



冬春时节 关注麻疹流行变化

长期以来,麻疹主要感染儿童,是冬春季儿童最常见的急性呼吸道传染病之一。麻疹很容易相互传染,以发热、流涕、咳嗽、结膜充血、口腔里特征性麻疹黏膜斑和全身斑丘疹为主要症状。我国自1965年普遍接种减毒活疫苗以来,麻疹的发病率和病死率大幅度降低,并且从2~3年一次的大流行变为散发为主。它的发病年龄也因此推迟,成人麻疹逐渐增多。

典型的麻疹从发热到出疹,一般要3~4天,常常会有咳嗽、鼻塞、流涕、咽部充血及声音嘶哑,眼结膜发炎、充血、流眼泪、怕光、食欲减退、恶心、呕吐、腹泻等,体温会在2~3天内升高,甚至可以到40℃。起病第2~3天,在脸颊内侧黏膜上可以看到白色针尖样的斑点,斑点外

周有红晕,这就是特征性麻疹黏膜斑——费科氏斑,它会逐渐增多和融合,范围可以扩展到口唇内侧,常持续2天左右消失。典型麻疹的发热到出疹时间是3~4天,出皮疹的顺序是:先从耳朵后面、发际开始,很快波及面部、躯干,然后到第2~3天时发展到四肢、手掌和足底,皮疹是红色的丘疹,直径1~3毫米,高出皮肤,压上去会有退色;一开始比较少,后面逐渐增多慢慢连成片,皮疹之间还可以看到正常皮肤。出疹3~5天后,按出疹先后顺序消退,由红色慢慢变为棕褐色,会有色素沉着,表皮有糠样脱屑。大约10~14天痊愈。在有并发症时症状加重,精神很差,有时肺部闻及少量杂音,全身浅表淋巴结和肝脾轻度肿大。

成人麻疹全身中毒症状常常比

儿童要重,临床表现经常不很典型。不典型处常表现在:1.出疹与发热时间不符合,可以在发热后第2天就出疹。2.皮疹不典型,皮疹虽以斑丘疹多见,也可以有疱疹、出血点样皮疹等其他各种形态皮疹。3.费科氏斑有时候不会出现,有时候却存在更长时间。4.甚至出疹顺序亦可有所变化。5.成人麻疹并发肝损伤较儿童普遍,重者可导致腹水。6.孕妇患麻疹妊娠时间短者易致流产、死胎。有时不典型病例很难靠临床表现来判断,需要依赖麻疹病毒IgM抗体测定阳性才能诊断。

麻疹病人是唯一的传染源,从接触麻疹后7天至出疹后5天均有传染性,病毒存在于眼结膜、鼻、口、咽和气管等分泌物中,通过喷嚏、咳嗽和说话等由飞沫传播。此病传染

性极强,易感者接触后90%以上均发病,所以麻疹的预防非常重要。麻疹减毒活疫苗是预防麻疹的重要措施,由于免疫后血清阳转率不是100%,且随时间延长免疫效应可减弱,必要时可以再次接种麻疹疫苗。在接触麻疹后5天内立即给予适量免疫血清球蛋白,可预防麻疹发病,但只能维持8周。早期发现患者,早期隔离;一般病人隔离至出疹后5天,合并肺炎者延长至10天,接触麻疹的易感者应该观察3周,是控制传染源必要措施。病人衣物应在阳光下曝晒;病人曾住房间宜通风并用紫外线照射,流行季节中做好宣传工作,易感儿尽量少去公共场所,是切断麻疹传播途径的主要方法。

(胡越凯)

◆医疗提醒

老年人 无痛性视力下降 更严重

凡是各种原因引起的晶状体混浊,都称为白内障,此时,光线被混浊的晶状体阻挡无法投射到视网膜上,使人不能清晰看见物体。世界卫生组织从防盲、治盲角度出发,对晶状体发生变性和混浊、矫正视力在0.7或以下者,才纳入白内障诊断范围。

白内障最常见的类型是老年性白内障。发生与发展随年龄增长而增加,晶状体所含水分逐渐减少,中央核心部渐趋硬化,加上晶状体蛋白的代谢产物增加,致使晶状体看上去呈淡黄色,透明性欠佳,这是老年人的生理现象,也称晶状体老化,它并不影响视力。鉴别白内障和晶状体老化最直接的方法就是检查视力。

白内障的主要临床特点是无痛性视力逐渐下降。也就是说,白内障自视力下降到最后失明,整个发展过程呈缓慢进展且大多数无痛。我们也应该认识一种特殊情况——在老年性皮质性白内障发展过程中的一个阶段,医学上称为膨胀期,由于晶状体内较多水分积聚,使其急剧肿胀,体积增大,前房变浅,少数患者可引起眼压升高,导致青光眼发作。此时患者出现眼红、眼痛伴头痛等,视力急剧下降甚至失去光感,若得不到及时治疗,将对视神经造成永久性损害,即使再进行白内障手术也无法挽救视力。

除了白内障以外,还有很多疾病引起视力下降,一些无痛性急性视力下降往往伴有疼痛症状的视力下降的后果更为严重。如眼内出血特别是黄斑出血,视网膜动、静脉栓塞,急性视神经病变及视网膜脱离等。

(廖华萍)



禁烟可使心脏病发病人数大幅下降

美国疾病控制和预防中心公布的调查结果显示

研究对象:科罗拉多州的普韦布洛市居民

调查为期3年

禁止在公共场合吸烟,可使心脏病发病人数大幅下降

每年因心脏病住院
该市禁烟前 257人/10万人
该市禁烟3年后 152人/10万人
下降幅度达41%

在该市附近两个没有禁烟的地区在这3年里
没有明显下降

禁烟还有助于防止被动吸烟者患心脏病



李素迎 绘制 新华社发

◆家庭用药

四类疼痛不能乱吃止痛药

近日美国食品和药物管理局(FDA)发出通告,呼吁不要滥用止痛药。日常生活中,碰到头痛脑热、关节肌肉疼痛大家都习惯吃些芬必得、去痛片等,暂时缓解一下疼痛。但有些疼痛,千万不要乱吃止痛药,否则很可能掩盖病情、延误诊断进而引发严重后果。

胃痛 胃疼时吃止痛药既不能缓解症状,还有可能加重病情,甚至导致胃穿孔、胃溃疡、胃出血等严重上消化道并发症。止痛药对人体损害最严重的部位就是胃肠。止痛药在胃内酸性环境下可直接侵蚀胃粘膜,破坏胃粘膜上皮细胞的脂蛋白层,导致胃粘膜屏障受损,引起胃炎或消化性溃疡;而且止痛药抑制了体内前列腺素的生成,使胃粘膜失去保护,胃中的酸性消化液乘机侵袭胃壁,造成溃疡、糜烂甚至导致胃穿孔出血。如果服药者本来就患有胃病,服用止痛药更无异雪上加霜。

胃疼最好先去医院弄清楚原因再吃药,如果是胃痉挛引起的胃痛,表现为上腹部剧烈绞痛,有的合并呕吐,应及时采用解痉药如阿托品、颠茄片等,以缓解胃部

痉挛;如果是进食后约1小时开始的规律性上腹痛,可能是胃溃疡引起的,应服用抑制胃酸类药物,可服用奥美拉唑、以及达喜等胃粘膜保护剂;如果合并有腹泻、呕吐等现象,则可能是急性胃肠炎,可以服用胃粘膜保护剂和消炎药。

腹部剧痛 腹部突然剧烈疼痛不止,并伴有出汗或大汗淋漓、难以站立,脸色苍白等,通常是腹内脏器发生病变的“警报信号”。腹部剧痛的病因不下几十种,临床上常见的有胃及十二指肠溃疡穿孔、急性肠梗阻、急性胆囊炎、急性胰腺炎、急性阑尾炎、泌尿系统结石等。在未弄清病变性质之前贸然服用止痛药,虽可暂时缓解症状,却极易掩盖病情,致使医生无法做出正确判断,贻误治疗时机。而且很多病变的外在表现十分隐晦,疼痛性质不断变化,止痛药或许可以使疼痛暂时消失,但病情仍在发展,等到疼痛再出现时就可能已经非常严重了。

所以一旦感到腹部剧痛,切不可自行服用止痛药,不要进食任何食物和其他药物,应立刻选

择舒适体位,在家人的陪同下到医院就医。

高血压头痛 高血压的主要症状就是头痛、头晕,血压越高,症状越显著。血压过高引起的搏动性头疼,有可能引起非常严重的脑血管病,如出血等,不加以明确诊断就用止痛药,会延误诊治,后果不堪设想。

高血压头痛重在控制血压,血压正常后,头痛自然消失。所以高血压患者应注意劳逸结合,保持充足睡眠,多锻炼,调节饮食,避免血压升高。一旦头痛,应立刻测量血压,合理服用降压药物,及时使血压下降到正常。

继发性痛经 痛经是困扰女性的常见疾病,分原发性和继发性两种,如果是原发性痛经,疼痛难忍时可以服用止痛药,同时应注意休息,适当热敷、喝些红糖水或选择服用舒经调血的中药进行综合治疗。但如果是继发于生殖器官病变如盆腔炎、肿瘤、子宫内膜异位症和卵巢囊肿等病变,盲目服用止痛药又会坠入掩盖病情的陷阱,所以,痛经的女性要及时到医院诊断清楚再用药。

(苏云明)

◆医患问答

喝勺蜂蜜防过敏

问:春天的脚步渐渐近了。但我每年春季都很容易花粉过敏,也不敢出去踏青,有没有什么办法提前预防?

答:对于过敏体质和有个别过敏现象的人来说,春季是比较难熬的季节。因为,春季各种花粉会在空气中形成一种飘浮物,一些过敏体质的人吸入后就会引起皮肤过敏,起红疹子、瘙痒等。

建议您从现在开始每天喝一勺蜂蜜就可以有效避免花粉过敏,对气喘、瘙痒、咳嗽以及干眼等过敏症状也有预防作用。因为蜂蜜里面含有一定量的花粉颗粒,经常喝会对花粉过敏产生抵抗能力。其次,蜂蜜中含有微量的蜂毒,蜂毒是蜜蜂体内的一种有毒液体,在临床上常被用于治疗支气管哮喘等过敏性疾病。

问:我患过敏性鼻炎,每年春季、还有受凉后都容易犯,有没有什么好办法可以预防?

答:过敏性鼻炎是比较难根治的,建议您在春季出门戴口罩,少接触花粉,预防感冒。

此外,经常食用金针菇有利于排除重金属离子和代谢产生的毒素和废物,能有效地增强机体活力。新加坡的研究人员发现,金针菇菌柄中含有一种蛋白,可以抑制哮喘、鼻炎、湿疹等过敏性病症,没有患病的人也可以通过吃金针菇来强化免疫系统。

问:我的皮肤很怕太阳晒,特别是到了春天,皮肤经常过敏,怎么才能有效避免?

答:现在很多女性都怕太阳晒,反而更容易出现日光性皮炎。皮肤经过了一个冬季,见阳光较少,到了春季,晒太阳的时间长了就过敏,尤其以女性居多。建议女性长时间在户外时要使用防晒产品。同时平时多吃些胡萝卜,可以预防皮肤因阳光照射过敏。

(冯丽安)

穴位埋线, 减得健康,减得美丽

穴位埋线疗法起源于20世纪60年代初的穴位埋藏法,它是用埋线器具将蛋白质磁化线植入相应的穴位,通过线体对穴位产生持续有效的刺激作用,来达到治疗目的。

穴位埋线减肥是根据患者的个体差异、不同的症状、不同的肥胖原因进行辩证选穴,然后在穴位上埋线,起到疏通经络、调和气血的作用。穴位埋线减肥一方面抑制了肥胖者的食欲和胃肠消化吸收,从而减少能量的摄入;另一方面可以刺激患者迟钝的自律神经,使其功能活跃,增加能量消耗,促进体内脂肪的分解以达到减肥目的。穴位埋线减肥25天埋线一次,免去患者每天扎“针”的麻烦和痛苦。

穴位埋线减肥最大优点是无任何副作用,保证减肥过程中人体健康和精力旺盛,且反弹率极低;同时能兼治伴随肥胖出现的一些疾病,如痤疮、便秘、月经失调、高血压、高血脂、脂肪肝等。

(周海燕)

埋线减肥

周口市烧伤医院针灸减肥科首家引进
韩国先进技术——埋线减肥,一月一次,轻松减肥,迎“三八”做一疗程送一疗程。
电话:6199197 13592208703

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康