

特别关注

近日,我省青岛等地出现的出血热疫情引发关注。据山东省卫生厅公布的数据显示,截至去年12月30日,青岛市2011年共报告出血热病例249例,较2010年同期增加40.68%,报告死亡病例13例。

防鼠灭鼠 “拒绝”出血热

□ 本报记者 陈巨慧

冬季是呼吸道传染病的高发时期,青岛等地所曝出的出血热疫情,让一些不了解出血热的人群感到恐慌。日前,山东省疾病预防控制中心王志强主任医师接受采访时表示,在人与人之间进行传播的出血热病例非常罕见,今冬青岛出血热病例增加属疫情的正常波动,大家不必过于恐慌。

出血热非鼠疫

自从听说家乡青岛出现了10余例出血热死亡病例,正在天津读大学的网友素就特别担心,一天打几个电话给父母,叮嘱他们一定要小心,没事少出门。对于女儿的屡屡提醒,父母欣慰的同时却有点不以为然,出血热哪有那么强的传染性呢?

王志强介绍,出血热全称肾综合征出血热,在我国又称流行性出血热,是一种主要由鼠类携带的汉坦病毒传播的自然疫源性疾病。出血热潜伏期为5-46天,一般为7-14天,典型表现有发热、出血和肾脏损害等。出血热与烈性传染病鼠疫不同,是由两种不同病原体引发的疾病。

“我省1962年在济宁市鱼台县发生第一例出血热病人,1980年以前主要分布于鲁西北平原和鲁中南山区,逐渐由西向东,由南向北流行,目前全省17个市、100多个县(市、区)有病例报告。2003年以后出血热发病东移倾向进一步明显,目前鲁东南丘陵和胶莱平原周边地区如:青岛、潍坊、日照等是我省发病最重的疫区。”王志强说。

“出血热主要通过鼠类的唾液、粪便等分泌物进行传播,像被毒老鼠咬伤、吸入鼠类排泄物形成的气溶胶以及摄入鼠类污染的食物等途径都有可能造成人类的感染,人与人之间除母婴传

播外,很难进行传播感染,因此无需太过紧张。”王志强表示。

“三早一就”是关键

家住济南历下区趵突泉街道的常女士连续发烧4天,却找不到病因。看到出血热病例增多的消息,她担心自己也得了出血热,赶紧上网搜索出血热的症状。看到有些症状与自己相似,常女士心里很是忐忑。

“出血热病毒对人危害很大,病变可累及全身各个系统。但是这种危害是渐进性的,早发现、早休息、早治疗、就近治疗是出血热预后好坏的决定因素。”王志强说,通常情况,出血热起病较急,发热38-40℃;有头痛、眼眶痛、腰痛“三痛”;颜面、颈、上胸部皮肤充血,潮红似“酒醉貌”也叫“三红”;多伴有消化道症状,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,常依次出现低血压、少尿及多尿现象;眼球结合膜、咽部及软腭充血;咽部、腋下、前胸等部位可见点状、条索状、簇状出血点;重者可见大片瘀斑或腔道出血;球结合膜及眼睑、面部因渗出而水肿,肾区有叩痛。做血象检查,血小板减少,出现较多的杆状核白细胞及异性淋巴细胞;尿常规检查尿蛋白阳性,且迅速增加;血清丙氨酸转氨酶(ALT)增高,用其他原因不能解释。“在流行疫区内如遇到以上情况应考虑是否得了出血热,并应及时采集血清,检测特异性IgM和IgG抗体或病毒核酸等,以便确诊。”

王志强告诉记者,由于出血热目前尚无特效疗法,目前仍采用合理的液体疗法为主的综合治疗法。预防低血容量休克、疏通微循环、保护肾脏、改善肾血流量,促进利尿,对于降低病死率具有重要意义,因此,一定要把住休克、少尿及出血“三关”。



清除身边的传染源

出血热对人体的“杀伤力”大,治疗难度大,预防工作显然是重中之重。王志强向记者详细介绍了出血热的预防要点。

“预防出血热首先要抓好防鼠灭鼠工作,控制和消灭传染源。”要科学灭鼠,抓住流行高峰前的有利时机,每年春季和秋冬季开展两次集中式灭鼠。混合型疫区春季重点在居民区灭鼠,秋冬季重点在村镇及其周围野外灭鼠;家鼠型疫区重点在居民区灭鼠。居民区和野外均应以毒饵灭鼠为主,要使用统一配制的鼠药,不要使用剧毒鼠药。对港口、码头、机场、车站、仓库、食品厂、副食店以及列车、轮船等场所,发现鼠类增多要及时组织灭鼠。同时,住宅、食品生产加工

和粮食贮藏等场所需注意防鼠,减少人鼠接触机会。要搞好环境治理,搞好室内外环境卫生,保持居室干燥和通风。床下不放置杂物和食品,生活垃圾日产日销,科学灭蚊、防螨。要处理好村内外草堆、粪堆和垃圾堆“三堆”问题。

在疫区生活的居民要提高自我防护意识,防止鼠类排泄物污染食品和餐具,剩饭菜必须加热或煮熟后食用。野外施工和田间劳动时注意防鼠灭鼠,不直接用手接触鼠类及其排泄物,防止皮肤损伤。

在流行高峰季节前1个月内,高危人群和重点人群应接种出血热疫苗。发现出血热疑似患者,要贯彻“三早一就”原则,尽快明确诊断,针对临床各期的病理生理改变,采取预防性治疗及防治合并症的治疗措施,努力减少死亡。对患者的血、尿及其污染物和宿主动物的尸体等,及时进行消毒,防止污染环境,避免疫情扩散。

养生科学

冬季进补,食枣正当时

冬季进补,是国人数千年的习俗,大家称之为“补冬”。可冬季进补究竟应该吃什么?中医学认为,冬季阳气潜藏,阴气盛极,万物活动趋向休止,养精蓄锐,而大枣富含环磷酸腺苷,具有补虚益气、养血安神、健脾胃等功效,正是冬令进补的上佳食材。

冬令滋补三元汤:大枣3-10枚,莲子9-15克,桂圆肉6-12克。先将莲子用清水浸泡1-2小时,然后与洗净的大枣一同放入锅内煎煮,最后放入桂圆肉,待煮至质软汤浓时,加入适量白糖调匀,温凉后即可食用。功效:温补气血,强身壮体,养心安神,是严冬防病祛疾,增强体质的滋补佳品,且十分适宜于老年人和心烦失眠、神经衰弱以及慢性病患者。方中莲子性甘、平,入心脾、肾经,具有安心养神、健脾、补肾的作用。桂圆性温味甘,益心脾、补气血、安神养心,还有很好的滋补作用。

阿胶大枣膏:阿胶60克,大枣20枚,黄酒100毫升,冰糖50克。先将阿胶打碎,放入黄酒,浸泡两天;大枣去核,切碎,再把用酒浸泡好的阿胶浓浆倒入小锅里小火加热,慢慢溶化,其间要小心搅拌,不要糊锅。待阿胶完全溶化后加入大枣和冰糖,继续加热,搅拌,直至冰糖完全溶化。然后继续小火加热,不断搅拌直至阿胶浆变黏稠,关火。最后取干净容器,趁热把阿胶浆倒入,放凉后置冰箱内保存即可。用法:早晚各1汤匙,做1料可吃1周。功效:补血滋阴,养颜美容,适合女性冬季进补。对体质虚弱,贫血以及免疫力低下有很好的保健作用。

当归大枣生姜炖羊肉:当归50克,大枣12枚,生姜50克,羊肉500克,盐8克,味精2克。将羊肉切成块,用水冲净血污,放入开水中滚5分钟左右,捞起;当归洗净切片,大枣去核,生姜去皮切片;将以上材料放入已经煲滚了的水中,继续用中火煲3小时即可。功效:补血活血,祛风散寒。(据《生命时报》)

颈肩痛当心是

心脏病作怪

活动后颈肩痛,以为是颈椎出了毛病,不料竟是心脏病作怪。专家提醒,胸闷或出现与运动有关的牙痛、头痛或腰痛等都是心脏病的先兆症状,应及时到医院检查以免延误治疗。

姚先生今年40岁,平时身体很强壮。入冬以来,他常觉得早上起床后胸闷,由于过一两分钟就好了,他并没在意。一周前,他活动后感到心慌胸闷,后又感到右侧颈部至肩胛区疼痛,严重影响休息,这才到医院去检查。

姚先生以为是为颈椎病,不料医生却建议他到心内科检查。心机坏死标志物检查发现,他的肌钙蛋白为正常值的几倍!医生马上将他转入重症监护病房抢救,待病情稳定后,又为他做了经桡动脉冠脉造影术,结果营养心脏的三根大血管中有两根几乎完全闭塞。专家为其放了两个支架,使闭塞血管恢复畅通。

冬季是心脏病好发的季节,不少人出现了心脏病先兆症状后并未引起重视。年轻人由于照样“能吃能喝能睡能工作”,更易忽视。专家提醒,平时若有心慌、胸闷、气短,休息后能自行缓解,饱餐、寒冷后感心慌,熟睡时突然惊醒,胸闷坐起后才好转等心脏病先兆症状,一定要及时到医院检查。

雾霾天气

可饮食润肺

入冬以来,很多人担心雾霾干燥的天气会对肺脏造成损伤。专家建议,冬季适当调整饮食,可达到润肺、润肺、养肺的功效。

临床医学研究显示,反复呼吸道感染的人约有七成的血清中维生素A水平低于正常值。缺乏维生素A,会使呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能受损,容易引起呼吸道感染。因此冬季可多吃富含维生素A、β-胡萝卜素的食物。营养专家推荐了几款家常食谱,包括银耳、莲子、百合、排骨汤、银耳羹、豆浆、鸭肉粥等。专家表示,冬季食用这些食物,具有清肺、润肺和养肺的功能。

此外,由于存在个体差异,因此有针对性根据自身情况选择润肺饮食效果更好。痰多、咳嗽者可多吃白萝卜,内火旺盛的人可食用绿豆,而百合、荸荠用来煮水食用效果都不错。

专家提醒:

伏案看书请用白炽灯

来自医院的信息显示,每年冬季,医院眼科门诊都会迎来不少视疲劳、干眼症的年轻患者,其中大部分病友患病是由于准备各种考试过度用眼。眼科专家提醒,用功读书的同时要注意选用合适的灯具,伏案看书用白炽灯。

目前,国家暂时还没有关于护眼灯的认证和标准,护眼灯是否能保护视力尚难以论证。专家表示,白炽灯的光线日光相似,而且较为柔和,40瓦的灯泡就可以达到所需亮度,因此建议学生们使用白炽灯,并将灯光调在视线以下,避免过强的灯光照射眼睛。

此外,经常需要近距离工作的人可以每天在书桌前做两次晶体操,具体做法是:将一页阅读物放大两种字号印刷,在5米处贴一张大字号的,另一张小字号的拿在手里,视线平齐举在距离眼睛33厘米处,先读一行远处,再读一行近处,反复进行,每天2次,每次15分钟。在远近调节的变换中,睫状肌可以自由收缩舒张,使眼睛得到有效的放松休息。

小心买到质次价高

的浸糖海参

冬季进补海参的习惯在北方由来已久,眼下正值严寒天气,一些养生爱好者每天食用海参滋补身体。但很多人并不知道,一些不法商贩制作海参时大量加糖,不仅使海参增重,还破坏其营养成分。业内人士为大家介绍了选购海参的方法。

由于干海参便于存放,活海参捞出水后一般制成干海参出售,目前市场价每斤从3000元到9000元不等。正常的制作方法是,活海参去内脏,用盐水煮半小时左右,将其体内的水分排出,然后捞出晾晒、风干。一般而言,25斤活海参可制成一斤干海参。但一些不法商贩在晾晒前和晾晒过程中,将海参放入含糖量极高的水中长时间反复浸泡。用这种方法,十二三斤活海参就能制成一斤干海参,干参体内含糖量高达50%左右。也就是说,浸泡到海参体内的白糖卖到了数千元每斤的“天价”。

正常干参与加糖海参对比,前者由于体内水分排出,风干后体型干瘪,表面发白、粗糙,甚至渗出盐粒,卖相不佳;而加糖海参体型饱满,看起来圆滚漂亮的,表面光洁、黑亮,用舌头舔发甜。用手掂量,加糖海参明显比普通干海参要沉一些。

业内人士提醒,现在市场上充斥着大量加糖海参,不仅让消费者多花钱,还破坏了原参的营养成分,购买时要谨慎。

(据新华社)

日常保健

记忆力防衰六法

□ 韩振奎

人到了一定年龄,记忆力就会减退,甚至走到另外一个房间,就会突然发现忘记了本来要去做什么。有什么办法防止记忆衰退呢?下面是各国专家的研究建议:

1.多咀嚼:日本的研究人员发现,咀嚼能有效地防止记忆衰退。人最新记住的东西先简单地存在大脑的海马组织中,海马组织是人学习的关键部位。这项发现认为,咀嚼是年纪大的人保持良好记忆的最根本的方法。研究者对正在咀嚼的人磁共振成像大脑活动的分析表明,咀嚼确实提高了海马组织的信号活跃度,但咀嚼如何刺激大脑仍是一个待解之谜。有人认为,咀嚼之所以能提高人的记忆力,是因为它能使人放松,人在紧张时常通过咀嚼东西缓解自己,海马组织能控制血液中荷尔蒙的水平,因此,如果老人咀嚼得少,他们体内的该荷尔蒙就相当高,足以造成其短期记忆力衰退。

2.唠叨:女人爱唠叨,尤其老年女性,某种程度上帮助女性延长了记忆和寿命。一项为期20年的美国心理学研究显示,老年心理健康指标,男女有别,在平均值之上,女性竟占了90%。专家认为,女性比男性更善于适应老年生活,更乐于与人言语交流;男性进入老年期后,沉默寡言居多。而言语是不可或缺的心理宣泄

方式,可防止记忆衰退。

3.选择饮食:美国夏威夷研究人员从1965年起开始对8006位日裔美国人进行饮食习惯研究,以了解饮食与疾病的关联性。研究人员建议,摄取适量的“健康油脂”以减少血栓的发生,例如多元不饱和脂肪酸(橄榄油,鱼油)是维持血液正常循环的良好选择;摄取抗氧化性成分高的食物也很重要,应多吃富含维生素E的食物;含有丰富维生素、矿物质的蔬菜水果,也是保持健康和良好记忆的上佳选择。

4.多玩乐:美国爱因斯丹医学院的弗吉斯博士开展了一项75岁以上老年人失忆状况的研究,结果提示,躯体活动能改善健康情况,而精神活动则能显著降低记忆力衰退的风险。跳舞、演奏乐器,读书,玩纸牌,填字游戏,学外语,都能增加神经突触的数目,增强神经细胞间的信号传导,巩固记忆。

5.加强运动:美国纽约大学医学院克维特说:“我们通常认为人一出生就有大脑,而大脑会随着人们年龄的增长而逐渐衰退直到死亡,现在我们发现很多因素可以促进大脑的自我更新,而锻炼身体就是其中的一个促进因素。”伊利诺斯州厄巴纳大学科尔孔布说,长期的心血管运动可以减少由于年龄增长而出现的脑组织损失。而脑组织损失的减少就意味着记忆力衰退的减轻。

6.身心愉悦:瑞典医学科研人员对989名50—60岁的中老年人追踪观察9年,发现离婚者或寡夫中患老年痴呆率为22%,而夫妻白头偕老者中只有14%。因此,科学家们认为老年人不应跟爱情绝缘。两情相悦的幸福感受会使老年夫妻双方体内分泌一些激素和乙酰胆碱等物质,有利于增强机体免疫功能,延缓大脑衰老,并使老年人的思维处于活跃状态。



心理诊室

眼下,网购已成为越来越多消费者的“最爱”,有人甚至太过热衷网购,已经欲罢不能。对此,专家指出——

网购也要“戒瘾”

□ 本报记者 田可新 实习生 王碧薇

新年刚过,春节临近,又迎来了一个消费旺季。与各大商场销售场面日渐火爆一样,眼下,在网上进行的商品交易也进行得如火如荼,并成为越来越多消费者的“最爱”。许多人认为,这

网购,让人“上了瘾”

张雪(化名)是省城某高校大四的学生,已经有4年的网购经验。起初只是偶尔浏览一下购物网站的她坦言,现在的自己对网购已经“上瘾”了。“我就是靠浏览购物网站打发课余时间,只要打开电脑就必须先上去瞧瞧,每天起码有两个小时在各种网站店铺上闲逛,甚至有时光是瞧瞧店家刚到的产品、收藏一下喜爱的商品,就能耗掉整整一晚上,虽说费时费神更耽误学习,可哪天不这么做,心里就觉得空落落的,总觉得缺点什么。”

“网购也已成了我生活中重要的一部分。”在省城某公司做文员的陈娜(化名)告诉记者,自己现在甚至到了哪天如果不上网淘几件货就会“手痒”的地步,就连上班时也会偷闲“摸鱼”上网“扫货”。“只要一上网就刹不住车,看到便宜货肯定要出手,要是遇到抢拍的促销活动,更得放下别的事儿盯着下单,否则就感觉吃亏了,干什么都没劲头。”陈娜说,自己如今每月花在网购上的消费都有一两千,而其中相当一部分对自己其实没多大用处,但不把这些看似“便宜的好货”放入购物车,她根本没心情干别的事。

“网购依赖”越来越常见

今年,曾有一项针对近3000人的在线调查显示,71.1%的受访者认为自己有“网购依赖”的情况存在,其中25.6%的人感觉自己有“比较严重”或“很严重”的“网购瘾”,45.5%的人表示“有点上瘾”,而“基本以网购代替了线下购物”、“每天不自主地浏览购物网站”、“过分关注网上的折扣活动”、“不网购总感觉不踏实”等成为了不少“网购狂”的表现。

虽然网购的确高效便利,但如今,不少沉迷于此的“网购狂”也表示“深受其累”。集中精力坐在电脑前血拼总感觉腰酸背痛,购买的那些并不实用的商品占据空间,浪费金钱,而更严重的是,过分投入的网上消费更耗时耗神,还可能干扰到正常的工作、学习节奏,甚至有的人因此将生活重心偏移,有的人排斥线下购物,更恐惧现实中其他的社交活动,影响了与他人的沟通和交流。

依赖缘何形成

“网购依赖症”的病根在哪里?山东省精神卫生中心主任邱惠敏认为,这或许与人格因素、工作生活环境等有关。在对“网购”过分地依赖甚至“成瘾”的人群中,有部分可能自我控制能力较弱,而有部分则可能面对学习、工作中较大的压力缺少更科学合理的应对方

