

冬春流行 症状多样

沉寂多年的腺病毒又重现！

腺病毒罪孽有前科

提起腺病毒,老一代医生都还记得,在上世纪五六十年代,腺病毒曾相当猖獗。华北、东北及西北于 1958 年冬及 1963 年冬均有较大规模的腺病毒肺炎流行。6 个月至 2 岁的婴幼儿患腺病毒肺炎最为危重,儿童肺炎病死率高达 16.6%~33.3%。由腺病毒引起的社区或军队呼吸道疾病的暴发有许多报道。上世纪 80 年代后,腺病毒有所隐蔽,大规模流行减少,但在部分地区仍有局部流行。如今的年轻人对腺病毒几乎没有什么印象,也是不奇怪的。

变异毒株恣意反扑

近几年腺病毒又有所回升,因为出现了变异毒株,如腺病毒 14 型变异株在美国纽约、奥勒冈、华盛顿和德克萨斯等地引起急性呼吸道疾病暴发,此变异株在美国已造成超过千人感染。

腺病毒 55 型是由腺病毒 11 型与 14 型基因重组而形成的新型毒株。正因为它有变异,就具备新的毒力特性,在流行病学和临床也表现新特征:发热 38.5℃以上、流鼻涕、咽痛、咳嗽,伴有呼吸困难,可能更易于爆发流行。我国曾于 2006 年在北方的学校中发生过由腺病毒 55 型引起的学生群体呼吸道暴发疫情。此次保定呼吸道感染发热疫情也具暴发特点,并一度被怀疑为 SARS、甲流、禽流感,值得对这一新变异株进行研究。

不同类型引起多种症候群

腺病毒是引起人类感染的常见病原体,人腺病毒已发现 55 个血清型,包括感染呼吸道、胃肠道、尿道、膀胱、眼和肝脏等,可引发多种综合征——

急性发热性咽喉炎——通常为婴儿和儿童发病,出现咳嗽、鼻塞、发热和咽喉部溃疡等症状,这些表现难以与其他病毒引起的轻型呼吸道感染鉴别。

咽结膜热——症状与急性发热性咽喉炎相似,但常同时发生结膜炎。腺病毒角膜炎有很高的传染性。咽结膜热有暴发流行倾向,一般预后尚好,无后遗症。

急性呼吸道感染——这一综合征以咽炎、发热、咳嗽和全身不适为特点,主要为腺病毒 3、4、7、14 和 21 型感染引起。临床上多表现为轻型急性上呼吸道感染,少见重症和死亡病例。

军队的新兵中流行急性呼吸道感染发热症候群,是一种封闭型群体流行现象,多因突然紧张、劳累、聚集等因素有关。

腺病毒肺炎——多发于婴幼儿,据国内外研究报道,腺病毒肺炎约占婴幼儿期肺炎的 10%,大多由腺病毒 3、7 型引起。腺病毒肺炎也可造成医院内感染,青年人腺病毒肺炎的病死率为 8%~10%。

最近,河北省保定市解放军 252 医院收治了一些呼吸道感染发热病人。由于病人被隔离,引起社会关注,有人甚至怀疑是“SARS 疫情”。2 月 25 日 18 时,卫生部发布官方消息:这些病人已排除 SARS、甲流、人感染高致病性禽流感等,确诊为腺病毒 55 型引起的呼吸道感染。

那么,腺病毒 55 又是何方神圣?让我们来认识一下这一常见但又不太熟悉的传染病病原体吧。

如何防范腺病毒感染

老幼体衰者为重点保护对象。尽管各个年龄组均可感染腺病毒,但以婴幼儿和老年人以及免疫功能缺陷者、接受器官移植者容易感染。这些人群应为重点保护对象,有症状早就医,早诊断,早治疗。

杀灭病原体。腺病毒对脂溶剂有抵抗,对酸碱度和温度的耐受范围较宽,紫外线照射 30 分钟可灭活,56℃30 分钟可将病毒灭活。

切断传播途径。腺病毒的传播途径主要为呼吸道飞沫和直接接触,也可通过粪口传播。腺病毒肺炎患者在住院治疗期间应隔离。在腺病毒流行季节,托幼机构的上呼吸道感染患儿应回家隔离休息,以免造成传播流行。

预防是关键。目前尚无普遍使用的疫苗,国际上已研制出腺病毒 4、7 型的疫苗,但仅用于预防军营中腺病毒感染。所以预防是关键,需特别重视预防措施,尤其在冬春流行季节尽量少带孩子到公共场所,外出时戴口罩,避免接触病人,以防感染。对于腺病毒,目前尚无特效药物治疗,最常用的方法是中西医结合对症治疗。

(王有国)

专家推荐护耳八法

- 避免噪音伤害,专家推荐了 8 种方法,不妨一试。
- 1.听 MP3 掌握“60~60”原则。这是国际公认的保护听力的方法,用耳机听音乐时,音量不要超过最大音量的 60%,连续听的时间不要超过 60 分钟。此外,耳机最好选头戴式的,它比耳塞式耳机对听力的损伤要小,尽量不要在嘈杂环境下用耳机听音乐。
 - 2.噪音环境下用防护耳塞。有的人不得不在噪音环境下工作和生活,比如机场、建筑工地,可以戴一个防护耳塞,能有效阻隔一部分噪音。如果临时找不到耳塞,可用棉花球、纸球塞进耳朵,也有一定的保护作用。
 - 3.合理饮食、锻炼身体。维生素 B1、B2、B6 和维生素 C 能保护听觉细胞,可适当补充维生素补充剂,也可多吃粗粮、瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜、水果等食物。现代人生活紧张、压力大,应适当体育锻炼,保持心情愉快。
 - 4.开快车别开窗。美国广播公司报道称,汽车车窗开得太大,开快车时的风噪声和开慢车时的交通噪音是损害听力的主要原因。
 - 5.别频繁掏耳朵。掏耳朵时最好用棉棒,轻轻在外耳道口转动,然后耳朵朝下,让耳屎自行排出。要避免使用指甲、卡子等尖锐物挖耳;不要频繁挖耳,一般一周一次。
 - 6.住在马路旁,别装推拉窗。国家室内环境质检中心主任宋广生指出,其隔音效果远远次于密封较好的平开窗,可以在窗边多摆绿植。
 - 7.电视机、耳机的音量不宜过大。以柔和、不刺耳为宜;骑车、走路时等噪声环境中不要听耳机。
 - 8.对于经常用耳机的人,如果出现头晕、耳痛等症状,应暂时不用耳机。如果出现耳鸣以及听力下降,应及时就医。
- (新华)

运动会让你吃得更多吗?

控制体重离不开适量的运动,但有关运动和饮食的关系,很多朋友经常会纠结不已。运动会不会让人多吃东西呢?运动之后能控制食欲吗? .

的确,运动之后人会消耗能量,多吃又会补充能量。要想让运动发挥减重作用,前提是不多吃。不过人们大可不必过于担心,因为按照目前的研究证据,和不运动的情况相比,适当的运动不仅不会让人吃得更多,反而有利于短期内的食欲控制。也有研究证明,运动之后,人对食量的感知更准确,更不容易糊里糊涂地吃过量。为什么呢?机理虽然没有研究清楚,但有研究提示,可能是因为运动能调控一些有关食欲控制因子的产生数量,如饥饿素(一种提升食欲的激素)、PYY(一种抑制食欲的因子)



然而,不同的运动方式和运动强度,对食欲的影响也有不同。拉夫堡大学的一项研究测定发现,有氧运动可以降低人体的饥饿素分泌量,同时增加 PYY 分泌量。而相当量的无氧肌肉锻炼也能降低饥饿素,却没有改变 PYY 的数量。这种效果可以持续两小时左右。

研究人员发现,强度较大的运动如爬山、长跑之后,食欲会暂时性下降。其实,人们都有这种感觉,在长时间的跑步、快走之类有氧运动之后,很少有大吃大喝欲望。这种作用在休息一段时间之后逐渐消失,一日饮食量和运动之前并无显著差异。

若换成游泳的话,感觉就不一样了。人们经常感觉游泳之后特别饿,很想吃东西。其原因还不清楚,有人怀疑可能是因为水中温度较低,激发了人体希望增加能量供应的本能。

不过,即便是同一种运动,各人的反应也是不同的。澳大利亚研究者的一项研究发现,同是消耗 500 千卡的运动量,有些人运动之后感觉吃早餐更有满足感,而另一些人却觉得比开始运动之前更容易饿,而且整天都觉得饿。

的确有一些人发现,运动之后自己变得更能吃了,甚至在运动之后体重并没有显著下降。其中有两个原因。一是因为肌肉的增加抵消了脂肪的分解,使体重变化不大;二是因为食物选择不太正确的缘故。

令人开心的是,哪怕体重不

变,运动也照样是卓有成效的。因为肌肉的比重明显大于脂肪,在同样体重下,会让人们显得紧实而苗条。同宿舍的两个女生,体重一样是 55 公斤,身高也都是 1.66 米,但一个女生看起来苗条又有活力,另一个女生看起来臃肿又松垮。差异在哪里呢?就在于体内的肌肉含量不同,内脏功能不同。肌肉比例低的女生,虽然体重不高,却总显得胖,因为体内脂肪含量过高,比重小,自然体积就大。运动减肥在体重不变的情况下,也会让人显瘦,看起来体形更好。

当然,对于体重确实超标的人来说,如果能够在运动的同时避免饮食过量,当然是最为理想的。其实方法也很简单,就是选择那些饱腹感最高的食物,比如没有加油烹调的粗粮、豆类、蔬菜、水果、低脂烹调的蛋、鱼、瘦肉。只要食物选择正确,无需刻意少吃,吃到饱也没有关系。相反,如果选择甜食、甜饮料、精白米、精白面、各种香脆零食小点,那么哪怕自己觉得没吃多少,也有能量过高的危险。最糟糕的是,这些食物不仅会让体重不下降,还会妨碍身体提高肌肉比例,让你的辛苦运动成果付之东流!

所以,选对运动,选对食物,就会让运动产生丰硕成果。记得要让自己喜欢做、有时间做的运动,同时又不让自己过分饥饿和营养不良,这样的健身计划才可持续。坚持运动,健康生活,不仅会让人逐渐远离赘肉,找回活力,还会让人日益自信,感觉生活越来越幸福。

(范志红)

吃饭常塞牙

人一老,牙缝变宽会塞牙

吃东西的时候塞牙了,不光是心里不爽,经常塞牙还会导致牙龈肿痛。口腔专家徐琼说,吃饭塞牙在医学上叫做“食物嵌塞”,主要发生在中老年人身上,尤其是在老年人群中比较常见。这是因为老年人常有牙齿缺失,如果未及时修复,则可由于邻接牙齿倾斜移位,牙间隙增宽,食物就容易嵌塞其中。

患有牙病,经常塞牙

由于塞牙太常见,所以人们往往不会认为塞牙是什么大毛病,不引起重视。实际上,如果你经常塞牙,就应该去看看牙医。徐琼说,患有牙病的人,吃东西也会经常塞牙。

徐琼说:“几乎所有的龋齿患者都发生过塞牙。对于年轻人来说,长得不好的智齿也是容易发生塞牙的一大原因,因为智齿长得不正,从后往前横着长,它跟前面的牙之间就出现了一道楔形的沟,吃啥塞啥。”

一旦塞牙时感觉到痛,其实就已经对牙龈造成了机械损伤,甚至出现了牙周病。徐琼说,食物在牙齿里腐烂产生的毒素刺激牙龈发炎,导致牙龈出血,慢慢引起牙龈萎缩、牙槽骨吸收、牙齿松动——这些都是牙周病的表现。而牙齿松动后自然就更容易塞牙了,这便形成了一种恶性循环。

老塞牙别轻视,快去治疗

老是塞牙的话,口气就会越来越大。因食物残渣在口腔里发酵,产生大量的有害细菌,并且散发出让人讨厌的臭味。更讨厌的是,这些细菌还会慢慢地腐蚀牙齿,塞牙部位的牙根面和两颗牙的邻面会慢慢龋坏。

所以,一旦你经常遭遇吃东西塞牙的状况,就应该去看牙医,让医生给你找到塞牙的元凶,及时处理。另外,专家还强调,要想一辈子有口好牙,半年至一年一次的洁牙必不可少。

快看牙医!

吃饭塞牙是人人都会遇到的问题,尤其是吃肉或蔬菜,塞在牙缝里,隐隐作痛,让人十分不爽。口腔专家称,如果你经常在吃东西时塞牙,有两大原因:一是说明你老了,牙槽骨吸收,牙缝变宽了;二是说明你的牙齿生病了,应该尽早看牙医。



小贴士

饭后用牙线清洁口腔

吃完饭后最好用牙线,将牙间隙内的食物残渣给剔出来。尽量不要使用牙签,因为牙签容易戳伤牙龈导致感染(有些人一用牙签牙龈就出血)。在牙齿的日常清洁中,牙与牙之间较难清洁干净,使用牙线你会发现,原来牙齿与牙齿之间还有那么多你看不到、感觉不到的食物残渣。

(张华)