

谷雨润万物,不觉夏已至。值此初夏之际,受气温多变、早晚温差大等因素影响,近日,我市流行性感冒、水痘、流行性腮腺炎、感染性腹泻、手足口病等疾病患者门诊人数明显增多。对此,专家表示,春末夏初之际是呼吸道和肠道传染病高发期,此类疾病可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物、食物、饮用水、日常生活等途径传播。面对这些“不速之客”,戴口罩、讲卫生、勤洗手还是最佳预防手段。

流感、感染性腹泻、手足口病如何预防?

——专家解答传染性疾病防治问题

张靖爽/文 郝彬/绘图

流行性感冒

“夏季来临,流感病毒活动度增强,不少人群中招,儿童更是流感易感人群。预防流感要格外注意养成好的生活习惯,若不幸中招应及时就诊,并根据病情对症使用抗流感病毒药物或服用中药汤剂,同时也应当做好个人防护及病情观察。”市蒙医中医医院门诊部中医副主任医师聂慧告诉记者,流行性感冒是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,属于中医“时行感冒”范畴,是因疫气所致,侵袭肺卫,卫表失和,肺气失宣。其主要传播方式是呼吸道传播,其中又以飞沫传播为主,所以潜伏期短、传染性强、传播迅速。临床上主要表现为发热恶寒、头痛、咽痛、肌肉酸痛、乏力和伴有流涕、咳嗽等上呼吸道症状。

当下,不少患者纷纷表示不知如何区分流感和普通感冒?对此,聂慧表示:“流感不等于普通感冒。普通感冒因受凉或鼻病毒、细菌等病原引起的呼吸道疾病,一般不会发热,或轻度发热,持续时间不长,多在1至2天,且症状以鼻部为主,全身的症状比较少见,病程一般也不会超过7天。而流感有起病急、潜伏期短的特征,感染者多数会发热,有部分患者体温会达到40℃以上,同时伴有咳嗽、咽痛、乏力等症状,个别患者还会伴有消化道症状,比如腹泻、呕吐等。流感的症状体征缺乏特异性,容易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆,所以我们要通过实验室检测来确诊(流感)。”

“中医药在治疗流感方面有优势所在,针对不同体质的人群,根据患病后表现不同,采用的方剂也有所不同。比如:荆防败毒散、银翘散、葛根汤、小柴胡汤等方加减。普通感冒及流感都可防可治,其中预防是关键。中医强调‘正气存内,邪不可干’,即人体正气强,免疫力提高,人就不易得病。在预防方面可以接种疫苗,若家中有老人、幼儿,则建议接种流感疫苗,慢性病患者、老年人、体弱者可联合使用流感疫苗和肺炎疫苗进行免疫预防。”聂慧说。

水痘

“水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的一种传染性较强的出疹性疾病,多见于儿童,感染后终身免疫。它的主要传播途径是接触被病毒污染的衣物和空气里的飞沫。”聂慧告诉记者,水痘病名最早见于南宋张杲的《医说》,别名有水花、水疱、水疮、麻疹等。中医认为水痘多由时行邪毒与体内湿热之邪相互搏结,病邪会乘虚而入,郁于肌肤所致。治疗以清热、解毒、利湿为主,根据病情的轻重可分为邪伤肺卫和邪炽气营证,分别代表方剂为银翘散加减和清胃解毒汤加减。

聂慧介绍,水痘的潜伏期是两周左右,最初会表现出中低度发热的症状,随即身上会出现一些水疱疹,有些会随着泡液增大而变大,有些会逐渐结痂。

“出水痘不可怕,可怕的是不遵医嘱乱治疗。孩子发痘一定要及时去医院诊治,不要尝试各种偏方。”聂慧提示。



流行性腮腺炎

“流行性腮腺炎俗称‘痄腮’‘流腮’,是感染腮腺炎病毒引起的一种急性传染病,多见于5至15岁的儿童和青少年,一岁以内发病较少,5至9岁最多,10至14岁下降,成人也可发病。初病时,可有发热、腮腺肿大,以耳垂为中心,向前、后、下扩大,边缘不清,触之有弹性感,疼痛感。常一侧先肿大,2到3天后对侧亦出现肿大。腮腺管口红肿,或同时有颌下腺肿大。”聂慧说,该疾病主要传播方式是通过空气飞沫侵入人体上呼吸道黏膜,并在局部生长繁殖,可由唾液排出,所以流行期建议尽量避免去人群密集场所,勤洗手、戴口罩。

“早在《外科正宗·痄腮》提到:‘痄腮乃风热湿痰所生,有冬温后天时不正,感发传染者,多两腮肿痛,初发寒热。’所以治疗应以清热解毒,软坚散结为主。初起温毒在表者,以疏风清热为主,若病情较重,热毒壅盛者,治疗宜以清热解毒为主。腮肿硬结不散,治疗宜软坚散结,清热化痰。此外,患者还需多饮水、适度户外晒太阳,居室定时通风换气,保持空气流通。其生活用品、玩具、文具等也要采取煮沸或曝晒等方式进行消毒,病情轻者或退热后可适当活动。在饮食方面,患者应多吃富含营养、易于消化的半流食或软食,急性期忌吃酸、辣、甜味及干硬食品,以免刺激唾液腺使之分泌增多,加重肿痛。症状明显好转后可以吃一些促进唾液分泌的食物,以促进腮腺功能的恢复。另外要每天用温盐水漱口,认真刷牙,保持口腔卫生,防止继发细菌感染。”聂慧讲解道。

感染性腹泻

“出门诊过程中,很多家长会的问如何判断孩子患有感染性腹泻,对此,我认为家长可以通过自家宝宝大便次数和性状是否改变来判断。”聂慧告诉记者,“我们经常说的病毒性肠炎、细菌性痢疾都属于感染性腹泻。其中病毒性肠炎是感染性腹泻中最重要的组成,轮状病毒、诺如病毒则是最常见的病原体。除此之外,腺病毒、星状病毒、肠道病毒等,也可以引起腹泻。中医认为感染性腹泻属

于泄泻范畴,病因为感受外邪和饮食所伤。寒湿或湿热损伤脾胃,导致运化失常,清浊不分,引起泄泻。该疾病潜伏期短,多为数小时至3天,临床上主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状,部分病例可伴有发热,严重者会出现脱水症状。”

聂慧建议,时下应格外注意个人卫生,不吃生冷食物和未煮熟的食物,减少外出聚会杜绝传染渠道,不过食凉饮冷。

对于已经患病的患者来说,聂慧建议运脾化湿。“中医药辨证治疗可以减轻症状、缩短病程,减少后遗症,还可以配合应用针灸、艾灸、按摩、穴位贴敷、火罐、足浴等外治法,疏通经气、祛邪除湿以促进康复,并口服中成药藿香正气颗粒、保和丸等药。”聂慧说。

手足口病

“手足口病是由感染手足口病时引起的发疹性传染病,以手、足、臀、口处斑丘疹、疱疹为主要特点,多伴有发热。”聂慧说,该病全年都可以发病,但以春夏为主高峰,秋冬季节为次高峰。每年自3月下旬开始,手足口病疫情逐渐上升,4至6月份进入春夏季高发季节。潜伏期为2至10天,平均3至5天。通常病情较轻,呈自限性,预后良好,7至10天病程后可完全康复。

聂慧介绍,中医认为该疾病多是脾胃湿热,泛溢肌肤,热毒熏灼,肌肤失养所致。治疗当以清热利湿,解毒止痛为原则。中医辨证分型脾脾湿热型、湿热郁蒸型,代表方分别为甘露消毒丹加减、清瘟败毒饮加减、羚角钩藤汤加减。



对于疱疹性咽喉炎和手足口病,不少患者发问两者是否为同一病毒?聂慧解释道,手足口病和疱疹性咽喉炎都是传染性疾病,好发于学龄前儿童。两者都是由肠道病毒所引起的疾病,具有一定相关性,而且二者病毒间有许多重叠,不仅都具有传染性强、传播快的特点,传播途径也一样,都是通过消化道、呼吸道接触传播,发病也都以夏、秋季节多见。从病症上来说,疱疹性咽喉炎来势猛烈,高热抽搐的临床表现往往让家长先乱阵脚,但实质上来说疱疹性咽喉炎不会造成非常严重的并发症与后遗症。可手足口病不然,手足口病共有100多个血清型别。引起手足口病的肠道病毒就有30多种血清型,在我国主要以柯萨奇病毒A16型和肠道病毒71型为主,其中肠道病毒71型是导致重症手足口病的主要病毒。病例和隐性感染者为主要传染源,在发病后一周内传染性较强。肠道病毒传播途径多样且容易实现,主要通过直接接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被污染的手以及被污染的毛巾、牙杯、玩具、餐具、床上用品等物品而感染,还可经呼吸道(咳嗽、打喷嚏等)传播,饮用或食用被病毒污染的水和食物亦可感染。

聂慧认为,良好的手卫生是预防手足口病的有效措施。她建议市民在触摸公共物品后、接触唾液及呼吸道分泌物后、如厕后、进食前,以及在加工食品前或处理被粪便污染的物品后,应用清水和洗手液正确洗手,室内经常通风,勤晒衣被,并接种相关疫苗。

“随着医学的发展,人们健康意识提高,手足口病的重症和死亡率已经显著减少。特别提醒一点,手足口病时,皮疹不能代表疾病的严重程度,不能以皮疹定轻重。如若出现身体不适,应及时就医,早发现、早干预、早治疗。”聂慧说。

不止变胖 久坐“杀伤力”有多大

现代化的生活让我们在享受现代社会的种种便利时,也在不经意间落入了它所带来的健康陷阱。从“生命在于运动”的角度研究发现,全球体力活动水平呈现下降趋势,体力活动不足已成为全球最大的公共卫生问题。久坐族们注意啦!久坐不仅会让你变胖,它给身体带来的“内伤”可多着呢。北京市疾控中心慢病所的专家就来告诉你,久坐的“杀伤力”到底有多大。

多数人每天静坐超9小时

工作、学习等需要,久坐已经变得越来越普遍。久坐包括在工作、学习、娱乐中的长时间的坐或卧,如看书、看电视、使用计算机、驾驶等,这时机体能量消耗水平很低。

据估计,美国成年人平均每天有55%~70%的非睡眠时间是处于静坐少动的状态,大部分人每天的静坐时间都超过了9个小时。你可以算一算,在每天非睡眠的时间里,自己有多长时间是坐着或躺着呢,结果也许会让你大吃一惊!

久坐伤身 且伤得很全面

久坐不动不利于健康。久坐行为已经成为诱发身体机能下降的首要因素,并导致心血管疾病、糖尿病、血脂异常、肥胖、肌肉骨骼疾病及癌症等健康问题的发生风险增高,以及死亡风险增加。

心血管健康及心肺功能 久坐时间与心血管疾病风险之间存在关系,时间越长,风险越大。此外,持续长时间、不间断地坐着或躺着的人可能会具有更高的心血管疾病风险。

也有研究发现,久坐行为很可能是心肺功能降低的重要决定因素,甚至久坐行为对心肺功能的影响与每个人是否参加运动无关,体力活动并不能抵消其影响。

新陈代谢及血压血脂血糖 久坐行为对新陈代谢、骨矿物质含量和心血管健康有直接影响,可导致血脂代谢

减缓、血栓形成、动脉硬化、胰岛素敏感性降低、骨密度降低。

长时间保持同一姿势后突然变化体位,也容易造成血压波动。久坐还会导致脂肪堆积,特别是堆积在下腹部和腰背部,导致中心性肥胖。

肌肉骨骼及关节 久坐行为可导致骨骼质量和肌肉力量下降。不仅如此,长时间的静坐姿势,也与颈椎病、腰椎间盘突出、骨质疏松、膝关节炎等疾病的发生风险增加有关。

见缝插针 打破久坐“动”起来

北京市疾控中心慢病所的专家介绍,限制久坐时间,积极锻炼身体对健康十分有益。人人都可以从增加身体活动和减少久坐行为中获益,包括慢性疾病患者。

世界卫生组织建议,应在自己身体条件允许的范围内尽量限制久坐时间。把久坐时间改用来进行各种强度的身体活动,即使是轻微强度,也能带来健康收益。打破连续的坐姿,如站立或走动,可以给身体带来好处。

抓住可以动起来的机会 比如乘公交车上班时提前一站下车步行,上楼时选择走楼梯,下班选择骑车回家,饭后听着音乐散步,周末约上三五好友进行户外活动。

记得要打断久坐的状态 在坐着的时候,要注意抬头挺胸,保持一个好的坐姿。当条件允许时,每隔20至60分钟就起来活动3至5分钟。大家可选择以常用的速度步行,或在原位置重复从椅子站起做站坐转换,还可以做一些全身伸展活动,如手臂绕环、下蹲、高抬腿、站立体前屈、弓步压腿等动作。

或者,可以利用手机等工具,为自己设定一个小提示,就像学生时代的“下课铃”一样,提醒自己每隔45分钟就起来活动一下。

有条件者可使用可升降办公桌 可升降办公桌就是高低可调的办公桌,通过坐与站的交互工作态度保持健康办公。

(转载自《北京青年报》)

饮料“减糖”攻略

随着人们健康知识增加,许多人注意到饮料中糖分过多会对人体健康造成影响。不过,不少人会觉得白水寡淡无味,那如何将饮料科学“减糖”呢?

稀释 长期饮用甜味饮料,会让人们对甜的感受敏感度下降,从而变得“嗜甜”。逐渐减少入口饮料的甜度,可以逐步恢复对甜味的敏感性。例如,在饮用一瓶甜味饮料时,可用白水将其兑成3瓶的量,适应这个甜度后,就会觉得正常甜度的饮料“太甜了”。

增加风味 许多人喝甜味饮料时,不仅追求其中的甜味,还喜爱饮料不同的风味,如桃子、草莓、抹茶等口味。研究发现,增加风味可以让人们在享受同等味觉快感的同时,减少摄入的糖量。因此,若觉得白水寡淡无味,可以尝试在水中放入几片苹果、

桃子、柠檬等,增加饮品的风味。水果浸泡在水中,只会有少许天然糖类析出,比市场上販售的甜味饮料健康很多。

调节温度 当饮品被冷却后,人们的味觉和嗅觉系统会受到影响,舌头上的味觉感受器反应速度减慢,品尝饮品时会感觉更加饱满和甜美。也就是说,同等含糖量的饮品,温度较低的那杯会被我们的大脑感知为“更甜”。因此,可以尝试将饮料或水果冻成“冰块”,加入白水中,“冰块”所携带的糖与风味会让白水变得更好喝,与直接喝甜味饮料相比,也能减少摄入的糖分。

均衡膳食 有时人们会将口渴误认为是饥饿或渴望甜食的“信号”,因此,应注意补充足够的水分以及保持均衡饮食。

(转载自《中国老年报》)

睡眠不好会伤肾

肾脏的生理过程与睡眠一样,也遵循昼夜节律。昼夜节律稳定,可维持肾脏功能稳定和良好的工作状态。而有睡眠障碍的人群往往肾脏昼夜节律被破坏,进而影响肾脏功能。

慢性肾脏病是多种肾脏疾病的统称,在长达数月或数年的患病过程中,肾脏的结构和功能发生不可逆的损伤与改变。在慢性肾病患者中,睡眠呼吸暂停综合征是一种常见症状,并与肾小球滤过率下降的关系密切。肾脏易受缺氧打击,在机体低通气或呼吸暂停的情况下,局部肾组织发生缺氧,从而出现缺氧损伤。

单纯的睡眠缺乏也易导致慢性肾病的发生和发展。睡眠时间异常与慢性肾病发生、肾功能恶化密切相关

健康小知识

宝宝辅食不是越碎越好

据《健康咨询报》报道,食物的精细程度必须随着宝宝的月龄增长而变化。4~9个月的宝宝刚刚学习吞咽动作,此时辅食以糊状、泥状和半固体状为好,6个月后可适当增加一些颗粒状食品,以培养宝宝的咀嚼能力。10~12个月的宝宝进入了旺盛的牙齿生长长期,这时可做一些烂面条、肉末蔬菜粥

等,并逐渐增加食物的体积,由细变粗,以锻炼宝宝的咀嚼能力。12个月以后的宝宝可以吃炒饭、饺子、馄饨、细加工的蔬菜和肉类。

运动后牙疼警惕心梗

据《老年日报》报道,心肌缺血相关的疼痛可表现为颈部疼、下颌疼、牙疼,尤其是运动后牙齿疼痛,并伴有头晕、冒冷汗等症状,很有可能是急性心梗。

