

流行性乙型脑炎,你了解多少?

●什么是流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎(简称乙脑),又称日本脑炎。是由乙脑病毒经蚊虫叮咬传播引起的一种急性传染病。多见于夏秋季节(7月~10月),潜伏期多为10天~14天。大多数患者感染乙脑病毒后呈无症状的隐性感染,仅少数出现中枢神经系统症状,主要表现为起病急、高热、头痛、恶心、呕吐、惊厥、意识障碍、强直性痉挛和脑膜刺激征等症状与体征,重型患者病后可遗留语言障碍、精神异常、智力减退、瘫痪等后遗症或出现死亡。

●乙脑的传染源是什么

乙脑是人畜共患的自然疫源性传染病,多种家畜、家禽(如猪、牛、羊、马、驴、鸡、鸭、狗等)都可以成为乙脑的传染源,其中猪是最主要的传染源。猪是我国数量较多的家畜,由于猪对乙脑病毒的自然感染率高,病毒血症期维持时间长,血中的乙脑病毒滴度高,且每年因屠宰而种群更新快,构成猪-蚊-猪的自然传播环节。

人被感染后仅发生短暂的病毒血症,且血中病毒数量较少,故乙脑病人及隐性感染者作为传染源的意义不大。

●乙脑的传播媒介是什么

乙脑经蚊虫叮咬而传播。能传播乙脑的蚊虫很多,已被证实主要有库蚊、伊蚊、按蚊的某些种类,其中三带喙库蚊是最主要的传播媒介。乙脑病毒能在蚊虫体内经卵传代和越冬,可成为病毒的长期储存宿主,被感染的候鸟、蝙蝠等也可传播乙脑。

●人与人接触能传播乙脑吗

由于乙脑病人血液中乙脑病毒的含量极低,且病毒在人体内留存时间很短,故病人的分泌物及排泄物不含有病毒,因此人与人的一般接触不会传染乙脑,也不需要对他脑病人实施特别隔离。

●哪些人容易得乙脑

人群对乙脑病毒普遍易感,但感染后出现典型乙脑症状的仅占少数,多数人呈现隐性感染。儿童因为非特异性免疫功能不健全尤其是血脑屏障发育不完善,往往更易发生显性感染,通常以14岁以下的儿童发病最多,但近些年成人乙脑发病的比例在逐年上升,应引起高度的关注。乙脑病人病后可获得强且持久的免疫力,罕见有再次发病者。

●该如何预防乙脑

乙脑的预防应采取以疫苗接种为主,灭蚊、防蚊、宿主管理及免疫、健康教育等为辅助的综合措施。

1.接种乙脑疫苗,是预防乙脑最经济最有效的措施。

2.灭蚊:重点清理环境,消灭蚊虫滋生地,如定期疏通下水道和排水道、填平各类坑洼地、死水塘、清理各类盆、罐、缸、坛、瓶等蚊虫易孳生的容器。必要时采用化学杀虫剂进行室内外空间喷雾,同时做好猪、牛、马等畜圈及周围环境治理。

3.防蚊:教育民众搞好环境卫生,做好个人防护,如外出穿长袖和长裤,不露宿,远离水草、牲畜圈等蚊虫多的地方,使用蚊香、蚊帐、灭蚊器和驱避剂,装纱窗纱门等,尽量减少人蚊接触机会。

4.加强猪的管理和免疫:猪舍远离人居住环境,搞好猪舍环境卫生,必要时给猪接种乙脑疫苗等。

5.做好健康教育及公众提醒:一旦出现发热、头痛、呕吐、抽搐、嗜睡等可疑乙脑症状,应及时到医院就诊,以免贻误病情。

●如何接种乙脑疫苗

目前我国接种的乙脑疫苗种类主要有灭活疫苗和减毒活疫苗。按照扩大国家免疫规划实施方案的要求:

1.乙脑减毒活疫苗(2剂次)接种:8月龄和2周岁龄各接种1剂次。

2.乙脑灭活疫苗(4剂次)接种:8月龄接种2剂次,第一剂次和第二剂次间隔7天~10天,2周岁和6周岁各接种1剂次。

在疫苗接种过程中,注意异常反应的发生和处置。
(据河南疾控)

初戴活动假牙应注意这些事项

目前,种植、固定修复是牙列缺损的主要修复手段,但对于同时患有多种基础疾病、口腔条件差的老年患者来说,取戴方便的活动义齿(活动假牙)仍是必要的选择。然而,戴活动假牙并非一劳永逸,患者需要投入更多的精力来保持良好的口腔卫生。

初戴假牙需要注意什么

初戴活动假牙的两天内,不要使用假牙咀嚼食物,避免假牙对尚未适应的黏膜造成损伤。如果第一次戴假牙后,患者没有异常感觉,那么前两天睡觉时可不必摘下,以加快口腔的适应,但饭后、睡前要做好口腔和假牙的清洁。

初戴活动假牙后,患者可能会出现咬颊、咬舌及发音不清的情况,需要一段时间来适应。患者可以通过大声朗读和进食时轻咬慢咽,使口腔组织逐渐适应假牙。患者应坚持戴活动假牙、逐步适应,尽量避免在咀嚼过程中损伤口腔组织,使假牙功能最大化。

初戴活动假牙的前几周,患者的唾液分泌可能会明显增多,这是正常的生理性保护反应,此时口腔正在适应假牙,随着戴用时间的延长,此类症状可逐渐消失。

刚开始摘戴活动假牙时,患



者应耐心练习,找到规律,不可强行摘戴。患者在摘戴有金属卡环的假牙时,应避免对口内剩余牙齿施加过大压力。摘取假牙时,最好推拉基托边缘,切勿用力拉卡环,以免使之发生变形;戴假牙时,应用手放稳后再咬,千万不可用牙把假牙咬就位,以免损坏假牙。

口腔组织重度萎缩、感觉活动假牙戴不稳,以及手指不灵活的患者,在戴假牙时可以使用义齿稳固剂,以帮助戴稳假牙,并缓解初戴时的局部疼痛。

另外,患者应坚持每天戴用活动假牙,可根据自己的习惯每隔数小时摘戴一次,待口腔适应后,就不要戴假牙入睡了,以免

发生误吸、误咽。

出现以下情况需及时复诊

患者将活动假牙戴入后,在轻轻咬合时有黏膜压痛,甚至出现黏膜溃疡,应及时复诊调改。如不能及时复诊,可暂时不戴,将假牙放于冷水中。但在复诊前数小时必须戴上假牙,以便医生能准确找出压痛点,便于调改。

如果活动假牙在戴用中出现明显松动,或是患者感觉假牙变形,患者需及时复诊,以免造成口腔组织的损伤和感染。

如果患者数日没有戴活动假牙,可能会出现因口腔内组织变化而导致假牙无法戴入的情况,此时应及时与医生联系,切勿强行戴入或自行磨改,以免造成口腔组织损伤。

如果活动假牙发生损坏或折断,请将折断部分一起带到口腔医疗机构,由医生评估损坏程度,以便进行修理或重新制作。切勿戴用损坏的假牙,以防断裂的假牙损伤口腔组织。

戴用活动假牙后,患者需每半年至一年复查一次,以便发现问题并及时处理,易患龋齿者、牙周病患者及有黏膜疾病的患者,检查频率应更高,以维护口腔健康。
(据《老年健康报》)

“网红盐”也要学会健康吃

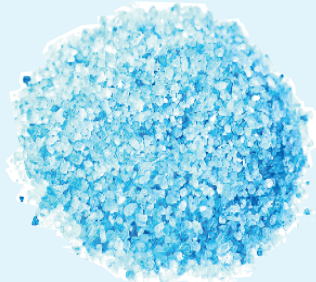
近年来,一些餐厅里陈列着五颜六色、装满“细沙”的瓶子,或是厨师现场烹调,使用这些“网红盐”来调味。他们声称这是产自世界各地的盐,因为“更好看,甚至形态各异,含有矿物质,口感更特别”,价格普遍高于我们生活中常见的食用盐,有的甚至要贵上数十倍。名头也是五花八门,比如有喜马拉雅粉盐、波斯蓝盐、夏威夷黑盐等。

“网红盐”也是盐

不少商家在销售“网红盐”时,都会宣扬“天然有机认证”“富含矿物质”等标签。因此,“网红盐”被认为是“高级盐”,是“有益于健康的盐”。其实,“网红盐”既然称为盐,其主要成分依然是氯化钠。虽然在丰富菜品口味和色彩上能起到一些积极作用,但其最基本的功能依然是烹饪调味,与我们平常食用的食盐差异不大。

务必注意限量摄入

既然“网红盐”也是盐,就具有盐的基本功能,不仅是生活中重要的调味品,也具有生理作用。而一旦盐摄入过多,就可



能增加高血压、脑卒中等疾病的发生风险。减盐早已被列为性价比最高的健康干预措施之一。有研究表明,高血压患者将钠盐的每日摄入量控制在不超过6克,就能产生收缩压下降2毫米~8毫米汞柱的效果。

2022年发布的《中国居民膳食指南》,对每人每日盐的摄入量有明确建议。11岁及以上儿童和成年人每日摄入食盐不超过5克,其他年龄段儿童要更少,7岁~10岁儿童不超过4克,4岁~6岁幼儿不超过3克,2岁~3岁幼儿不超过2克。

“网红盐”容易让人忽视其盐的本质属性,在不知不觉中摄入更多的盐。所以,“网红盐”也需要限量摄入,遵照建议量管理好日常饮食。

规范使用才健康

严格来说,影响身体健康的是食盐中的钠,所以减盐的主要目标是减钠,成人每日钠的摄入量应不超过2克。在食用“网红盐”时,首先要明确所购“网红盐”中钠的具体含量,然后结合家庭含盐调味品,如酱油、鸡精、味精、蚝油等使用习惯,尽可能将“网红盐”的钠量与含盐调味品中的钠量控制在2克以内。

建议烹调时用限盐勺,控制“网红盐”的用量,通过使用葱、姜、蒜、辣椒、花椒等天然香料为食物提味,尽量减少其他调味品使用。烹调时可以在菜肴出锅前放盐,避免反复多次调味。就餐过程中,不另外加盐及其他调味品,减少味蕾对咸味的敏感,逐步养成清淡的口味。

此外,在外就餐时,即使商家宣称使用的是“网红盐”,也要主动要求少放盐。在超市购物时,注意查看配料表,即使是“网红盐”,也要对比营养成分表中钠的含量,做到同类食品选择钠含量相对低的进行购买。
(据《大众健康》)

本版图片来自网络,版权归原作者所有,若涉版权,敬请联系我们邮箱稿酬。