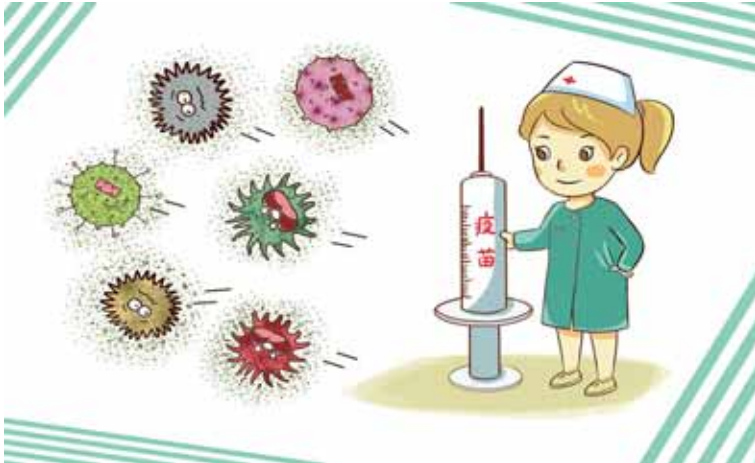


除了诺如病毒 秋天闹肚子还要提防它

秋季开学以来,关于高校发生诺如病毒感染性腹泻聚集疫情的报道屡见报端。殊不知,除了诺如病毒外,还要提防最爱在秋季兴风作浪的轮状病毒。可别以为轮状病毒引起的腹泻就是普通的拉肚子,它可是 5 岁以下儿童重症腹泻的最重要病原,严重者可出现脱水症状,易引起休克甚至死亡。近日,来自中华预防医学会、中国疾控以及多地儿童医院的多方专家,联合向公众发出提醒:在没有特效药的情况下,接种轮状病毒疫苗能有效预防孩子感染。



A 轮状病毒每年可致 22 万幼儿死亡

“轮状病毒腹泻具有高度传染性。据世界卫生组织估计,2013 年以来每年全球 5 岁以下的儿童中有近 22 万人死于轮状病毒感染。”中华预防医学会副秘书长张伶俐说,轮状病毒是引起婴幼儿腹泻的主要病原体之一,每年在秋冬季流行。其主要感染小肠上皮细胞,从而造成细胞损伤,引起腹泻。

中国疾控中心病毒病预防控制所研究员李丹地介绍,在我国 5 岁

B 拉蛋花便或脱水?别耽搁快送医

感染轮状病毒,临床表现为急性胃肠炎,呈渗透性腹泻病,病程一般为 7 天,发热持续 3 天,呕吐 2—3 天,腹泻 5 天。严重的会出现脱水症状。

“我们接触的一些家长对病毒传染性的腹泻有误区,认为病毒腹泻不就是拉肚子,谁没有拉过肚子?”北京儿童医院感染内科副主任刘翠英介绍,轮状病毒感染的一个重要特点就是首次感染症状最为严重。

重庆医科大学附属儿童医院危重病救治中心主任许峰也提到,一般来说,对于轮状病毒感染引起的腹泻,对症治疗基本上都可以痊愈。

以下腹泻儿童中,住院病例大约 40%是由轮状病毒导致,门诊病例中 30%是由轮状病毒导致,社区病例中有 9%是由轮状病毒导致。5 岁以下的儿童多数都遭受过轮状病毒的侵袭。

目前最新的统计,每年轮状病毒腹泻治疗直接的医疗花费就是 20 亿元人民币,社会经济花费总的费用达到 27 亿元人民币,所以幼儿轮状病毒的经济负担是不容忽视的。

但轮状病毒肠炎的幼儿会频繁腹泻,可导致孩子有效循血量剧烈地减少,这是最危险的。一旦患者出现低血休克,如不及时送医,或会丧失最佳的抢救时间,而有可能导致患者的呼吸、心跳骤停。特别是有基础疾病或先天性免疫缺陷的孩子,其感染轮状病毒后的风险比正常儿童要高出很多。

因此,提醒家长不要认为轮状病毒感染就是普通的拉肚子,一旦发现孩子有典型的拉蛋花样稀便,或者孩子哭泣时没有眼泪、基本不排尿、皮肤比较干燥等不同程度的脱水症状,要及时到医院就诊。

C 尚无特效药 给孩子打疫苗最靠谱

“目前,对于轮状病毒引起的腹泻还没有特效药。一旦发病,临床上我们主要是给予口服补液盐,这也是世界卫生组织优先推荐的对症处理方式,最主要目的是缓解症状,减少腹泻。”复旦大学附属儿科医院传染科主任曾玫说,归根结底,让宝宝在 6 个月之前就完成轮状病毒疫苗的接种,才是最有效的预防措施。

目前,轮状病毒疫苗在我国属于二类疫苗,即由公民自愿且需要自费接种的疫苗。中国疾控中心病毒病预防控制所研究员李丹地介绍,我国上市的第一种是国产的口服轮状病毒活疫苗。第二种是进口的口服五价重配的轮状病毒疫苗。这两种疫苗都有比较好的免疫效果。世卫组织也表示,轮状病毒疫苗接种的受益是远远大于风险的,且建议婴幼儿应在 6 周岁后尽早接种轮状病毒疫苗,以确保在自然感染的轮状病毒之前获得免疫保护。

值得一提的是,轮状病毒性肠炎有较强的传染性,且通过“粪—口”途径传播,因此防止“病从口入”尤为重要。在喂养方面,不给宝宝吃不洁和变质的食物,乳品的保存要防污染,奶具、食具、便器、玩具和设备要定期消毒;在个人卫生方面,包括护理人员和婴幼儿,做到配奶前、饭前、便后要洗手,外出归来要将外衣脱去再亲密接触孩子。

长夜漫漫无心睡眠? 大脑健康或有危险

据外媒近日报道,科学家对睡眠在大脑健康方面的重要作用有了更全面的了解。不打瞌睡的人会输得很惨,因为睡眠被认为对大脑极其重要。

报道称,科学家发现,人在 24 岁左右,睡眠的主要功能突然发生变化,从促进大脑发育转变为对大脑的维护和修复。

研究人员 18 日称,他们对 60 多项睡眠研究的数据进行了统计分析。他们研究了睡眠时间、快速眼动(REM)睡眠的持续时间、大脑和身体的大小,并设计了一个关于睡眠在发育过程中如何变化的数学模型。

睡眠基本上有两种类型,每种都与特定的脑电波和神经元活动相联系。伴随着眼睛在紧闭的眼皮后面快速来回移动,REM 睡眠会产生栩栩如生的梦境。而非 REM 睡眠大部分是无梦的。

在 REM 睡眠过程中,大脑通过建立和加强突触——神经细胞(即神经元)之间的连接点——来形成新的神经连接,从而使其能够进行交流、加强学习和巩固记忆。在睡觉时,大脑还能修复每天少量的神经系统损伤(一

般是神经元内部基因和蛋白质受损),并清除积累的副产品。

研究结果显示,人在大约 24 岁的时候,睡眠的主要功能从 REM 睡眠期间建立和切断神经连接变成 REM 和非 REM 睡眠期间进行神经修复。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校生态学、进化生物学和计算医学教授、该研究报告第一作者范·萨维奇说:“这一转变就像一个开关,而且如此明显,这令我们感到震惊。”该研究报告发表在美国《科学进展》杂志上。

秋高气爽,滋阴润燥 扶正养生正当时

天气开始慢慢变凉,专家提醒,此时空气干燥,阳气渐收,由湿转燥,由暖入寒,尤应注意滋阴润燥,扶正养生。

早睡早起顺应阳气舒长

秋季之后,大自然的阳气渐渐转向收敛,直至冬季的封藏,故相对于夏季,起居作息要相应调整,要早睡早起。早睡以顺应阴精的收藏,以养“收”气,早起以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展。

秋季锻炼,重在益肺润燥,如练吐纳功、叩齿咽津润燥,同时登山、慢跑、散步、打球、游泳、洗冷水浴;或练五禽戏,打太极拳、做八段锦、练健身操等。同时也要注意保暖,小心着凉。

饮食上多煲润肺汤水

春夏养阳,秋冬养阴。总体来说,秋季天地间阳气渐收,天气干燥。秋属金,五脏合肺,故秋季最容易受伤的是肺。肺合皮毛,故容易出现口唇干裂、鼻痒咽干、咳嗽等症状。

在南方地区,白露之“燥”是“温燥”,而秋分之“燥”是凉燥。因此,在饮食方面要注意多吃一些温润、酸甘养阴的食物,如莲藕、梨、甘蔗、银耳、菊花等,同时尽量少食葱、姜、辣椒等辛味之品,以防止秋燥的影响。秋季可以煲润养的汤水,如玉竹百合猪瘦肉汤、陈皮水鸭萝卜汤、粟米花生黑鱼汤、沙田柚花猪肝汤、无花果白鲢汤、霸王花蜜枣猪肉汤、蜂蜜柚子茶等都是家庭养生之品。

我国民间谚语“秋冬进补,开春打老虎”,无论南方北方,都有“贴秋膘”的习俗。专家提醒,适时、适量、适当地进补,可使形体强盛,增强抗病能力,特别是许多慢性疾病患者,如阻塞性肺疾病、支气管扩张症、哮喘等慢性肺系疾病患者,在合理控制血糖的基础上可在秋季增加充足的蛋白等营养摄入,为肺功能康复提供足够的能量。

“少白头”怎么办?

老年人的头发之所以会变白是因为细胞内多种酶的活性降低。由于头发基部色素细胞衰老,细胞中的酪氨酸酶活性降低,黑色素合成减少,因此老人的头发会变白。

与老年人不同的是,青少年生白发是由于头发髓质和皮质里黑色素颗粒减少或被空气填充的缘故。正常情况下,头发毛乳头内丰富的血管可以为毛乳头、毛球部提供充足的营养,黑色素颗粒就顺利合成。若黑色素颗粒在毛乳头、毛球部的形成过程中遇到障碍,或虽然形成但因某种因素不能运送到毛发中时,便会造成毛发髓质、皮质部分的黑色素颗粒减少或消失时就会出现白发。

到目前为止,引起“少白头”的具体原因还没有定论,很可能与精神因素、营养失调、慢性疾病、遗传因素等有关。当然,“少白头”也有可能是身体出现问题的警示。当人体内缺乏某种物质,如维生素 B、维生素 D、血清钙或血清铁蛋白等,都有可能导导致“少白头”。除此之外,毛囊受损和吸烟也会导致“少白头”。

当青少年出现“少白头”时,也不必太过慌张,可以从精神、饮食和药物等多方面进行预防和治疗。精神方面需要患者保持精神愉悦,对此事不必太过忧虑和紧张,要学会劳逸结合;饮食方面可以适当调整饮食结构,不要偏食,可以多食用一些豆类和蔬菜,它们含有的铜、铁等微量元素对黑色素的合成起着非常重要的作用;药物方面可以从中药和按摩入手,中药中的首乌片、桑葚膏等对治疗白发都有一定的作用,而头皮按摩可以促进头皮的血液循环,使毛乳头得到更多的营养,毛发髓质和皮质的黑色素随着增多,头发就会由白变黑。

广告

干眼关爱日·爱尔眼科衡阳发布会 10 月 17 日“国民干眼公益检查”全面启动

10 月 17 日上午 9 点,衡阳爱尔眼科医院“干眼关爱日发布会”将在蒸湘区维也纳酒店 15 楼会议厅启动,解读 2020《国人干眼多中心大数据报告》,并于现场针对出现干眼症状的市民提供

科普及公益检查服务。

《国人干眼多中心大数据报告》显示,我国干眼发病率呈逐年上升趋势,干眼患者已达到约 3.6 亿人,干眼成为继近视眼之后又一国民眼

健康问题。

据悉,本次“干眼关爱日发布会”将邀请衡阳爱尔眼科角膜学科主任张星慧作为主讲嘉宾,进行干眼预防与诊疗技术相关科普。参与活动可现场体验干眼 SPA

理疗、眼部螨虫检查,并领取公益干眼检查券及眼部关爱护理礼品。

本次“10.10 干眼关爱日”由爱尔眼科及爱眼公益基金会共同发起,倡导全民关注干眼问题,普及科学护眼知识。接下来,包括衡阳爱尔眼科医院在内的全国各地 500 余家眼科医院,将为国民进行干眼公益检查,欢迎广大市民参与。

衡阳地区预约热线: 0734-8239955
18974738806