

流行性腮腺炎是冬春季常见的呼吸道传染病,也是幼儿园、学校发生的主要传染病之一,市疾控中心急传应急科科长周志华提醒:目前是流行性腮腺炎的高发季节,各位家长要高度重视

接种疫苗预防流腮最有效

■本报记者 陈书云

流行性腮腺炎简称流腮,俗称猪头疮,是冬春季常见的呼吸道传染病,也是幼儿园、学校发生的主要传染病之一。1月22日,市疾控中心急传应急科科长周志华在接受记者采访时说,目前我市已进入流行性腮腺炎的高发季节,各位家长要高度重视。

记者:什么是流行性腮腺炎?其传播途径是什么?
周志华:腮腺炎是由腮腺炎病毒侵犯腮腺引起的急性传染病,并可侵犯各种腺组织或神经系统及肝、肾、心脏、关节等器官。病人是传染源,飞沫的吸入是主要传播途径,接触病人后2-3周发病。腮腺炎主要表现为一侧或两侧耳垂下肿大,肿大的

腮腺常呈半球形,以耳垂为中心,边缘不清,表面发热有触痛,张口或咀嚼时局部感到疼痛。

记者:流行性腮腺炎的传染性如何?易感性怎样?
周志华:腮腺炎病毒存在于患者唾液中的时间较长,腮肿前6天至腮肿后9天均可自病人唾液分离出病毒,因此在这两周内有高度传染性。感染腮腺炎病毒后,无腮腺炎表现,而有其它器官如脑或睾丸等症状者,则唾液及尿亦可检出病毒。其传染性较麻疹、水痘弱。孕妇感染本病可通过胎盘传染胎儿,而导致胎儿畸形或死亡,流产的发生率也增

加。普遍易感,其易感性随年龄的增加而下降。

记者:流行性腮腺炎有何症状?

周志华:起病大多较急,无前驱症状。有发热、畏寒、头痛、咽痛、食欲不佳、恶心、呕吐、全身疼痛等。腮腺肿痛逐渐明显,体温可达39℃以上,成人患者一般较严重。腮腺肿胀最具特征性,一般以耳垂为中心,向前、后、下发展,状如梨形;局部皮肤紧张,有轻触痛;通常一侧腮腺肿胀后1~4天累及对侧,双侧肿胀者约占75%。颌下腺或舌下腺也可同时被累及。重症者腮腺周围组织高度水肿,使容貌变形,并可出现吞咽困难。

颌下腺肿大,表现为颌前下颌肿胀并可触及肿大的腺体。

记者:流行性腮腺炎有没有并发症?

周志华:有并发症,腮腺炎脑炎是流行性腮腺炎的常见并发症之一,是由腮腺炎病毒直接侵犯脑组织而引起的。病人会出现脑炎的表现,如剧烈头痛、呕吐,甚至昏迷、抽搐等。腮腺炎病毒对人体的腺体组织有亲和力,因此也可损伤睾丸。腮腺炎病毒也常侵犯胰腺,引起胰腺炎,表现为突然出现体温升高、恶心、呕吐、上腹部疼痛,腹痛常很剧烈,腹壁比较紧张,病人不让摸或压。部分病人病情很轻,不易发现,尿淀粉酶

或血脂酶升高可确诊。

记者:流行性腮腺炎怎样预防?

周志华:将患者隔离直至腮腺肿完全消退为止,以防传染他人。

在集体单位如幼儿园、学校,与病人有接触者要留验3周,对可疑者应立即暂时隔离。

接种疫苗是预防流行性腮腺炎最有效方法,婴幼儿接种麻疹风疫苗是国家免疫规划疫苗,成人可接种腮腺炎疫苗。疫苗接种方法、注意事项、禁忌症,请到居住地预防接种门诊咨询。

药物预防采用板兰根30克或金银花9克煎服,每日1剂,连续6天。

预防控制水痘要做到“五早”

■周志华

水痘是冬春季节高发的急性传染病,是由水痘带状疱疹病毒感染所引起的急性呼吸道传染病。水痘为原发性感染,多见于儿童,临床表现为同时出现全身性丘疹、水疱及结痂。水痘传染性强,极易在学校、幼儿园等儿童聚集场所引起暴发。

水痘的潜伏期10~24天,以14~16天为多见。典型水痘可分为两期:一是前期期。婴幼儿常无前驱症状。年长儿或成人可有发热头痛、全身不适、纳差及上呼吸道症状,1~2日后才出疹。二是出疹期。发热同时或1~2天后出疹,先

见于躯干、头部,后延及全身。皮疹发展迅速,开始为红斑疹,数小时内变为丘疹。皮疹数目由数个至数千个不等。皮疹分批出现,同一部位可见斑疹、丘疹、疱疹和结痂同时存在。口腔、外阴、眼结膜等处粘膜可发生浅表疱疹,易破溃形成浅表性溃疡。

水痘对人体的主要危害:当存在免疫功能缺陷、凝血机

制障碍及继发感染等原因时,常形成非典型性水痘。皮疹融合者为大疱型,直径可达2~7cm,易继发金葡菌感染和脓毒血症而死亡;疱疹呈出血性,皮下、粘膜有瘀斑为出血型,可伴有身体其他部位的出血;皮肤大片坏死,全身中毒症状严重者称为坏死型;病变播散累及内脏者称为播散型,多见于免疫功能低下的患者。妊娠头三个月内感染水痘,可导致胎儿先天性畸形,称为先天性水痘综合征。

水痘的预防控制:1、管理传染源。对病人提倡做到“五早”即早发现、早诊断、早报告、早隔离、早治疗。在学校、幼儿园等单位发现有水痘病例时,应该及时报告,及时处理。对于水痘病人要严格隔离。2、切断传播途径。学校、幼儿园等单位以及人群聚集的公共场所,平时要注意多开窗通风,保持室内空气清新;病人污染物、用具及时消毒;3、保护容易感染的人群。对1岁以上儿童开展水痘疫苗接种是预防水痘最有效的方法。

人体最怕冷的6个部位如何保暖?

中医专家提醒:冬季要加强锻炼与注重营养均衡,增强体质,受冻部位不宜立即烘烤及用热水浸泡

■李珊 于丹丹

最近一组日本姑娘雪天光腿短裙的图片很应景地登上了微博的热搜榜。日本妹子这么不怕冷,咱们也能学一学?对于这话题,中医专家提醒,每年都会有爱风度不要温度的“冻冻族”来就诊,大多年龄在20~40岁,大家应该引以为戒。

医生的两点忠告

1 穿得少,关节苦
有句老话叫做“冬天穿得少,老了关节扰。”医生介绍,即使是西医也常会提醒人们,注意活动方式外,要注意防寒保暖,特别是本身就有有关节炎等基础性疾病的人群。而中医有肾主骨的理论,保证肾气的充盈和暖,对骨骼的保护是有很好的帮助的。特别是年轻人,重视肾气的保护,防患于未然。另外天一冷会引发肌肉收缩,关节压力增大,会诱发腰腿痛。冬天,颈肩腰腿痛的病人越来越多的原因,与天气变化也有一定相关,所以建议大家要注意保暖。

2 不保暖,惹冻疮
南京市中医院皮肤科吉慧慧医生介绍,冬季“冻”出病的典型就是冻疮。被冻伤的部位一开始充血发红,形成暗红色的斑。并伴有肿胀、疼痛、发痒。寒冷是冻疮发病的最主要原因。此外机体组织对寒冷的适应能力下降也对冻疮形成起到极为重要的作用。

预防冻疮的复发,最重要的是注重保暖。冬季要加强锻炼与注重营养均衡,增强体质,促进血液循环,提高机体对寒冷的适

应性。寒冷季节应注意局部保暖,手套、鞋袜不宜过紧,受冻部位不宜立即烘烤及用热水浸泡;另外,易受冷部位擦油脂类等保湿产品,以保护皮肤。

我们的身体,哪些部位最怕冷?

南京市中医院针灸科阮志忠主任中医师介绍,从日常保健的角度来说,要让身体暖起来,要先知道身体那些怕冷部位——

最怕冷部位之一:双脚。最好的办法是每天用热水泡脚,促进周身血液循环,使全身都暖起来。每次泡脚20分钟,水温42摄氏度最佳,同时可按摩脚掌的涌泉穴。

最怕冷部位之二:腰部。腰部是肾之腑,肾喜温恶寒,一旦它受冷,男性腰膝酸软,阳痿早泄,女性容易月经紊乱、痛经等。因此,天冷时最好穿中长外衣,别让腰部裸露。

最怕冷部位之三:头部。头为一身之主宰,一旦受到寒邪侵袭,易引发感冒、鼻炎、头痛、牙痛等。有条件的话,



资料图

建议每天做一做头部按摩,按摩到使头皮微热。天冷外出时最好戴顶帽子保暖。

最怕冷部位之四:脖子。颈部是人体的“要塞”,上承头脑,下接躯干,还是咽喉要道,更是心脑血管的必经之路,这使它“身体”格外娇贵,一旦受寒,颈椎病、咽炎、脑血管病就会接踵而来。

最怕冷部位之五:耳朵。如果自己在家里,可以坚持提拉按摩自己的耳朵,坚持揉搓耳廓,按摩耳垂等部位,每次约5~10分钟。也可以起到一定的刺激和穴

位保健的作用。

最怕冷部位之六:背部。我们在洗澡的时候,多用热水冲一冲背部的穴位,让背部保暖,



可以抵挡风寒之邪入侵,避免耗伤人体阳气,提高自身免疫功能。

(据《扬子晚报》)

“南詹正骨”4项目

获评省中医药专长绝技

本报讯(通讯员 吴仕辉 吴超辉)近日,省卫生计生委、省中医药管理局召开湖南省第一批中医药专长绝技项目授牌表彰大会,常宁市“南詹正骨”4个项目被授予湖南省第一批中医药专长绝技项目。

据悉,这次从全省上报项目中遴选确认出来18个专长绝技项目,南詹正骨占了4项,包括南詹正骨疏经术、南詹正骨理经刀、南詹正骨鹤嘴式整骨钳、南詹正骨波浪板等治疗骨伤疾病的方法和工具。

南华附二7个学科入选省重点

本报讯(通讯员 蔡斌)经湖南省卫生和计划生育委员会批准,近日,南华大学附属第二医院泌尿外科、神经内科、神经外科、消化内科、呼吸内科、普外科、护理学等7个学科入选湖南省临床重点专科建设项目。

据悉,湖南省此次确定了泌

尿外科、呼吸内科等十八个学科门类共128个省级临床重点专科建设项目,南华大学附属第二医院7个学科成功入选,在湘南地区名列前茅。

南华医院祁东分院开业

本报讯(张芬 刘曦荣)1月18日,南华大学附属南华医院(原415医院)祁东分院挂牌开业。

据悉,该院坐落在祁东县开发区,总投资2亿余元,占地30余亩,病床500张,设16个临床科室、8个医技科

室,是一家非公立非营利性二级综合医院。南华医院选派院长助理、普外专业学科带头人刘龙飞教授和手外骨科专业学科带头人刘鸣江教授组成专家团队坐诊,祁东百姓足不出县就能接受到三级甲等医院的技术服务。

寒冬食补:

“冬吃萝卜”有啥好处?

■马冠生



资料图

刚刚过去的大寒是二十四节气中最后一个节气,这个时候寒潮南下频繁,是我国大部分地区一年中最冷的时期,天气不仅开始出现风大、温度低的现象,还会出现天寒地冻的景象。按我国传统的风俗习惯,特别是在农村,到了大寒,就开始忙着除旧布新,腌制腊肉,准备年货了。此时节我们应该吃点什么好呢?俗话说:冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”,今天就跟大家来说萝卜。

从形状来看,萝卜有长的、圆的,还有扁圆、卵圆、纺锤和圆锥等形状;从萝卜皮的颜色来看,有红、绿、白、紫等,虽然没有六色,也算得上五颜六色。萝卜一年四季都可以栽培,因此,萝卜又可以分为冬萝卜、春萝卜、夏秋萝卜和四季萝卜等。

我们讲的冬吃萝卜主要指的是白萝卜。从营养成分上分析,白萝卜水分含量多,能量和脂肪低,有一定量的碳水

化合物及膳食纤维,还含维生素A、胡萝卜素、B族维生素和维生素C、钙、磷、钾等多种矿物质。白萝卜中还含果胶、多糖和酶等许多生物活性物质。生吃白萝卜时,其本身具有的辣味可刺激胃液分泌,不仅可以促进消化,还有很好的消炎作用。

白萝卜的吃法多多,可以直接生吃、煲汤。将白萝卜放在高压锅里加水煮成汤就可以了;或加上一些猪骨头,最好用大骨,将它们分开煮,先将大骨头放在高压锅里煮熟后,再和切好的生白萝卜放在锅里熬煮上一段时间,把握火候,煮成汤,味道不错的;也可以炒着吃。清炒萝卜丝、红烧萝卜块,甚至还能和其他蔬菜及肉类一起搭配成菜。

在众多萝卜中,值得一提的是还有胡萝卜,它含丰富的胡萝卜素,进入人体后可以转变成维生素A,对健康益处多多。红萝卜既可炒、煮、凉拌等,又可当作水果生吃,味道鲜美,还能腌制泡菜,可谓面面俱到。

1个半小时治好了

困扰5年的“怪病”

本报讯(通讯员 彭骏)近日,肖女士在家属的陪同下,来到衡阳市第一人民医院办公室,将一面写着“医术高明,服务热情”的锦旗交到工作人员手中,激动地握着医生的手不停地道谢。

据了解,57岁的肖女士,长年在广东白云机场洁卫服务有限公司打工。5年前,无明显诱因出现反复鼻塞、流脓涕、嗅觉减退。2015年11月30日病情突然加重,返乡来衡阳市第一人民医院耳鼻喉科就诊。

医师为肖女士体查发现,肖女士左侧鼻腔可见荔枝肉样新生物堵塞鼻道。经鼻窦CT检查,确诊为鼻窦炎,并发现左侧上颌窦息肉形成,病变恶化的可能性较大。12月1日,耳鼻喉科主任李凌辉与医师彭程在全麻鼻内镜下为肖女士行左鼻肿物摘除术+双侧鼻窦开放术+双鼻泪管拔除术。1个半小时后,手术顺利完成。术后肖女士鼻腔通气明显改善,无不适症状,康复出院。