尿病家族史，并根据参与者的自我报告和医疗记录确定了糖尿病状况。

约11%的参与者表示属于“晚睡晚起”型，约35%的参与者表示具有早睡早起习惯，其余参与者被标记为“中间型”。结果发现，在考虑其他生活方式因素之前，相较于“早睡早起”型，“晚睡晚起”型可能导致患糖尿病风

险增加72%；加入其他生活方式因素后，患糖尿病风险仍然上升19%。

研究发现，有晚睡晚起习惯的人更有可能大量饮酒、饮食质量低、睡眠时间较短、吸烟，并且体重、身体质量指数均处于不健康范围内。

接下来，研究人员计划在更大、更多样化的人群中研究遗传因素对睡眠时间模式以及心血



管疾病和糖尿病的影响，并协助医生更好地为患者制定相关预防策略。

（据新华社）

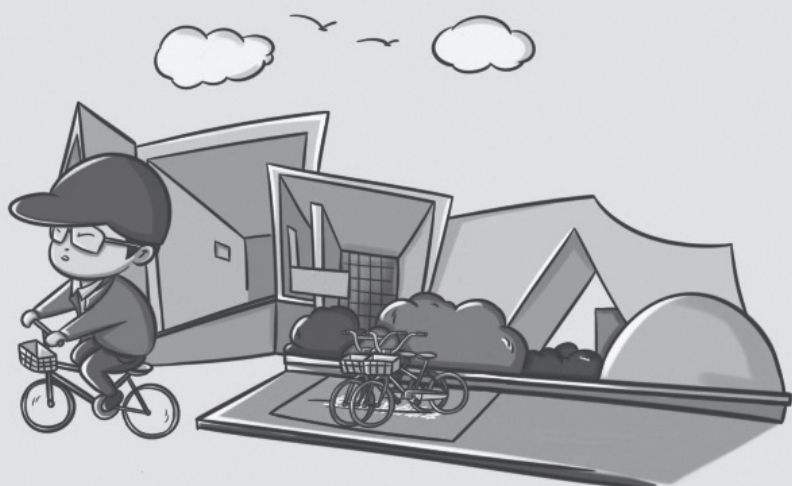
文明健康

绿色环保



宝鸡市市民文明行为规范之 文明交通行人篇(三)

骑行单车不载人，  
用完单车规范停。



中共宝鸡市委宣传部 中共宝鸡市委文明办



宝鸡市市民文明行为规范之 文明交通行人篇(四)

先出后进乘电梯，  
有序排队坐公交。



中共宝鸡市委宣传部 中共宝鸡市委文明办