

传染性较强 尚无特效药

全国多地腺病毒感染患儿激增

反复高热、不退烧、还伴有喉咙痛……最近,有不少孩子相继“中招”,感染了腺病毒。这种病毒威胁大吗?怎么预防?

医院一月接诊超700人

近日,在浙江诸暨市中心医院儿科门诊,不少家长带着孩子前来就诊,这些孩子的症状都非常相似。

今年3岁的小果(化名)不仅反复高热,还一直喉咙痛、眼睛红,精神状态不佳,胃口也不好。

家长带着孩子来医院,医生检查后考虑其可能是腺病毒感染,需要入院观察。

经过对症处理,小果第三天体温恢复正常,精神、胃纳(中医学语)好转。

诸暨市中心医院主治医师赵郦介绍,腺病毒即人腺病毒,是一种没有包膜的DNA病毒。被感染的孩子会出现反复且频繁的高热,多在39℃以上。退热后很快复升,持续约1周左右,有时甚至服用退热药也难降至正常温度,同时还有拉肚子、呕吐、咽痛、眼红、精神萎靡等症状。

据了解,今年6月份,诸暨市中心医

院儿科接诊腺病毒感染患儿超过700人次,因腺病毒感染引起并发症住院有90多人。“往年医院儿科接诊腺病毒感染的人数差不多仅为100例,今年患者激增。”

不仅浙江诸暨出现腺病毒感染病例,近来,湖北省妇幼保健院、成都卫生健康委、上海交通大学附属医院瑞金医院、安徽芜湖中心医院等单位也先后发布提示:发现感染腺病毒病例。

主要通过呼吸道飞沫传播

腺病毒主要通过呼吸道飞沫传播,其次是密切接触、粪口途径传播,传染性较强,人群普遍易感。

医生介绍,腺病毒感染一般可以自愈,目前尚无特效药,只需要对症治疗。除了发热引起不适时需要使用退热药(如布洛芬或对乙酰氨基酚)之外,基本不需要其他药物,特别是各种抗生素。

对此,很多家长会感到疑惑:孩子扁桃体都化脓了,难道不需要用抗生素吗?

其实,病毒性和细菌性感染都会引起扁桃体化脓,两者的治疗原则是完全不同的。其中,病毒性扁桃体化脓颜色偏白,像一层白膜,不宜滥用抗生素。

6个方法助你预防感染

生活中,我们应该怎么来预防感染腺病毒呢?你可以试试以下6个方法。

避免带儿童去人员密集场所,特别是一些密闭、潮湿、阴暗的地方,以减少呼吸道感染风险。出门去公共场所游玩时需戴口罩,及时清洗双手或进行手部消毒;在家里,要勤开窗户,保持空气流通。

儿童游泳时,务必选择水质合格、合规消毒的游泳池。腺病毒“喜欢”温暖潮湿的环境,要避免儿童通过接触或吞入被污染的水而感染腺病毒。

做好个人卫生,勤用洗手液洗手,不用脏手触摸口鼻,咳嗽或打喷嚏时注意遮掩口鼻;洗漱用品注意分开。

饮食上要多喝水,多吃蔬菜水果。身边有腺病毒感染者,避免儿童与之接触,做好个人防护。一旦感染腺病毒,最好居家隔离,重症的还需要到医院进行一些治疗。

1岁以下,特别是小于3个月的婴幼儿出现高热时,务必马上就医。据诸暨日报、成都卫健委微信公众号

>夏季健康提示

老年人群体 锻炼“五不宜”

小暑节气刚过,天气进一步升温,专家提示,夏季坚持运动健身的老年人群体,要比平时更加注意方式、方法,以下“五不宜”要牢记。

不宜早——夏季昼长夜短,很多老年人喜欢早起。但日出之前,空气内的污染物不易扩散。“因为没有光合作用,植物积存了大量二氧化碳,对人体健康不利,所以老年朋友不宜过早进行室外运动,建议6点半以后开始晨练。”沈阳市疾病预防控制中心老年健康管理所副主任技师刘蕴博说。

不宜渴——夏季炎热,锻炼时人体出汗多,消耗大。刘蕴博建议,老年人在锻炼前半小时,一定要补充好水分,建议补充400毫升水,淡盐开水或绿豆汤皆可。

不宜晒——老年人锻炼时要尽量挑选阴凉通风的场地,尽量避免在阳光强烈的正午时分到下午两点期间锻炼,这个时间紫外线特别强烈,会晒伤皮肤。

不宜急——专家建议,锻炼时不应着急,可先热身15至20分钟。刘蕴博介绍,老年人可先活动一下躯体,扭扭腰,抬抬腿,放松肌肉,活动关节,以提高运动的兴奋性,防止因骤然锻炼而引发意外损伤。锻炼过后要做好放松运动,以缓解运动之后给身体带来的不适。

不宜长——夏季锻炼应适量,如果是室外锻炼,建议运动时间不要超过半个小时,量力而行,以免中暑。

新华社记者 于也童

老人背越来越驼 当心是骨质疏松

随着年龄的增长,不少老年人开始出现“弯腰驼背”的情况。很多人觉得,这是正常的生理现象。事实上,驼背是一种脊柱畸形,威胁着老年人的健康。那么,如何才能保持骨骼健康、预防驼背呢?

骨质疏松症 早期没有明显症状

健康的骨骼,特别是健康的脊柱使我们身姿挺拔,但在人的一生中,骨骼并非一成不变。受年龄、生活习惯或疾病等因素的影响,人体内的骨量会不断丢失。骨质疏松症就是一种与增龄相关的骨骼疾病,随年龄增长发病率升高。

骨质疏松症的发展程度决定着驼背的明显程度。随着我国人口老龄化日益严重,老年骨质疏松症已经成为严重影响中老年人群健康的慢性疾病之一。

骨质疏松症是一种代谢性骨病,主要特征是骨量减少、骨微结构被破坏,导致骨强度下降和骨脆性增加,进而发生骨折。具体来说,就是单位体积内的骨组织量减少,骨髓腔增宽,骨骼的载荷能力减弱。

骨质疏松症多见于老年男性和绝经后的女性。典型的临床表现为疼痛、脊柱变形和骨折。多数患者在早期没有明显的症状,通常是在骨折发生后,才发现已经患有骨质疏松症。

不想“弯腰驼背” 注意以下几个方面

骨骼发育成熟是一个漫长而复杂的过程,人的骨量在30~35岁达到顶

峰,此后骨量逐渐减少。为了达到更高的骨量峰值,保持骨骼健康,到老也不“弯腰驼背”,可以从以下方面着力。

1. 均衡饮食

钙是骨骼的主要成分,对于维持骨骼的结构和功能至关重要。

老年人可以增加摄入牛奶、酸奶、奶酪、小鱼干、豆腐、紫菜、海带等富含钙质的食物,要避免过量进食影响钙吸收的食物,如酒精、咖啡、碳酸饮料等。

维生素D有助于钙的吸收和利用,除了适当晒太阳,老年人还可以通过食用富含维生素D的食物,如鱼肝油、蛋黄等来补充。

同时,建议适量摄入蛋白质,保持饮食的多样化,确保摄入足够的钾和镁。

2. 适度活动

预防骨质疏松症的运动方法有很多,老年人要根据年龄、身体状况和运动能力来选择。

运动应循序渐进、持之以恒。不建议老年人进行负重、深蹲训练,可能导致关节损伤。其他抗阻运动及行走、慢跑、游泳、骑车等,可以提高心肺功能,促进血液循环,有助于骨骼健康。

平衡和灵活性训练如舞蹈、太极拳等,可以降低跌倒的风险。太极拳已经成为预防老年病的重要运动方式,能够降低髋部骨折的发生率。

除了上述运动方式,老年人还可以尝试伸展运动、握力训练等。

3. 适量晒太阳

选择上午11时到下午3时,尽可能

多地暴露皮肤于阳光下,可持续晒15至30分钟,以促进体内维生素D的合成。

尽量不涂抹防晒霜,以免影响日照效果,但应避免长时间直接暴露在阳光下,避免皮肤晒伤。

4. 积极治疗基础疾病

某些疾病可能加重骨质流失,如甲状腺功能亢进症、库欣综合征、风湿性疾病、慢性代谢性酸中毒等,患者要积极治疗。

5. 适时补充钙剂及维生素D

骨量峰值过后,人的骨量逐渐减少,男性超过50岁、女性绝经后,均应定期监测身高。当身高降低超过两厘米时,需要警惕椎体压缩性骨折,建议定期检测骨代谢指标及骨密度。如果已经患有骨质疏松症,老年人需要积极进行抗骨质疏松治疗,同时合理补充钙剂和维生素D。建议每日额外补充500~600毫克元素钙,每日补充800~1000IU的维生素D。肾功能不全患者需补充活性维生素D,但要注意监测血钙与尿钙,补充过量将导致高钙血症和肾结石。

骨骼健康与中老年人的生活质量、预期寿命息息相关,而骨质疏松症是该年龄段人群最常见的骨折原因之一。科学预防、合理干预,我们可以延缓甚至逆转这一过程。到老拒绝“弯腰驼背”,为自己的身体筑起一道坚实的防线,是我们对健康的追求,也是对美好生活的向往。

据健康中国微信公众号、央视新闻客户端

晚上开空调 用定时功能

夏季,不少人选择使用空调降温避暑。空调如果使用不当,可能会对身体带来一定的伤害。

使用空调时要注意:

1. 每年重新使用空调之前,要进行清洗和消毒。
2. 建议空调保持在适宜温度,不要贪凉,室内湿度保持在50%到60%,室内外温差最好不要超过10℃。
3. 使用空调时避免直吹身体。
4. 建议每隔2到3小时进行通风,通风时间为10到15分钟。
5. 晚上使用空调的过程中使用定时功能,尽量不要一直开着空调吹。

据央视网