

春天要提防这3种传染病

春暖花开,正是踏青赏春的好时节。不过,春季也是传染病当道的时候。为此,外出时要记得注意健康和安,尤其是注意防控以下这三种春季常见传染病。

水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,主要经呼吸道飞沫和直接接触水痘疱疹液传播,也可通过被病毒污染的用具传播,如玩具、文具、门把手等。

杀伤力 该病传染性强,人群普遍易感,但多见于儿童,极易在托儿园和学校内引起聚集发病。

症状 感染水痘病毒后,早期可出现发热、全身不适、乏力、咽痛等前驱症状。皮疹首先出现在头部和躯干,逐渐波及四肢,初为红色斑疹,后变为丘疹并发展为疱疹。

疱疹后1~2天,疱疹从中心开始干枯结痂,周围皮肤红晕消失,再经数日痂皮脱落。同一部位常可见斑丘疹、水泡、结痂同时存在。如不出现并发症,可在两周左右自愈。

青少年和成人患水痘后出现重症水痘和并发症的风险高于儿童。

应对 接种水痘疫苗是最有效的预防措施。在水痘高发季节,如果发现自己或孩子出现发烧、出

疹等不适症状时,要尽快到医院就诊明确诊断。如确诊为水痘,应居家隔离治疗,直至水痘疱疹全部结痂或皮疹全部消退为止。

麻疹

麻疹是传染性最强的传染病之一,属于我国法定报告的乙类传染病。该病是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,每年3至5月是麻疹的季节性发病高峰。麻疹病人是唯一的传染源。

杀伤力 病毒可经飞沫传播或直接接触感染者的鼻咽分泌物传播,人群普遍易感。在人员拥挤、空

气不流通的工作及生活场所更容易实现传播。

症状 有发热、红色斑丘疹,并伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光、咽痛、全身乏力等症状,个别病例还会伴有严重的并发症,如肺炎。

应对 接种麻疹疫苗是最有效的预防措施。在麻疹高发季节,要增强自我防护,出门佩戴口罩,并尽量减少到人多拥挤、空气流通不畅的公共场所;如果出现发烧、出疹、咳嗽等症状,尽快到医院诊治,就诊时请佩戴口罩。如果被医院诊断为麻疹,应根据医嘱做好治疗和隔离;及时接种疫苗是保护儿童健康的关键,如果发现孩子有疫苗漏

种的情况,要尽快到接种门诊去补种疫苗。

风疹

风疹是由风疹病毒引起的呼吸道传染疾病,春季高发。

杀伤力 人群普遍易感。随着儿童疫苗接种率的提高,成人,特别是育龄期妇女,已逐渐成为风疹病例的主体。儿童患病时通常病情轻微,孕妇患风疹则可能导致胎儿死亡或者先天性缺陷,如先天性心脏病、白内障、耳聋等,即先天性风疹综合征。

症状 感染病毒后,早期出现发热、咳嗽等症状,之后面部首先出现浅

红色斑丘疹,迅速遍及全身。

应对 接种风疹疫苗是最有效的预防措施。目前,各地已进入风疹高发期,为了避免风疹病毒感染,因此,未按照程序接种疫苗的适龄儿童应尽早去当地的预防接种门诊接种,既往疫苗接种史不详的成人,也建议接种一剂含风疹成分的疫苗;未接种过疫苗的儿童、成人尽量少去人员聚集的公共场所,孕妇避免与风疹患者接触;室内经常开窗通风;如果出现发热、皮疹的症状,应及时去医院就诊,被诊断为风疹后,应避免与周围的人接触。

(据《北京青年报》)

中年后要注意脸上这些“小信号”

最近,杭州市第三人民医院收治了一名患者,40多岁的俞先生(化名)因为眼皮上长满了黄色凸起,影响美观,最后做了切割手术,因为切掉比较多,最后顺便做了个双眼皮手术。“都这把年纪了,还顺便割了个双眼皮!”拆线后的俞先生看着镜子里自己的眼睛笑着打趣道,乐观的他觉得这次自己是“因祸得福”了。

手术前及术后一个月

原来,四五年前,俞先生的眼角只是长出了一颗“痘”,略微偏黄,摸上去有个小突起。因为没有其他不适,他也没放在心上。没想到后来,小突起像苔藓一样蔓延开来,不仅影响了外貌,而且影响得眼皮都睁不开。最终,他被查出患的是一种代谢障碍性皮肤病——睑黄瘤。

俞先生本身开饭店,身材也是偏胖,肚子很大。“你这个身材,要去查个血脂啊。”负责治疗的杭州市第三人民医院眼科主任医师陈炜江看完俞先生的眼皮,又瞟了一眼他的大肚子。“我血脂一直高,我三高。开饭店嘛,就是吃吃喝喝这点事情!”俞先生说。

睑黄瘤多是血脂异常信号

睑黄瘤,是由于脂质沉

积于眼睑部位而引起的皮肤的黄色或橙色斑块。中老年女性多发,初起如米粒大,微微高出皮肤,与正常皮肤截然分开,边界不规则,甚至可以布满整个眼睑。

杭州市第三人民医院眼科主任医师陈炜江医生介绍,像俞先生这样的患者在眼科很常见,“我们都会跟患者说眼周有睑黄瘤,但其实这个疾病除了影响美观,好像确实也没有什么非常严重的后果。”

陈炜江医生坦言,由于这种疾病在中老年人中的比例较高,因此许多患者也都见怪不怪地认为,只要没有其他症状,也就不必就诊。但是像俞先生这样覆盖了双眼整个上眼睑和一部分下眼睑的,确实少见。

更多时候,睑黄瘤被当做高血脂的一种信号,当然,并不是所有睑黄瘤的患者都是高血脂患者,有些睑黄瘤无法找到确切的病因。

脸上这3个信号要注意

除了“睑黄瘤”可能预示着血脂问题外,以下“小信号”也可能关乎你的血管健康。

1. 角膜老年环——可能高血脂

陕西友谊医院眼科主治医师冯蕊提醒,老人照镜子会发现,黑眼珠周围出现

了一圈白环,就如同日环食一样的情况,这其实是一种角膜老化的现象,医学上称之为“角膜老年环”,即角膜周边基质内的类脂质沉着。

一般情况下即使出现了角膜老年环也不会痒痒,视力也不会受到影响。唯一要引起重视的就是关注一下血脂的高低,及早对血脂进行控制。

2. 耳垂褶皱——冠心病风险高

北京朝阳医院心脏中心副主任医师田颖介绍,冠状动脉硬化患者的耳垂上几乎都有一条皱纹,也叫“折耳征”,在耳垂有皱纹的人当中,60%的都患有冠心病。因为冠状动脉病变会累及全身小动脉,引起微循环障碍,耳垂作为末端部位在缺血缺氧下易产生收缩,导致耳垂皱纹。

3. 鼻两侧沟纹不对称——或是脑梗信号

“FAST”是国际上快速识别脑中风的方法,即Face,观察微笑时是否面部歪斜;Arm,双臂平举,观察是否无力垂落;Speech,观察说话有无口齿不清;Telephone,如有符合上述情况,打急救电话。

浙江大学医学院附属第一医院全科医疗医生李帅介绍,在接诊病人时,发现患者鼻子两侧的沟纹不太对称,右侧鼻唇沟略浅,伸出舌头检查时也发现舌头往左偏(正常人应该是居

中)。询问后发现患者最近两三天觉得右边的胳膊有点没力气,本身患有高脂血症,但没查过血管,结果一查发现头颅左侧有梗塞风险。

“突然出现的双侧鼻唇沟不对称通常也是脑梗的一个征兆。”李帅医生介绍,有时细微的变化,普通人并不会特别注意,但经过专业训练的医生通过仔细观察是可以发现的。

虽然很多研究都证实,心脑血管病信号会藏在脸上,但是自己不要过分解读,身体有不适合还是要及时到医院检查,听从医生建议。

拥有一个好血脂,做好这“7个一”。

1. 喝好一杯水

多喝水有利于冲淡血液,缓解血液黏稠的程度,保持体内血液循环顺畅。不要等口渴时再喝水,建议每日喝够1500毫升水。小口慢饮,这样最利于身体吸收水分。

2. 每天一斤蔬菜

蔬菜中的纤维素有利于调节血脂,所以每天要保证摄入一斤蔬菜,如西红柿和南瓜、胡萝卜等黄色蔬菜都有改善血脂作用。

3. 喝一杯山楂茶

山楂具有一定的降脂作用。北京中医医院心血管科副主任医师尚菊菊介绍,

高血脂的病人平日可以多饮用一些山楂荷叶茶,有祛湿散瘀、活血祛脂的功效。

方法:取山楂、荷叶各10g~15g,泡茶饮用就可以了,适合经常服用,代茶频饮。

4. 坚持一项有氧运动

适当的运动能改善血脂构成,每周至少进行两次有氧运动有益健康,哪怕走走都是好的。已经患有高血脂的人,最好选择强度小时间长的锻炼方案,如慢跑、快走、游泳等。

5. 每周一份深海鱼

肉类选择鱼虾、禽、瘦肉,多吃水产品,尤其是深海鱼。 $\Omega-3$ 脂肪酸存在于深海鱼中,所以深海鱼比淡水鱼更有助于控制血脂,比如金枪鱼、沙丁鱼、鲑鱼等。

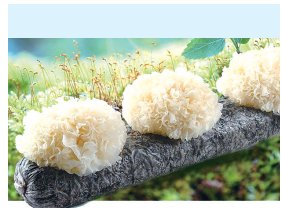
争取每周吃鱼两次或以上,鱼的最佳烹饪方法是清蒸,不提倡油煎和油炸的做法。不吃鱼头、虾头和蟹黄、鱿鱼。

6. 吃一份豆制品

豆类是我国的传统食品,黄豆及其制品可替代部分肉食,绿豆、红豆、扁豆等杂豆则可作为粗杂粮,替代部分精粮。其中的纤维素有益于增加饱腹感,减少进食。

7. 吃一份蘑菇

菇类家族有香菇、平菇等高手,这些菌类食物高蛋白、低脂肪,也能帮助改善胆固醇,吃的时候可混搭。(据《健康时报》)



免疫力低下 喝银耳猪肝汤

免疫力低下可以喝点银耳猪肝汤。

材料:银耳10克,猪肝50克,小白菜50克,鸡蛋一个,葱姜、生粉、盐、酱油适量。

做法:银耳泡发后去蒂,将其撕成片状备用;猪肝洗净、切成薄片备用;小白菜洗净,切段备用;姜切片、葱切段备用。把猪肝放在碗内,加入适量的生粉、盐、酱油,打入鸡蛋拌匀待用。

将砂锅置于火上,放油烧至六成热时,放入姜、葱爆香,然后加入300毫升水,烧开后加入银耳、猪肝,煮10分钟后放入小白菜,煮熟后加调料调味即可。

功效:银耳猪肝汤具有补肝明目、润肺养阴、提高人体免疫力的功效。

(据《大河健康报》)