

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(中医术语)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。退热后很快复发，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，以减少呼吸道感染的风险。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。

做好个人手部卫生，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