

三种传染病出没 春天要格外提防

春暖花开,正是踏青赏春的好时节。不过,春季也是传染病“当道”的时候。即将到来的清明小长假大家一定有很多出行计划,为此专家提醒,外出时要注意健康和安全,尤其是注意防控以下这三种春季常见传染病。

水痘

水痘是由水痘－带状疱疹病毒引起的急性传染病,主要经呼吸道飞沫和直接接触水痘疱疹液传播,也可通过被病毒污染的用具传播,如玩具、文具、门把手等。

杀伤力:该病传染性强,人群普遍易感,但多见于儿童,极易在托幼儿园和学校内引起聚集发病。

症状:感染水痘病毒后,早期可出现发热、全身不适、乏力、咽痛等前驱症状。皮疹首先出现在头部和躯干,逐渐波及四肢,初为红色斑疹、后变为丘疹并发展为疱疹。

疱疹后 1-2 天,疱疹从中心开始干枯结痂,周围皮肤红晕消失,再经数日痂皮脱落。同一部位常可见斑丘疹、水疱、结痂同时存在。如不出现并发症,可在两周左右自愈。

青少年和成人患水痘后出现重症水痘和并发症的风险高于儿童。

应对:接种水痘疫苗是最有效的预防措施。北京市目前推荐适龄儿童按程序接种两剂水痘疫苗:满 18 月龄接种



第 1 剂,满 4 岁接种第 2 剂;超过 4 岁但既往仅接种过 1 剂疫苗的儿童,建议补种第 2 剂疫苗。

在水痘高发季节,北京市疾控中心提醒公众注意:发现自己或孩子出现发烧、出疹等不适症状时,要尽快到医院就

诊明确诊断,就诊时请佩戴口罩。如确诊为水痘,应居家隔离治疗,不带病上班或上学,防止传染他人;隔离期直至水痘疱疹全部结痂或皮疹全部消退为止,学生复课需要到医院地段保健科开具复课证明,学校查验后方可返校。

麻疹

麻疹是传染性最强的传染病之一,属于我国法定报告的乙类传染病。该病是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,每年 3 至 5 月是麻疹的季节性发病高峰。麻疹病人是唯一的传染源。

杀伤力:病毒可经飞沫传播或直接接触感染者的鼻咽分泌物传播,人群普遍易感。在人员拥挤、空气不流通的工作及生活场所更容易实现传播。

症状:有发热、红色斑丘疹,并伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光、咽痛、全身乏力等症状,个别病例还会伴有严重的并发症,如肺炎。

应对:接种麻疹疫苗是最有效的预防措施。北京市为适龄儿童免费接种三剂次的含麻疹成分疫苗。同时,为保护广大外省来京务工人员及其子女的健康,北京市还在每年 3 至 5 月份,为外来务工人员提供免费含麻疹成分疫苗接种,为其 6 岁以下子女提供免费含麻疹成分疫苗查漏补种。

在麻疹高发季节,北京市疾控中心提醒公众注意:增强自我防护,注意佩戴口罩,并尽量减少到人多拥挤、空气流通不畅的公共场所;如果出现发烧、出疹、咳嗽等症状,尽快到医院诊治,就诊时请佩戴口罩。如果被医院诊断为麻疹,应根据医嘱做好治疗和隔离,不要带病上班或上学,防止将病毒传染给自己的家人、

同学或同事;及时接种疫苗是保护儿童健康的关键,因此家长务必按照接种门诊的预约时间带孩子接种麻疹疫苗。如果发现孩子有疫苗漏种的情况,要尽快到接种门诊去补种疫苗。

风疹

风疹是由风疹病毒引起的呼吸道传染疾病,春季高发。

杀伤力:人群普遍易感。随着儿童疫苗接种率的提高,成人,特别是育龄期妇女,已逐渐成为风疹病例的主体。儿童患病时通常病情轻微,孕妇患风疹则可能导致胎儿死亡或者先天性缺陷,如先天性心脏病、白内障、耳聋等,即先天性风疹综合征。

症状:感染病毒后,早期出现发热、咳嗽等症状,之后面部首先出现浅红色斑丘疹,迅速遍及全身。

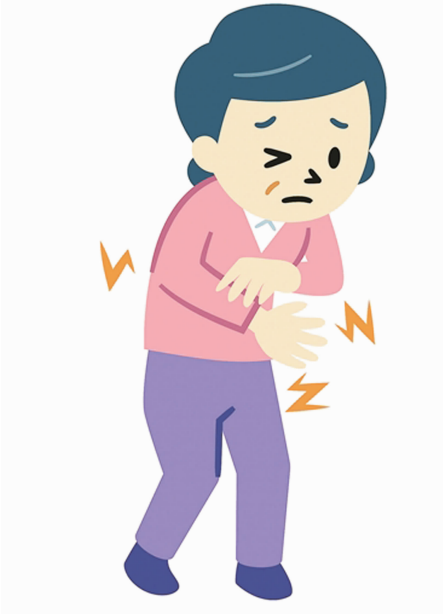
应对:接种风疹疫苗是最有效的预防措施。北京市已将含风疹成分的疫苗纳入免疫规划,即为 8 月龄、18 月龄和 6 岁儿童各免费接种一剂麻疹－流行性腮腺炎－风疹联合减毒活疫苗。

目前,北京市已进入风疹高发期,为了避免风疹病毒感染,北京疾控中心发出提示:未按照程序接种疫苗的适龄儿童应尽早去当地的预防接种门诊接种,既往疫苗接种史不详的成人,也建议接种一剂含风疹成分的疫苗;未接种过疫苗的儿童、成人尽量少去人员聚集的公共场所,孕妇避免与风疹患者接触;室内经常开窗通风;如果出现发热、皮疹的症状,应及时去医院就诊,被诊断为风疹后,应避免与周围的人接触。

(来源:新华网)

半夜手麻醒 难道是颈椎病犯了？

最近,勤快的李阿姨添了个毛病,经常半夜手麻醒,有时候早上起来双手麻胀,胳膊还疼,活动十几分钟才好。更严重的是,白天干活就会出现手麻疼,尤其是左手大拇指。这可急坏了李阿姨,什么都干不了,这不成残废了吗?这又麻又疼,难道是颈椎病犯



了吗?

手又麻又疼 未必是睡觉压的

李阿姨赶紧上医院检查。医生表示,虽说年纪大了多少都会有点椎间盘突出,但是还不至于引起手麻疼。无奈的李阿姨在家人的陪同下来神经肌肉病专科门诊就诊。医生一听李阿姨的症状,就问:“您是不是在家特勤快特能干啊?”李阿姨的女儿赶忙说:“我妈从来闲不住,洗衣做饭,家里哪都擦得特干净,这半年前又帮我照顾孩子,可辛苦了!”

这下李阿姨的病终于确诊了——得的是“腕管综合征”,这是周围神经病中最常见的疾病之一。手腕正中部有个结构叫“腕管”,它的底面和侧面都是骨质,上面覆盖腕横韧带,形成一个管状结构,里面有 9 条肌腱和一条正中神经。

这些结构里神经最娇嫩,受压缺血就会造成损伤。手腕只有在伸直的时候,腕管内的压力才最小。长期手腕反复活动,造成腕横韧带肥厚,管腔变小,压力增大,神经长时间受压缺血得不到恢复,就容易出现手麻痛的表现。

“勤快惹的祸”这些人群最易中招
由于长期手腕反复活动的原因,厨师、环卫工人、手工业者、家庭主妇等都比较容

易被腕管综合征盯上。此外,还有些糖尿病、甲状腺功能异常、类风湿性关节炎等内科疾病的患者也容易患病。孕妇在怀孕后期,肥胖水肿,也会高发。

同时,诸如和面、切菜、洗衣服、擦地等这些日常活动,都是加重腕管损害的因素。李阿姨长期干家务活比较多,给女儿看孩子,天天洗洗涮涮,又加重了此病。

不过问题来了,半夜里不干活,怎么会手麻呢?其实,夜间麻醒或晨起手麻胀,是腕管综合征的典型表现,可能因为睡着的时候会弯着手腕,时间一长,原本已经狭小的管腔压力增大,就会出现麻木。严重者白天也会手麻,以拇指、食指、中指以及无名指靠近拇指一侧半个手指为主,情况加重还会出现手指无力,尤其是大拇指无力,拇指侧手掌肌肉萎缩。

腕管综合征该如何治疗?
腕管综合征分为非手术治疗和手术治疗,需要先做检查,评价病变的严重程度再做决定,比如神经超声、肌电图等。一般来说,先要限制手腕弯曲活动,可以戴手掌侧有支架的护腕,尤其是常在夜间麻醒和清晨手麻的患者,睡觉前戴上护腕,可以改善手麻症状。

(来源:新华网)



小孩边吃饭边喝水,对健康好吗？

很多家长认为小孩吃饭时不能喝水,可是偏偏有些小孩不喝水就吃不下饭。到底孩子在吃饭时喝水好不好呢?对孩子的消化吸收又有什么影响呢?今天咱们就来分析一下。

固体食物的排空速度并不会受到液体的影响
反对吃饭时喝水的人基本持两个观点:

观点 1:吃饭时喝水会将胃液冲淡,从而影响消化效率。

关于水对胃液的影响,有研究对术前喝水的病人的胃液进行分析,结果发现,喝水对胃液的浓度、成分或 pH 值都不会有显著影响。也就是说,吃饭时喝几口水还不至于把胃液“稀释”得完全不能用了。

观点 2:吃饭时喝水会把固体食物很快从胃冲走,进入肠道,减少在胃部的消化时间。为了验证这个观点,《临床核医学》杂志上发表过一篇论文,实验人员通过同位素标记物来跟踪 20 名实验者的消化过程,发现:液体在胃中的排空速度会快于固体食物,但如果同时摄入液体和固体食物的话,固体食物的排空速度并不会受到液体的影响。

胃食管反流和消化不良人群

不适宜吃饭时喝水

综合以上所说,吃饭的时候同时喝水,并不会导致固体食物在胃中消化的时间变短。人体的消化系统是一个设计相当精妙的体系,不会因为一杯水就马上罢工或者怠工。但在这个话题里,的确还是有一些“例外”。

大部分人在吃饭时喝水没有问题,但也不是全部人。一些特殊人群在用餐时饮水的确会不舒服,比如有胃食管反流问题的患者,喝水会增加胃部压力引起反流导致不适。老年人和胃肠功能弱的人群都属于消化不良易发人群,需要格外注意。

孩子吃饭时饮水不要超过 300 毫升

对于婴幼儿,家长需要注意的是:吃饭时可以饮水,不代表可以随意大量饮水。喝太多的水的确会减少孩子的饭量,所喝的水量建议不超过 300 毫升,因为饮水会增加饱腹感,不仅如此,大量的水还会稀释胃液,减弱胃部的蠕动,对消化功能产生不利影响。大量喝汤也是一样。因为汤里含有一定的营养物质,会刺激胃酸分泌,而这时候分泌的胃酸又没有更多的食物来供它消化,对胃黏膜就会有不好的影响。

因此,吃饭时喝水一定要适量,“偷懒”用水“送饭”不可取。

(来源:新华网)

儿童护牙先用牙线还是先刷牙？

在很多孩子看来,暑假是属于西瓜、甜橙、冰淇淋、酸奶、棒棒糖等各类水果甜食的好日子,然而,爸爸妈妈们却在摩拳擦掌准备“迎击”甜食,打响“牙齿保卫战”。孩子吃完甜食如何护牙?每天刷牙,为什么牙缝还会发黑?不塞牙就不用清洁牙缝吗?先刷牙 or 先用牙线?……

对于这些问题,“实力中青年医生”、中山大学附属口腔医院儿童口腔科林家成副主任医师一一解答。

牙缝变大与牙线无关
林家成指出,孩子两岁到两岁半起就可以使用牙线了,家长要帮助孩子刷牙、使用牙线一直到至少八岁。有些家长觉得“孩子没有必要用牙线,刷牙就够了”。“尽管刷牙会帮助我们清除牙面上大部分的牙菌斑,但牙缝之间的牙邻面难以清理干净,”林家成指出,孩子牙缝两侧牙齿变黑,出现牙邻面龋,或者牙龈红肿出现牙龈炎,都需要用牙线帮助清理。

儿童进食后也会塞牙,尤其是 4-5 岁时,牙缝隙随着颌骨的发育逐渐增大,也需要牙线帮助清理干净。他特别提醒,孩子不塞牙时也要用牙线。清洁牙齿的目的是要清除食物残渣和牙齿表面眼睛看不见的牙菌斑。

有些家长担心“用牙线会导致牙缝变大。”“并非如此。儿童在发育的过程中颌骨的发育使牙缝慢慢变大是正常的生理现象。牙齿的替换本来就需要更大的间隙,这样可以防止牙齿拥挤。”他指出,推荐儿童每天早晚各一次、一般在饭后使用牙线。在刷牙前或刷牙后使用并无多大区别,但大多推荐的使用顺序是先用牙线,而后再刷牙。

低龄儿童建议先用牙线棒
“牙线选粗的还是细的,圆的还是扁的?”对于这个问题,应因人而异。如果牙缝松,那各种牙线都可以;如果牙缝紧,就选细的、圆的牙线,能够更好地进入牙缝。一种是轴状牙线,一种是牙线棒。推荐低龄儿童使用牙线棒,操作比较方便,当孩子大一点的时候,也可以选用轴状牙线。

小朋友不配合用牙线怎么办?“首先,家长不要焦急,用牙线时要营造愉快的氛围。先从一颗或几颗牙齿开始,让孩子慢慢接受。”林家成建议,家长可以亲自示范使用牙线,引起他们的好奇心,进而愿意尝试使用。

儿童牙线棒这样用——
使用牙线棒时,要握住牙线棒的柄拉锯式进入牙缝、紧贴牙龈、C 型包绕牙

面(让牙线“C”形,以“拥抱”牙齿的姿态去刮牙齿侧面)、上下刮动。

林家成提醒,当牙线进入到很紧的齿缝时,不要一下子拉下去,以免弄伤牙龈。正确做法是前后轻轻拖动,一点点挪进齿缝。进去后,应该上下,而不是前后摩擦。牙线应该进入到牙龈线中,清洁包裹住齿根的牙龈边缘的细菌,而不仅仅是在牙缝中摩擦。

(来源:新华网)

