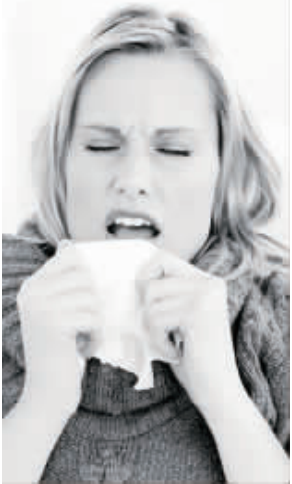




甲流感常识



最近,天气忽冷忽热,感冒病人猛增,是普通感冒还是甲流感呢?让专家来给你支支招。

甲流感症状:

甲流感的潜伏期一般 1 至 7 天左右,普遍易感,以青壮年为主。

早期症状与普通流感相似,包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷和疲劳等,有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。

部分患者病情可迅速进展,来势凶猛、突然高热、体温超过 39℃,甚至继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征、肺出血、胸腔积液、全血细胞减少、肾功能衰竭、败血症、休克及 Reye 综合征、呼吸衰竭及多器官损伤,导致死亡。

甲流感的预后与感染的病毒亚型有关,大多预后良好;而感染 H1N1 者预后较差,病死率约为 6%。

如何使自己远离甲流感?

对于那些表现出身体不适、出现发烧和咳嗽症状的人,要避免与其密切接触。

勤洗手,要使用香皂彻底洗净双手。

保持良好的健康习惯,包括睡眠充足、吃有营养的食物、多锻炼身体。

如果自己得了甲流感需要就医,应该怎么办?

去医疗机构之前,应该首先与医护人员进行联系,报告自己的症状,解释为何会认为自己感染了甲型 H1N1 流感。

如果没法提前与医护人员联系,那么当抵达医院寻求诊断时,一定尽快把怀疑自己感染甲型 H1N1 流感的想法告知医生。

去医院途中,用口罩或其他东西遮盖住嘴和鼻子。

(邓莉)



手足口病防治知识

什么是手足口病?

手足口病是由肠道病毒引起的婴幼儿常见传染病。引起手足口病的肠道病毒有 20 多种,主要是柯萨奇病毒 A 组 4、5、7、9、10、16 型和 B 组 2、5、13 型,肠道病毒 71 型。人群对手足口病普遍易感,主要以学龄前儿童为主。

手足口病怎样传播

手足口病隐性感染率高,患者、隐性感染者为主要传染源,该病主要通过被患者的粪便、唾液、咽部分泌物污染的食物而传播,直接接触患者穿破的水泡亦会传播病毒,患者咽喉分泌物及唾液中的病毒,可通过空气飞沫传播。患者的粪便在数周内仍具传染性。

手足口病的主要症状

手足口病潜伏期一般为 3~7 天,没有明显的前驱症状,多数病人突然起病。约半数病人于发病前 1~2 天或发病的同时有发热,多在 38℃ 左右,

并出现丘疹或疱疹,好发于手、足、口、臀四个部位,有不像蚊虫咬、不像药物疹、不像口唇牙龈疱疹、不像水痘的“四不像”特征,临床上更有不痛、不痒、不结痂、不结疤的“四不”特点。初期可有轻度上感症状。由于口腔溃疡疼痛,患儿流涎拒食。口腔黏膜疹出现比较早,起初为粟米样斑丘疹或水疱,周围有红晕,主要位于舌及两颊部,唇齿侧也常发生。手、足等远端部位出现或平或凸的斑丘疹或疱疹。

手足口病的预防

1.预防手足口病的主要措施是做好病人粪便等排泄物的处理。

2.手足口病常在婴幼儿聚集场所发生,因此,托幼机构、学校等单位要做好晨检,及时发现疑似病人,及时隔离治疗。

3.该病流行期间家长要尽量少让孩子到拥挤公共场所,减少被感染机会。

(邓莉)



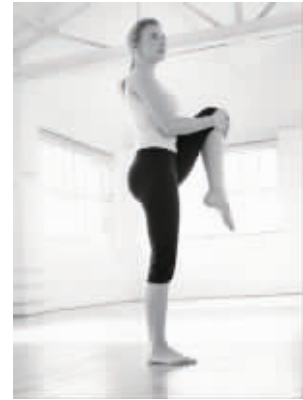
乳腺癌术后尽早功能锻炼

乳腺癌术后经常会发生患侧上肢功能障碍,主要表现为上肢淋巴水肿、肩关节运动幅度受限、肌力低下、运动后迅速出现疲劳及精细运动功能障碍等。乳腺癌术后进行功能锻炼,其意义就在于功能锻炼可以降低淋巴水肿的发生率,促进肩关节活动度的增加。目前普遍观点认为乳腺癌术后应尽早进行患肢功

能锻炼。

研究表明,乳腺癌术后功能锻炼持续时间应在 6 个月以上,特别是前 3 个月尤为重要。这段时间内,规律而充分的锻炼可以防止长时间的关节制动而造成的关节内粘连,促进瘢痕组织下疏松结缔组织的形成,扩大上肢活动范围,缩短上肢功能恢复的时间。

(李可)



糖尿病患者应定期查眼睛

很多糖尿病患者往往只关心自己的血糖控制水平,忽略了定期去检查眼睛,然而,很多眼科疾病恰恰与糖尿病有很大的关系。

血糖的不稳定会使眼房水折射力升高,可以引起眼部屈光的改变,如近视力、远视力的减退,提早出现老花。随着病程的进展,可以引起白内障、青光眼、干眼病等。最为严重和棘手的是糖尿病性视网膜病变。视网膜病变是糖尿病人视力恶化的“罪魁祸首”,做一个简单的比喻:眼睛犹如一台精密的照相

机,视网膜就像我们装进相机的底片,若是好的底片拍出来的相片当然是缤纷的多彩世界;但若有糖尿病视网膜病变,就好像相机装了发霉过期的底片,所以原本应是多彩的人生就失色不少。

据国外权威机构报告称,糖尿病患者比非糖尿病患者的失明几率高 25 倍。目前,糖尿病视网膜病变已成为仅次于老年性视网膜变性之后的四大致盲因素之一,但是,糖尿病视网膜病变早期治疗效果还是比较理想的,而且早期预防的花费

要远远低于晚期治疗的费用。因此,糖尿病患者对眼病的预防尤为重要,可以有效避免或者延缓眼病的发生。患者应定期扩瞳做眼底检查,必要时可以做荧光眼底造影以发现早期病变。

白内障跟糖尿病也有十分密切的关系,如果糖尿病患者血糖控制不佳,血糖数值时高时低,容易造成晶状体水肿,使得内部纤维结构破坏,所以糖尿病患者比正常人更早出现白内障,一旦有了白内障,发展得也比正常人更快,所以患者

要注意随访,选择合适的时机手术。

干眼病虽然危害小于前两个糖尿病相关眼病,但其实是糖尿病患者中发病率最高的眼病。轻者引起眼部不适,重者也可能导致视力的下降。高血糖会改变泪液的成分、渗透压以及破坏眼球表面的细微结构,从而导致泪液无法在眼球表面停留,引起干眼病。不经正规治疗,自己乱用眼药常会加重该病症状,发生角膜混浊影响视力。

(晓鸣)

“不宁腿”扰乱正常睡眠



良好的睡眠是身心健康的基本保证。然而,据世界卫生组织统计,我国 30% 以上的人存在睡眠问题。“不宁腿综合征”是诸多原因之一。

对此,专家介绍,不宁腿综合征是一种神经系统感觉运动性疾病,主要发生在下肢,出现下肢不定部位蚁走感、爬虫感等难以言状的不适感,迫使患者下肢不停地运动,严重影响睡眠。不宁腿综合征在国内临床上并不少见,多发于女性,且发病率随年龄的增长有明显的上升趋势。

不宁腿综合征可单独发生,目前尚未发现明确病因,可能与遗传有关;也可伴随其他疾病而发生,这类疾病包括缺铁性贫血、妊娠、尿毒症、糖尿病、甲状腺功能减退、帕金森病、静脉曲张、叶酸缺乏、类风湿性关节炎等。

这种腿部不适或疼痛往往被误诊为腰腿痛或坐骨神经痛,专家建议患者根据自我筛查方法,评估自己是否患有不

宁腿综合征:

1. 经常感觉腿部不适,并有强烈活动腿部的欲望,且这种腿部不适仅在夜间出现或在夜间加重。

2. 此种腿部不适的感觉和活动腿部的欲望,经常出现在坐位或卧位,或者因这两种体位而加重。

3. 这种腿部不适的感觉和活动腿部的欲望,可以通过活动得到缓解。

若出现以上三种情况,应尽早去就近的各大医院的神经内科就诊。一旦诊断为不宁腿综合征,则需要在医生的指导下,接受正规治疗。

药物治疗是控制不宁腿综合征的关键,但生活方式的干预也可以辅助缓解病情,如停用可能引起不宁腿综合征的药物(如止吐药、镇静剂、抗抑郁药物及抗组胺药物等);培养健康的睡眠作息和饮食习惯;戒烟酒,忌含咖啡因的刺激性食物;进行适当的按摩和运动。

(王洋)



再好吃的食物也当适可而止



喜好喝可乐的人最近有点纠结。可乐是安全食品吗?瑞士医学家霍亨奇说过:“任何东西都是有毒的,之所以被认为是有毒是因为剂量小而没有显示出来而已。”我们天天吃的食盐,如果 50 公斤的人一次吃 200 克盐就会中毒死亡,而在正常情况下,我们每天只吃几克或十几克盐,所以很安全,没有人会把食盐当作有毒化学品看待。归结下来还是这句话:再好吃的食物也当适可而止。

引发大众质疑的是加入可乐中的添加剂焦糖色素中的化学物质 4-甲基咪唑。焦糖色素能使可乐饮料变成棕褐色,它是人类使用历史最悠久的食用色素之一,广泛应用于深色酱油、食醋、饮料、啤酒、料酒、酱卤、腌制品、烘制食品、糖果、药品。焦糖的生产工艺中会产生微量 4-甲基咪唑。按照人们正常消费水平,吃合格的这些食品,实际摄入的 4-甲基咪唑都是微量的,不会对人体造成健康危害。

实验室研究中发现稍高剂量的 4-甲基咪唑能使大鼠长肿瘤,而没有引起人类肿瘤的征据,所以被认定为“有可能对人体造成致癌风险”物质,但必须制定人体允许摄入的限量标准。

联合国粮农组织、世界卫生组织和国际食品添加剂联合专家委员会认为,氨法生产的焦糖色素中 4-甲基咪唑的含量应小于 200 毫克/公斤,成年人每日允许摄入量为 200 毫克/公斤体重是安全的。我国规定,对于非氨法生产的焦糖色素,4-甲基咪唑不得检出;对于氨法生产的焦糖色素,含量应低于 0.02%。根据上述标准,一个成年人在一天时间里喝下 1000 多罐可乐,才能达到研究中大鼠的致癌剂量。

如果你对焦糖色素比较介意,可以在购买食物时注意颜色,若颜色较深,就查看食品标签中是否有焦糖色素,以决定购买与否。

(蒋鱼)

