

血吸虫病并非“远去的疾病”

“健康科普行——万场健康知识讲座”专场活动走进和县乌江镇

健康科普行 万场健康知识讲座

健康社区行暨2025年度
安徽省最美医务工作者义诊活动

走进马鞍山和县

老年群体该如何保健？血吸虫病真的已经远离我们了吗？为深入落实国家卫生健康委“健康科普行——万场健康知识讲座”活动要求，4月13日~14日，由安徽省卫生健康委员会主办，安徽省疾病预防控制中心、安徽省卫生健康宣传教育中心承办，安徽省老年医疗保健研究所、安徽省卫生健康药具管理中心、安徽省人口健康基金会、马鞍山市卫生健康委员会、和县卫生健康委员会协办的“健康科普行——万场健康知识讲座”专场活动，走进马鞍山市和县乌江镇，来自皖南片区的180余名健康知识主讲人接受了培训，他们将下沉到基层一线，传播科学知识，提高居民健康素养。



血吸虫病并未彻底远离

刚刚过去的4月6日~12日是全国血吸虫病防治宣传周。该病在我国流行历史悠久，由于《七律二首 送瘟神》诗词中以“瘟神”喻指血吸虫病，“瘟神”成为官方和民间对血吸虫病的共识性标志称谓。

我省地处长江中下游，部分区域属于血吸虫病流行区。由于多年防控工作持续推进并取得显著成效，血吸虫病在居民中已渐趋“陌生”。那么“瘟神”送走了吗？”4月14日，安徽省疾病预防控制中心（安徽省血吸虫病防治研究所）主任医师、省公共卫生首席专家汪天平以此为专题，进行了血吸虫病防治科普讲座。

“不少人认为血吸虫病已是‘过去的疾病’，实际上，它并未彻底远离我们。”汪天平表示，虽然我省血吸虫病防控工作取得重大阶段性成果，但受污染源种类多、中间宿主分布广泛等因素影响，目前尚未实现完全消除目标。

据介绍，全省共有50个血吸虫病流行县（市、区），截至2025年底，已有43个达到血吸虫病消除标准，仍有7个县（市、区）暂未实现消除目标。国家提出力争2028年所有流行县达到消除标准，我省计划于2027年提前一年完成全域消除任务。

核心防护须避免接触疫水

“血吸虫病‘消除’并不等同于‘消灭’。”汪天平介绍，该病的症状体征临床分为急性、慢性、晚期三型，急性多见于初次感染或短期大量感染人群，初期接触疫水处出现红色丘疹，1~2周后可能出现轻微咳嗽，随后发热、肝脾肿大等；流行区患者多为慢性血吸虫病，部分患者反复腹痛、腹泻；晚期患者则出现肝纤维化、大量腹水（腹部膨隆，即“大肚子病”）等。严重感染的儿童患者可出现生长发育迟缓，育龄妇女可表现为月经紊乱、不孕等。

“当人体接触疫水时，水中的血吸虫尾蚴可快速穿透皮肤，无论皮肤是否破损，最快10秒就能侵入人体造成感染。”汪天平提醒，在日常生活中，居民防护的核心措施为避免接触疫水，严禁在有钉螺的河滩、湖泊游泳、玩水，不在可疑水域洗菜、洗衣物；从事农业生产需接触疫水时，应涂抹防护药剂，或穿戴长筒胶靴、橡胶手套等防护用品；严禁饮用生水。

钉螺作为血吸虫唯一中间宿主，分布范围广、孳生环境复杂，完全根除钉螺种群难度极大。“只要钉螺存在，一旦出现传染源输入，血吸虫病就有可能在自然环境中再次传播，仍存在潜在感染和流行风险。”汪天平提醒，即便实现消除目标，仍需长期开展监测预警和防控巩固工作，严防疫情反弹。



健康三餐需“三足鼎立”



“具备健康信息素养，能帮我们精准甄别健康谣言、科学管理日常健康，是守护自身及家人健康的关键能力之一。”在14日的健康知识讲座中，安徽省老年医疗保健研究所健康教育工作室负责人、全国优秀健康素养巡讲专家夏杰，阐述了具备健康信息素养的重要性。

随着人口老龄化加剧，更多的老年人需要对自身健康状况进行监测。“健康监测对老年群体非常重要，需结合定期体检、日常自测和智能设备辅助。”夏杰建议，每年至少进行一次全面体检，

掌握基础健康状况，是早期发现潜在疾病、实现有效干预的关键手段。在日常自测中，宜每日测血压、心率、呼吸频率等，每周测一次血糖，“有条件的老人，可借助智能手表/手环、智能血压计、血糖仪、睡眠监测设备等科技手段，实现实时监护与预警，让健康管理更便捷、安心。”

部分老人，尤其独居老人饮食非常简单，三餐以单一碳水为主。“健康膳食的核心原则是营养均衡、易消化、口味丰富但不过度刺激，兼顾生理需求与心理满足。”夏杰建议，三餐结构应保证“三足鼎立”，即碳水+蛋白+蔬果，主食粗细搭配、蛋白质每餐必备、蔬菜水果软烂易嚼。

“久坐不动会加速肌肉流失、骨密度下降；单纯散步无法有效对抗肌少症和骨质疏松；热衷长跑等高强度运动会‘过犹不及’。”夏杰介绍，老人可以选择适合自己的运动方式，最有利于健康长寿的运动模式是“力量+有氧+平衡”三者结合。

所有健康讲座均深入基层一线

“全国举办1万场以上健康知识讲座”是2026年全国卫生健康系统为民服务十件实事的重要内容。安徽省卫健委以此为契机，在全省开展“健康科普行——万场健康知识讲座”活动。

“健康知识讲座将以县域为单位补齐重点地区、重点人群健康素养短板弱项，进一步提高居民健康素养。”安徽省卫生健康委宣传处处长余荣彬介绍，全省范围内约需开展450场~500场，在场次上会对皖北农村地区、大别山区、皖南山区等重点区域适度倾斜，所有场次均需深入基层一线。

安徽省疾控中心首席专家、主任医师许德表示，健康知识讲座意义深远，通过讲座，聚焦慢性病防治、传染病防治、老年康养、儿童青少年近视与肥胖等主要健康问题，推进健康科普服务融入日常工作和生活。“把健康知识普及给居民，提升城乡居民健康素养水平的同时，也历练出了一



批健康科普主讲人，提升了他们的业务水平，所讲知识不仅要科学、权威，还要让居民愿意听、听得懂、用得上，让每一个人都成为自己的健康第一责任人。”

安徽商报记者 汪漪 王素英 邵征
周梅 蔡祥 任逸玮 杨雪娇 李冠玉
通讯员 夏雷蕾 何羽寰 严宏伟