

麻疹高发季 如何保护自己及家人健康

本报讯 近日,北京市东城区朝阳门街道某大厦爆发麻疹疫情,截至1月26日共报告麻疹病例23例。那么,麻疹究竟是个什么病?有多可怕?如何传播?如何预防?如果接触麻疹患者应该怎么办?近日,笔者带着这些疑问走访了平顶山疾控中心,让专家为您解答“疫”解惑。

“麻疹是急性呼吸道传染病之一,多发于儿童,其传染性很强,在人口密集而未普种疫苗的地区容易流行。麻疹病毒属副黏液病毒,通过呼吸道分泌物飞沫传播,在人员拥挤、空气不流通的环境中很容易传播,目前还没有特效药物治疗。”该中心免疫规划科负责人张俊杰说。典型麻疹有潜伏期、前驱期、出疹期、恢复期,主要临床表现有发热、咳嗽、流涕、流泪、麻疹黏膜斑、不规则的红色斑丘疹,疹间皮肤正常和皮疹消退后留有糠麸状脱屑及棕色色素沉着。非典型麻疹包括轻型麻疹、重型麻疹和异型麻疹,可有肺炎、心肌炎等并发症。

张俊杰表示,典型麻疹的潜伏期约在10日,或可延至3到4周,在潜伏期内可有轻度体温上



资料图片

升。一般来说,麻疹患者在出疹前5天均有传染性,与之接触后容易被感染,所以在接触患者两天内接种麻疹疫苗,可使机体在潜伏早期产生特异抗体,起到防止发病或减轻症状的作用。或者在接触患者5天内肌注入两种球蛋白,可预防患病。5天后注射不能防止发病,但仍能减轻症状。

对于认为麻疹是“终身免疫性疾病”,即每个人一生只会患1次麻疹的观点,张俊杰介绍,近期的研究证明,麻疹并非“终身免疫”。因为随着时间的推延,人体内这种特

异的麻疹抗体也会慢慢降低,长期没有再次接触麻疹病毒的机会,体内麻疹抗体最终将会消失,此时若再感染麻疹病毒,即可发病。故少数人可患第二次麻疹,对疑似麻疹患者不可掉以轻心。

张俊杰提醒,到医院就诊的各类患者,特别是儿童患者,进入诊疗场所时建议戴上口罩。及时接种疫苗是保护儿童健康的关键,因此家长务必及时带孩子接种麻疹疫苗。如果已出现发烧、红色皮疹、咳嗽等症状,要尽快到医院诊治。(牛瑛瑛 付春晖)

感冒和流感的区别

最近气温骤降,感冒市民增多。但不少人并不清楚什么是感冒,什么是流感。实际上感冒和流感的概念是不同的,虽然都是由病毒感染呼吸道引起的,但它们是两种不同的疾病,其症状和治疗的方法也不完全一样。

据平煤神马医疗集团总医院副主任医师黄国斌介绍,感冒和流感都是由病毒感染呼吸道引起的传染性疾病,可通过含有病毒的飞沫或被污染的手和用具进行传播,但它们是两种不同的疾病。

黄国斌介绍,普通感冒简称感冒,俗称“伤风”,是急性上呼吸道感染中最常见的病种。感冒与流感的症状区别在于,感冒以流涕、喷嚏、鼻塞为主,罕有高热,全

身症状也不明显。感冒大多为散发性,不引起流行,但冠状病毒感染可引起某些流行。感冒多呈自限性,一般5至7天可痊愈。

流感的病原体分为“甲乙丙”三种类型,引起大范围爆发和流行的毒株以甲型为主,甲类流感因为容易引起变异,所以容易在人群中造成大范围流行。从典型症状看,流感起病急,发热多,且以高热为主,体温常达38℃以上,并伴有头痛、全身酸痛、疲乏,也可有咳嗽、流涕及咽痛等呼吸道症状,多数患者可以自愈;但对于儿童、老人和免疫力低下的人群,一旦感染,容易出现严重并发症,甚至导致死亡。所以一旦得了流感,一定要到正规的医院治疗。

那么,得了流感该如何治疗呢?黄国斌提醒,患者应卧床休息,多饮水,流质或半流质饮食,要漱口,保持鼻、咽、口腔卫生。高热头痛的患者,应给予解热镇痛剂;咳嗽者给予止咳剂;症状较重者,可适当用抗病毒药物,酌情输液。另外,对于肺炎型流感,要注意早期发现,及时治疗,输氧,防止心功能不全的发生,酌情用抗生素,防止继发感染。一旦有继发感染,可用青霉素。

对于感冒和流感的预防,大家要保持工作和学习场所经常通风换气,出入公共场合以后,要及时洗手,保持充足的休息、均衡的营养结构,同时还可进行定期体育锻炼。(耿剑)

冬季进补要有度

本报讯 寒冷的冬季,鹰城市民习惯吃性温的羊肉等肉类进补。不过,笔者近日在采访中了解到,羊肉虽是冬季比较适宜的食品,但也要有个度,不宜过多食用。

“羊肉性温,祛寒,历来是冬天进补的主要食物。”1月30日,平煤神马医疗集团总医院营养科主任苑艳告诉笔者,吃羊肉也是有讲究的,不能与南瓜、西瓜、醋、茶同时进食。肝病者不能吃,因为羊肉中所含的蛋白质和嘌呤比较高,食用会使肝病复发,或者加重病情。一些温热病如痔疮、传

染病早期、痰热、牙痛、疔肿等患者都不宜吃羊肉。高血压、肝阳旺盛者也不宜多吃,易引起头晕。

“羊肉适合与凉性和甘平性蔬菜一起食用。”苑艳说,冬瓜、丝瓜、白菜、金针菇、茭白、萝卜等都比较适宜。

苑艳说,人们所说的冬季进补主要是补肾,鱼类、羊肉等都有补肾的作用。牛羊肉、鱼类、红豆、玉米以及红枣、龙眼、橘子等都是冬季比较适宜的食品;一些寒性的生冷水果如西瓜等则尽量不要吃。(李科学)

市急救中心一夜接12起醉酒求助 年末聚餐饮酒勿贪杯

本报讯 朋友团聚、家人聚餐……临近年终,市民应酬饭局密集,难免要喝酒助兴,但推杯换盏间,因醉酒致病者屡屡出现。来自市120急救中心数据显示,仅1月29日夜,急救中心就接到了12起醉酒求助。市二院急诊科1月31日晚接诊了5名醉酒者,都是朋友聚餐喝高的年轻人。其中3名情况较为严重,需要住院治疗。

“过量饮酒可引发酒精性心肌病、酒精性肝病、酒精性脑病及慢性胰腺炎等多种疾病,建议市民适量饮酒。另外,饮酒的同时,可适当地摄入瘦肉、豆类、蛋类、牛奶等富含蛋白质的食物及新鲜蔬菜,以延缓酒精的吸收,保护胃黏膜。”杨晓峰提醒。(魏应钦)

市急救中心一夜接12起醉酒求助。而市二院急诊科医师杨晓峰介绍,该科1月31日晚就接诊了5名醉酒者,都是朋友聚餐喝高的年轻人。其中3名情况较为严重,需要住院治疗。

“过量饮酒可引发酒精性心肌病、酒精性肝病、酒精性脑病及慢性胰腺炎等多种疾病,建议市民适量饮酒。另外,饮酒的同时,可适当地摄入瘦肉、豆类、蛋类、牛奶等富含蛋白质的食物及新鲜蔬菜,以延缓酒精的吸收,保护胃黏膜。”杨晓峰提醒。(魏应钦)

温泉养生 冬季更要泡一泡

我市温泉资源丰富,鲁山的上汤、中汤、下汤,汝州的温泉镇都是国内知名的温泉疗养基地。冬泡温泉不仅可以促进身体的血液循环,温泉水中天然的矿物质等对身体还有多种好处。时值寒冬,泡温泉有哪些养生功效呢?

首先,温泉水比体温要高,泡温泉可以促进身体的血液循环,血液运送更多的氧气、营养成分到身体的各个部位。其次,温泉水中天然的矿物质等营养成分,如碳酸盐、二氧化碳、硫酸、碘、氢、硅酸盐等,对肌肤、神经酸痛等有舒缓的作用,有助于纾解情绪压力,改善睡眠质量。再次,温泉水中丰富的矿物质等营养素,可以加快整体的更新代谢,让皮肤变得更加健康。

泡温泉虽然有诸多养生功效,但也有诸多讲究,一般来说,泡温泉分为卧式、坐式和足浴。卧式浸泡即泡温泉者仰卧水中,

头颈部和前胸部露出水面,其他部位浸入水中,可减少浸泡时对胸部的压力,减轻心肺负荷,适合体质较弱者。坐式浸泡是泡温泉者坐在水中,仅下腰部、臀部、大腿根部浸入热水中,可以改善盆腔和阴部血液循环,起到消炎止痛作用,同时还有镇静、催眠作用,对一些慢性病有较好的辅助治疗,如慢性盆腔炎、前列腺炎、便秘、痛经、下肢风湿关节痛等。足浴则只需把双脚及踝关节浸入水中,有“引血下行”的作用,可以减轻高血压患者脑部充血的现象,适合高血压、失眠及足部风湿疼痛等人。此外,泡温泉时还要随时观察身体状况,一旦出现心跳加速或是感觉头晕、心慌,最好赶紧从温泉里出来。

其实,最好的泡温泉尺度就是身体微微出汗,如果出汗比较多甚至大汗淋漓,就说明你选的水温过高或泡的时间太长。(耿剑)



每周一我们都将邀请各个医院的相关专家陆续为鹰城百姓讲解保健养生常识,旨在增强鹰城市民的保健意识。如果您有养生保健方面的疑惑也可来信或发邮件到 pdsbjk@163.com,我们会帮您咨询医生,为您解答。

2014年度鹰城市总评榜调查问卷

由平顶山市汽车行业协会、平顶山日报社主办的“2014年度鹰城市总评榜”评选活动正在火热进行中。本次活动将采取读者、网友投票评议的评选方式,由组委

会对所有选票进行统计,最终确定评选结果。以下为此活动的调查问卷,本问卷所有问题均为多选题,请填写您认为符合评选条件的车型或品牌编号。

请将您认为可以获取该奖项的汽车4S店的相应序号或车型名称填在横线上:

- 1.您最喜爱的汽车自主品牌是: _____
- 2.您最喜爱的汽车合资品牌是: _____
- 3.您最喜欢哪个车型的外观: _____
- 4.您最喜爱的SUV是: _____
- 5.您最喜欢的豪华车是: _____
- 6.您最喜欢的商务车是: _____
- 7.您最喜欢的MPV是: _____
- 8.您认为最节油的汽车品牌是: _____
- 9.您认为售后服务最佳的汽车品牌是: _____
- 10.您认为最善行公益的汽车品牌是: _____
- 11.您认为安全性能最高的汽车品牌或车型是: _____
- 12.您认为性价比最高的汽车品牌或车型是: _____
- 13.2015年,您最期待的新车是: _____

- 14.您最不满意的产品的质量的汽车品牌是: _____
- 15.您最不满意的服务的汽车品牌是: _____
- 16.您在车辆使用过程中遇到过的汽车商家中有哪些问题让您最不满意: _____

参与方式:1.您可剪下或复印通过邮寄的方式将填写好的问卷邮寄至平顶山市建设路西段268号平顶山日报社汽车工作室;2.也可将填写好的问卷拍照发送至微信公众账号“微车市”或发至邮箱2271793669@qq.com。咨询电话:15993509477、15093769275。

投票结束后,将随机抽取50名幸运者,可领取精美礼品一份。

我市部分汽车4S店名称与编号(以下排名不分先后顺序):

- 1.宝马 宝莲升店
- 2.奥迪 中瑞店
- 3.奔驰 利星店
- 4.东风日产 威泰店
- 5.别克 威佳泰通店
- 6.上海大众 威佳众望店
- 7.荣威、MG 锦荣店
- 8.雪佛兰 新纪元店
- 9.斯柯达 华锐店
- 10.上海大众 怡通店
- 11.别克 旭龙店
- 12.一汽大众 华天店
- 13.长城 华裕店
- 14.现代 瑞格店
- 15.奔腾 信达店
- 16.沃尔沃 丰海店
- 17.雪铁龙 大鑫店
- 18.标致 鼎鹰店
- 19.广汽丰田 骏鹰店
- 20.一汽大众 吉祥地店
- 21.福特 祥博店
- 22.现代 得普店
- 23.起亚 安瑞店
- 24.广汽本田 得佳店
- 25.东风本田 祥瑞店
- 26.一汽丰田 世纪丰田店
- 27.斯巴鲁 中翼店
- 28.广汽三菱 航瑞店
- 29.吉利 弘诺店
- 30.北京汽车 万鹏店
- 31.比亚迪 迪升店
- 32.风行 鸿泰兴店
- 33.吉利 金银龙店
- 34.广汽传祺 明行莲花店
- 35.众泰 御风店
- 36.东南三菱 博飞店
- 37.雷诺 弘威店
- 38.东风日产 威佳新泰店
- 39.长安 佳鑫店
- 40.帝豪 源升店
- 41.纳智捷 常道店
- 42.风神 翔龙店
- 43.江淮 鑫宏发店
- 44.昌河铃木 新兆丰店
- 45.东风小康 亚力店
- 46.进口大众 中豫店

个人资料

- 1.姓名: _____
- 2.性别: 男 女
- 3.年龄: 18-25岁 26-50岁 50岁以上
- 4.联系方式: _____