



传染病,这一过去对人们危害最严重的病种,如今经过多年预防控制,已经貌似不再“凶猛”。然而,我们可以对它完全放任不管么?答案当然是:否。春季万物复苏,也是多种传染病流行的季节,我们该如何预防,才能远离传染病的困扰呢?请看本期特别关注——

让我们对呼吸道传染病说



今春呼吸道传染病流行呈散发态势

本报讯(记者 尚慧彬)冬春季是流行性感冒、流行性腮腺炎、麻疹等呼吸道传染病的高发季节。入冬以来,我省有气候干燥、空气污染较重、人口密集区多、空气流动不畅等特点,很容易造成呼吸道等传染病的传播和流行。

记者日前采访了河南省疾病预防控制中心免疫预防与规划所所长郭万申,他告诉记者,这些流行性传染病的发病、分布等情况都在疾病预防控制中心的密切监测中,每周都有监测报告。监测结果显示,今年的疫情非常平稳,流行性脑膜炎、流行性感冒、流行性腮腺炎、麻疹、水痘等呈零星散发态势。一方面,这主要是因为近年来疫苗覆盖率高,大多数易感人群接种了疫苗,受到保护;另一方面,今年处于流行性疾病的低发期,新的病毒毒株还未形成,老的毒株已经得到控制。

郭万申提醒大家,虽然我们处在呼吸道传染病的低发期,但是冬春季节也要注意生活细节,比如勤洗手、多通风、不要到人员密集的地方等,远离传染病的侵袭。



冬春季常见的呼吸道传染病

流脑 流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)是由脑炎双球菌引起的一种急性呼吸道传染病,具有起病急,高热,头痛,咽痛,皮肤有瘀点、瘀斑,颈部强直,喷射性呕吐等症状,严重者危及患者的生命。该病在冬春季多发,以儿童感染为主,部分青少年、成年人也会感染发病。一旦发现发热、头痛、呕吐、脑膜刺激症状,患者应该及时就诊。该病大致可分为3期。早期为呼吸道感染期,此时如果得到及时恰当的治疗,病情可能就中止在此期。若未经治疗,病情可以进入菌血症期。此期,患者的病情较严重,有高热、恶寒、呕吐、神情呆钝等症状。由于细菌侵入血液循环堵塞毛细血管和毒素损坏血管壁,全身可出现大小不等的出血性皮疹。此时,如果不抓紧治疗,患者会发展至脑膜炎期。

由于2008年流脑疫苗纳入计划免疫,近年来,流脑的发病率显著降低。

麻疹 麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,主要症状有发热、上呼吸道感染、眼结膜炎等症状,特征是皮肤出现红色斑丘疹和颊黏膜上有麻疹黏膜斑。该病的传染性极强,在人口密集而未普遍接种疫苗的地区易发生流行。疫情主要威胁5岁以下的儿童。

我省计划今年达到消除麻疹的目标,麻疹病毒的威胁正逐渐远离我们。

风疹 风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病,临床表现为发热,伴有轻微上呼吸道感染症状,其后出现面部后颈部、躯干、四肢淡红色斑丘疹,伴有耳后、枕部、颌下和颈部淋巴结肿大。该病的常见并发症有关节炎、关节痛、脑炎、心肌炎、血小板减少性紫癜。早早期感染风疹病毒后,该病毒可通过胎盘垂直传播给胎儿,造成胎儿死产或畸形。冬春季多发,该病的主要感染对象为5~9岁的儿童,部分成年人、孕妇也可感染该病。

水痘 水痘是由水痘一带状疱疹病毒

引起的急性呼吸道传染病,主要表现为皮肤黏膜出现斑疹、丘疹、水痘,可伴有发热、头痛、咽痛等上呼吸道感染症状,极少数患者可出现水痘脑炎、水痘肺炎等并发症。水痘一带状疱疹病毒容易在神经节潜伏,成年后易发生带状疱疹。水痘具有极强的传染性,主要通过呼吸道传播,亦可通过生活接触传播,幼托儿童、小学生极易被感染。

流行性腮腺炎 该病多见于5~10岁的儿童,是一种由病毒引起的急性呼吸道传染病。小儿腮腺炎在一年四季均可发生,但是以冬春季节最为多见,主要通过飞沫及接触传染。该病的临床特征为发热及腮腺非化脓性肿胀,并可侵犯各种腺组织或神经系统及肝、肾、心脏、关节等器官。人感染腮腺炎发病后,经过2~3周的潜伏期才出现不适症状。大多数患该病的孩子,以耳下肿大和疼痛为最早出现的症状。少数孩子在腮腺肿大的1~2天前,出现发热、头痛、呕吐、食欲不佳等全身不适症状,继而出现一边或两边耳下的疼痛,即腮腺肿起

来。1~2天后,患儿可能出现腮腺肿大,皮肤紧张、发亮、不红、发热、疼痛明显,张口或吃酸东西时加重。患儿先是一侧腮腺肿大,然后发展为双侧,有时双侧腮腺同时肿大。2~3天后,患儿的症状突出,体温可达39~40摄氏度,在7~14天痊愈。如果患儿患了腮腺炎,体内产生了抗体,可获得终生免疫。

流行性感冒 流行性感冒(简称流感),重在预防,遵循传染病防治的一般规律。由于人群对流感病毒普遍易感,该病发病与年龄、性别、职业等无关。对这样一个高度易感的疾病,预防的最好方法是隔离传染源、切断传播途径,对易感人群进行必要的教育并采取有效的措施。

患者是主要的传染源,自潜伏期末即有传染性,病初2~3天传染性最强。该病毒存在于患者的鼻涕、口涎、痰液,并随咳嗽、喷嚏排出体外。需要注意的是,由于进行了规划免疫,有些人在感染后可不发病,呈现为隐性感染,成为人群的隐形传染源。



金刚烷胺或金刚乙胺预防甲型H1N1流感有一定效果。在流行早期,医生需要及时确定流行株的类型。对无保护的人群可以进行药物预防。但是,由于金刚烷胺具有中枢神经系统的副作用,老年人及有动脉硬化者慎用,孕妇及有癫痫史者禁用。

人们也可以试用中药预防。一、将板蓝根、大青叶各50克,野菊花、金银花各30克,4味中药放入大茶缸中,用热开水冲泡,片刻后饮用。二、用贯众、板蓝根各30克,蒲公英15克,青茶5克,用开水冲泡后代茶饮。以上两方有清热解毒的功效,具有较强的抗病毒功效,适用于流行性感冒。

目前,接种流感疫苗是预防流感最有效的一种手段。流感疫苗是根据病毒的变化来制造的,联合国世界卫生组织在世界各地建有110个流感监测点,其中有7个建在我国,监测点负责监测和预测流感暴发和流感病毒的变异。每年2月,联合国世界卫生组织主持召开各个国家流感监测专家会议,汇总、分析可能暴发和流行的毒株,疫苗厂商据此生产疫苗,故流感疫苗应一年接种一次。



注意细节 科学防病

保暖:中国有句老话:“春捂秋冻。”春季昼夜温差非常大,一般孩子要比成年人多穿一件为好。

通风:室内必须多通风,尤其是在一些比较密闭的场所、装有中央空调的房间要经常通风,增加空气流动,减少细菌、病毒形成的气溶胶在空气中的密度。

尽量少到公共场所;尤其是一些大型的集会或者超市,孩子的抗病能力较差,这样的地方要去。

合理用药:感冒后的孩子最好到医院请儿科医生诊治,不能随便给孩子买药,一定要在医生的指导下吃药。患儿感冒时莫乱吃退热药,最好先去一些儿童专科医院就诊。

营养支持:一要多喝水,二要多吃一些水果和蔬菜。

注意卫生:尤其是手的卫生。多洗手,多洗脸,清理呼吸道。因为你到人员密集的地方,有些物品难免被患有感冒的人摸过或者有感冒患者喷出的飞沫附在表面,包括养成清理上呼吸道的习惯,多漱口,清理出鼻腔内的分泌物,饮食上不要暴饮暴食,要少量多餐。为了孩子的健康,请多给孩子一点关爱。

链接:

春季吃什么能防病

祖国医学认为,在春季,饮食方面应该顺肝之性,助益脾气,令五脏和平。人们宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物,少食动物脂肪类食物;可多食鸭血、菠菜、萝卜、苦瓜、木耳、芹菜、油菜、山药、莲子、银耳等食物。由于春季与肝相应,养生不当可伤肝。

如何区分儿童是多动还是顽皮

河南省精神卫生中心 李文娟

在门诊工作中,很多家长带着自己的孩子前来咨询,诉说自己的孩子在上课时小动作多、易分心,不好好做作业,考试成绩差,在家里特别顽皮……怀疑自己的孩子患了多动症。

什么是多动症

多动症又叫注意缺陷与多动障碍,主要特征是明显的注意力不集中和注意持续时间短暂,活动过度 and 冲动,常伴有学习困难或品行障碍。儿童多动症起病于7岁之前,男孩多见。多动症的儿童都很顽皮,但是顽皮的儿童并非都患多动症。

5个方面加以区别

一、注意力 多动症患儿的注意持续时间短暂,注意力易分散,他们经常对各种刺激产生反应。因此,在任何场合,患儿都不能在较长的时间内集中注意力,即使玩游戏机、看小人书、动画片也不能专心致志,无爱好;在上课或做事时,不能保持注意力集中,而且粗心大意;经常回避或厌恶需要保持注意力集中的任务,如家庭作业等。但是,顽皮的儿童不同,对感兴趣的活动能全神贯注,并讨厌其他人的干扰。

二、行动目的性 多动症患儿的行动缺乏思考,凭兴趣行事,较冲动,在活动中不注意规矩和细节,交谈时心不在焉,做事丢三落四,经常忘记日常的活动安排,做事往往有始无终、不顾后果。顽皮的儿童在做事情时,常有目的性,并有计划地做。

三、自控能力 多动症患儿无论在什么场合都活动过度,表现为不能较长时间的静坐、上课时经常在座位上扭来扭去或时坐时站,下课后难以安静地玩耍,喜欢大声喧哗,经常在不适当的场合奔跑或登高,仿佛精力特别旺盛;话多,讲话不注意场合,在别人讲话时插嘴或打断别人的谈话,在游戏或有组织的场合不排队、不按顺序,情绪也不稳定;也容易受挫而出现情绪低沉,或出现反抗和攻击行为。多动症患儿会因小事而不耐烦、发脾气或哭闹不休。顽皮的儿童在严肃的陌生环境中,有自控能力,能安分守己不哭闹。

四、学习能力 多动症患儿因注意缺陷和好动,致使学习成绩差,其学习成绩与个人的智力水平不相称。顽皮的儿童则因对学习缺乏兴趣而引起学习成绩下降,应该以培养学习兴趣为主。

五、行为问题 部分多动症患儿存在说谎、逃学、对抗、好挑逗、打架等行为问题,其中部分儿童已经形成品行障碍。顽皮的儿童好动、活泼、搞恶作剧等,在老师和家长的正确引导下,对自己错误的行为可以认识,并给予改正。

另外,多动症患儿和顽皮的儿童还可以使用注意力测试、巴比妥类药物诊断性应用等方法来区别。因为多动症患儿与顽皮的儿童的解决方法不一致,所以家长遇到此类问题时,可以经儿童心理医师诊治后再治疗。值得注意的是,人们不要随意给顽皮的儿童扣上“多动症”的帽子,以免给他们带来不必要的心理压力。



精神卫生之窗

河南省卫生厅疾控处 主办
河南省精神卫生中心 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992
地址:新乡市建设中路388号



乳腺癌细胞似外星生物

耿健

基因检测有助于结核病患者合理用药

英国一项研究结果显示,如果事先检测出结核病患者某个特定基因属于哪个版本,就可以有针对性地适当用药,避免用药不足导致效果不够或用药过多导致副作用。

伦敦国王学院等机构研究人员在新一期《细胞》杂志上报告说,在结核病的治疗中,通常使用抗生素杀灭结核杆菌,同时使用地塞米松等药物来控制炎症,地塞米松的药量是否适当对于治疗非常重要。

研究人员在分析了数百名患者的情况后,发现,人体内有一个代号为LT44H的基因,它有几个版本,而拥有不同版本基因的结核病患者在治疗中所需的地塞米松的药量是不一样的。有些患者的基因版本会导致较严重的炎症,有些则相反,这就需要因人而异用药,药量偏少达不到治疗效果,而过量用药会导致一些副作用。

参与研究的盖伊·思韦茨说,对基因LTA4H的检测是简单和快速的,有助于为患者设计最佳治疗方案。此外,由于这个基因与炎症之间的关系在许多疾病中都存在,这一研究也许还适用于其他疾病的个性化治疗。

(黄莹)

牙色异常是何因

法琅质覆盖正常牙色牙冠的表面,在医学上被称为牙釉质,正常厚度为2~2.5毫米。它的下方是牙本质,颜色呈黄色或淡黄色。一般来说,钙化程度越高,牙釉质越透明,下方的黄色更易透过而显色,故健康的牙冠一般呈淡黄、半透明的象牙色。幼儿时期的乳牙钙化程度较低,透明度低,呈乳白色,比替换的恒牙更白,即便是同一颗恒牙,随着年龄的增长,牙色也逐渐变黄,因此年轻人的牙齿比老年人白。

牙齿着色分外源性和内源性。前者可以是因为常吃含有色素的食物或药物,如茶、咖啡、中药等,色素沉积在牙面上,或者由于经常吸烟,烟焦掩盖了原有的牙体色泽而黯然无光。内源性着色则是在牙齿发育期间受到药物、微量元素或

全身状况的影响,如四环素牙、氟斑牙等。如果你的门牙明显灰黑、黯淡,可以回忆一下是否有过磕碰、外伤。另外,牙齿神经被处理过的牙,由于血供的改变,也会引起牙色的变化。

(升同)



健康口腔

研究者认为超重致癌风险可能与吸烟相当

德国癌症研究中心日前在一则声明中指出,超重、肥胖及相关代谢紊乱已经成为致癌的重要诱因之一,其风险甚至可能与吸烟相当。

科学界已经证实肾癌、肠癌、食道癌、子宫内膜癌和绝经妇女所患乳腺癌与超重存在关联。一些研究人员发现,体内脂肪过多会引起胰岛素、性激素等激素水平变化,从而诱发癌症。还有的研究人员认为,肥胖本身是一种“慢性炎症”,脂肪组织中的大量发炎细胞会释放促进炎症发展的信使物质,催生癌症。

美国哈佛大学公布的调查结果显示,吸烟的致癌风险约为30%,超重和肥胖的致癌风险对男性而言约为10%,在女性中可达15%~20%。

德国癌症研究中心流行病学教授鲁道夫·卡克斯说,超重对各种癌症的影响不尽相同,例如约半数子宫内膜癌的起因是超重,而

在绝经妇女的乳腺癌病例中,大约20%归因于超重或肥胖。

德国癌症研究中心的专家还指出,人们通常借助“身高体重指数”来衡量肥胖,如这一指数较高,则说明某人相关脏器周围的脂肪较多,患癌风险加大。但是,这一标准并不完全准确,因为一些体型较瘦者也可能有较多的内脏脂肪,他们的患癌风险依然较大。

至于如何防癌,德国癌症研究中心的卡伦·施泰因多夫教授说,超重人群可通过运动降低患癌风险。他认为,对很多癌症来说,超重与缺乏运动是两个相互独立的风险因素,因此就算不能减肥,加强运动也可起到一定的防癌效果。

(郭洋)



前沿探索

QIAN YAN TAN SUO