

# 预防春季传染病有诀窍

在经历了一整个冬天的蛰伏后,随着天气回暖,万物开始复苏和生长,自然界的生机勃勃也吸引着“猫冬”的人们,开启一场共同的春游。然而,春天是个乍暖还寒的季节,忽高忽低的气温、随时刮起的大风、一同苏醒的病菌,让传染病在春季高发。春季传染病要如何预防?怎样才能享受自然馈赠的同时保护好自己?中国中医科学院广安门医院内分泌科主任医师倪青对此进行了释疑。

## 三类传染病需注意

在春季高发的传染病类型很多,主要分为呼吸道传染病、消化道传染病、皮肤接触传染病三大类。

**呼吸道传染病:**流感、结核病、麻疹、风疹、流脑、流行性腮腺炎、非典型肺炎等都属于呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,直接或间接接触也可能造成传染,在人员聚集的场所,如商场、学校等容易中招。因此,需要做好防护措施,坚持戴口罩和个人消毒,并注意口罩的替换。

**消化道传染病:**肝炎、细菌性痢疾、阿米巴痢疾、伤寒、副伤寒、霍乱、副霍乱、脊髓灰质炎(小儿麻痹症)、细菌性食物中毒、柯萨奇病毒、埃可病毒等肠道病毒感染,以及各种



资料图片

肠道寄生虫病,如蛔虫病、绦虫病、蛲虫病、姜片虫病等,这些消化道传染病在春季较为常见。

**消化道传染病**主要通过口粪传播,小心“病从口入”,做好消毒,从正规渠道购买食材、保证洁净饮食是重要的预防手段。

**皮肤接触传染病:**人禽流感、疟疾、流行性乙型脑炎、流行性出血热、疥疮、狂犬病、鼠疫、血吸虫病等是春季常见的

媒介传染病(皮肤接触传染病)。媒介传染病包括虫媒传染病,即以吸血节肢动物(昆虫)为媒介的传染病和动物媒介传染病,即由野生动物或饲养动物作为疾病的传染源而传播的传染病。

预防媒介传染病需注意个人卫生习惯,勤洗澡、换衣、晾晒被褥,避免裸露皮肤或伤口直接接触可能含有病原体的排泄物、污染物品及“疫水”等。

## 多方面增强抵抗力

老人、儿童、慢性病患者、亚健康状态的年轻人等都是春季传染病易患人群,都需格外注意,而增强抵抗力是绕不开的话题。到了春天,在饮食、起居、运动等日常生活的方方面面,该怎么做才能让身体更强健?

在饮食方面,可多吃些帮助人体顺应春季生发之气的芽类食物,但要小心食物中毒

和过敏问题。尝鲜要谨慎,在春游踏青时不要随便吃野菜野果,往年有不少患者在“咬春”时吃香椿芽出现过敏症状。

在起居和运动方面,《黄帝内经》中讲“春三月”应“夜卧早起”“广步于庭”。比起冬天,开春之后可以稍晚一点睡觉,但不能熬夜,作息紊乱会降低人体抵抗力,规律生活是健康的基础。在春季,可以早一点起床,五六点天亮了就可以起来到院子里活动一下筋骨。春天万物复苏、阳气升发,晨练可以很好地帮助身体舒展,让人体中的阳气随自然界一起升发,以达到增强体质、提升抗病能力的目的。

在情绪方面,需保持轻松、平稳、愉悦的状态。从五行来看,春季属木,肝亦属木,春季容易肝火旺。中医认为肝气会影响情志,导致情绪波动大,在春季可多吃些绿色蔬菜,青色入肝经,有助于肝气的畅达。多做一些户外的有氧运动,欣赏自然美景,也能使人心情舒畅。

在居室环境方面,应注意室内多通风,可以减少春困的发生,让人更加精神饱满。但要将室温保持在24摄氏度左右,小心着凉,在每天上午9点后、阳光正好的时候通风半小时为佳。(北晚)

## 市二院疼痛科成功应用面神经射频热凝术有效治疗面肌痉挛

□记者 魏应钦  
通讯员 郭傲寒

本报讯 近日,市二院疼痛科应用面神经射频热凝术治疗一例面肌痉挛,取得了明显的治疗效果,让患者终于从多年的痛苦中解脱出来。据悉,该院在我市率先成功实施此项技术。

宝丰县64岁的李先生(化姓)4年前出现右侧下眼睑不时地抽搐和疼痛。他一开始以为是眼部疾病,在眼科治疗后症状并未减轻,随后在神经内科被诊断为面肌痉挛,被告知需做外科开颅微血管减压手术。虽然被面部酸痛、面肌抽搐折磨得心烦意乱,但是一听要做外科手术,李先生还是拒绝了。

近一年,李先生的病情逐渐加重,在朋友推荐下他来到市二院疼痛科就诊。该科主任程振伦仔细了解病情后,与他充分沟通了初步的治疗方案,随后李先生入住疼痛科病区。

经过术前详尽检查,排除了患者颅内严重器质性

疾病,程振伦立即组织科室术前讨论,计划先行面神经阻滞术,在术后效果良好的情况下,即可行面神经射频热凝术,该方案得到了李先生和家属的认可与支持。

面神经阻滞术后,李先生的抽搐性疼痛消失。3月3日下午,程振伦团队在CT引导下经皮穿刺茎乳孔行面神经射频热凝治疗术,整个手术过程十分顺利。

3月4日早上,程振伦和副主任医师李霄兵、医师陶凤磊查房时,患者右侧面部已不再发生抽搐疼痛,手术效果可谓立竿见影。“这些年的痛苦终于结束了,终于能回归正常生活了!”李先生向他们表示了由衷的感谢。

面肌痉挛又称面肌抽搐,为一种半侧面部或双侧面部反复不自主抽搐的病症。面肌痉挛一般是由于过度的疲劳、紧张、肝火旺盛、内热、外感风寒引起的(中医病因),或可解释为血管压迫面神经以后造成粘连,面神经缺血、缺氧引起(西医病因)。

面肌痉挛虽不危及生命,但会对患者造成严重的心理负担,影响他们正常的生活、工作,因此,选择有效的治疗方案极为重要。

“面肌痉挛的治疗方法有很多种。症状较轻时,可服用抗癫痫药物治疗,但是这些药物长期服用副作用较大,患者会产生依赖性,且药物治疗效果会越来越差,直至无效。”程振伦介绍道,“以往治疗面肌痉挛,常用普鲁卡因、无水酒精或5%酚甘油等做茎乳孔处注射,但该方法剂量过大可能造成永久性面瘫,剂量过小则3至5个月后会复发。而神经外科的微血管减压术属于开颅手术,部分患者难以接受。”

程振伦表示,面神经射频热凝术治疗面肌痉挛是目前疼痛科的前沿技术,其是用射频套管针刺入茎乳孔内,利用电偶原理,通过射频电流使神经纤维间产生热能,控制温度使神经热凝变性,以减少神经纤维的异常冲动传导,从而达到治疗目的。

## 市二院团委开展学雷锋志愿服务活动

□记者 魏应钦  
通讯员 李琳

本报讯 3月5日是第59个“学雷锋纪念日”。为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,深化拓展学雷锋志愿服务活动,市二院团委围绕宣传雷锋精神,组织开展了丰富多彩、各具特色的志愿服务活动。

3月4日上午,该院团委组织疼痛科主任程振伦、全科医学科医生徐赫、心血管内二科医生祝莹莹、胸心外科医生王凯祺和各团支部书记、团干等10余人,来到新华区曙光街街

道沿西社区开展宣教义诊活动。

现场,各科室专家和志愿者身穿红马甲,以热情的态度免费为群众测量血压、分析病情、提供用药咨询和健康生活指导。前来咨询问诊的群众络绎不绝,义诊量达100余人次,现场发放健康知识宣传材料300余份。

3月4日是农历二月初二,俗称“龙抬头”,民间有理发的习俗。当天下午,该院团委组织志愿者一行10余人来到神经内科三科病区,为长期住院的患者免费理发,让患者深切感受到温馨与关爱。

## 宝丰县医疗健康集团人民医院义诊进乡村

本报讯 3月5日上午,宝丰县医疗健康集团人民医院行政支部、门诊医技一支部60余名党员走进商酒务镇黄洼村开展“学雷锋我行动,下基层送爱心”3月份主题党日暨义诊活动。

活动按照“5+N”完成主题党日规定动作后,该院的医师团队积极投身义诊活动,为在

场的村民免费测量血压、血糖,进行B超、心电图等检查。疼痛科主任王延宏和神经内科主任姚乐义为在场的村民进行了查体和免费诊疗,获得了村民的一致好评。“太感谢你们了,没想到在家门口能看得上县里的医生,还能免费做检查。”该村的一位大娘激动地说。(宋元玮)