

# 流脑虽凶险 但可防可控

## 速学4招,远离侵扰



本报讯(记者张淑娟 通讯员陈文同)冬春季节,有一种疾病,大家需要打起十二分警惕。发病率虽然不高,但病死率高,感染后一旦发病,往往会带来严重的后果,杀伤力堪称“急、凶、残”!

这种传染病叫流行性脑脊髓膜炎,简称“流脑”。泉州疾控提醒,学会4招,可远离流脑侵扰。

流行性脑脊髓膜炎(简称流脑)是由脑膜炎奈瑟菌引起的急性化脓性脑膜炎,流脑发病有明显季节性特点,主要发生在冬春季节。其主要临床表现有高热、头痛、频繁呕吐、脖子发硬、皮肤黏膜瘀点、瘀斑等,严重者可有败血症休克及脑实质损害,常可危及生命。

流脑主要通过病人或带菌者打喷嚏、咳嗽等形式,使病菌随飞沫进入其他人呼吸道而感染。流脑奈瑟菌在外界生存力极弱,通过日常用品等间接

传播机会较少,但密切接触如同睡、怀抱、接吻等对在2岁以下婴幼儿中传播有重要意义。

人对脑膜炎奈瑟菌普遍易感,感染后多数人无症状或症状很轻,少数出现典型流脑症状。婴幼儿、儿童和青少年最容易感染流脑,特别是居住、生活、学习环境拥挤的人群。一旦在流行季节出现类似症状要及时就医诊疗。

**接种疫苗。**流脑是疫苗可预防传染病,我国广泛使用流脑疫苗后,流脑发病大幅度下降,目前降至历史最低水平,及时接种流脑疫苗是预防流脑最经济有效的措施。

**养成良好的个人卫生习惯。**打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻;不随地吐痰,不随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的手纸。经常开窗通风换气,衣被勤晒太阳。勤洗手,不用污浊的毛巾擦手;双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。每天刷牙后用温生理盐水漱口,仰头含漱效果更佳。

**加强体育锻炼,增强抵抗力。**做好个人防护。应尽量避免与有上述症状的人员接触。流行季节在人员拥挤的场所内应戴口罩。如出现发热、头痛、呕吐等症状,应及时就医。有上述症状的病人应佩戴口罩,以防传染他人。

## 健康新知

仰头看手机 就能保护颈椎了?

# 这些护颈椎偏方不靠谱

当今的工作和生活中,人们越来越离不开手机、电脑。长时间伏案工作、闲暇时光刷刷、打游戏……很多人已经“手机不离手”。时间一长难免会出现颈部不适,而朋友圈中经常能看到一些缓解颈部不适的“偏方”,比如“吊”脖子、仰头看手机,这样真的可以保护颈椎吗?请注意这些方法反而可能对你的颈椎产生伤害。

### “吊”脖子 切勿盲目自行操作

我们的颈椎周围被很多肌肉包裹,低头的姿势会使颈椎后方的肌肉被拉伸,就像一根橡皮筋被拉直,处于紧绷的状态。如果长期处于低头的姿势,肌肉很容易发生疲劳,导致肌肉劳损,出现颈部疼痛。长此以往会引起颈部肌肉力量下降,颈椎受力的增加导致颈椎病的高发。

目前,越来越多的年轻人长时间伏案工作,或者是长时间低头玩游戏,导致肌肉劳损,网上也流传着各种方法来缓解颈部的不适,比如说刚刚提到的“吊”脖子。实际上这个方法是错误的,因为“吊”脖子模拟的是临床中治疗神经根型颈椎病的牵引,并不适用于治疗肌肉劳损。进行牵引治疗前,一定要到正规医院明确诊断,切不可盲目自行操作。

### 长时间仰头看手机 照样得肌肉劳损

还有不少人认为,既然前面提到了,颈椎出问题,是因为长时间低头,那么我只要“反向操作”,仰头看手机,是不是就可以保护颈椎了呢?这种做法也是不科学的。长时间保持一个姿势,不论是低头看手机或者是仰头看手机,都可能会带来肌肉劳损。

### 养护颈椎 收好这份健康处方

在日常生活中,正确保护颈椎,既要“治标”也要“治本”。来看看保护颈椎的3点建议。

**避免长时间低头。**首先要避免长时间低头,适当休息,比如低头工作半小时,抬起头来放松一下,活动一下颈椎,



保护颈椎要避免长时间低头。(CFP图)

不要让颈椎长期处于高压的姿势。

日常可以通过“米字操”的方式锻炼颈部肌肉。让颈椎进行前、后、左、右各个方向的活动,需要提醒的是,做颈椎“米字操”速度不宜过快,以免对肌肉造成损伤。可以帮助“治标”。

**加强颈部肌肉力量。**想要“治本”,就

必须从根源上通过锻炼,来加强颈部的肌肉力量。推荐进行羽毛球、蛙泳等仰头的运动,来增强颈部的肌肉力量。

**注意颈椎保暖。**颈椎要注意保暖,别总是忙着上网刷微博,我们还要给自己的脖子加条围脖,避免寒冷等因素造成颈部肌肉劳损。(来源:人民健康网)

比心梗、脑梗更危险

# 警惕这个“冷血杀手”随寒潮而来

本报讯(记者张淑娟)近日,泉州市忽然真正入冬,可谓“速冻式”降温,气温的下降,对高血压患者人群来说,可不是一个好消息。主动脉夹层又到高发期,它发病急且好发于冬季,常被称为“冷血杀手”,比心梗、脑梗等心脑血管疾病更凶险。若是不及时诊治,在48小时内死亡率高达60%。

福医大附二院胸心血管外科主任医师杨建胜介绍,主动脉是人体最大的动脉,其管壁分为内膜、中膜、外膜。各种原因导致主动脉内膜破裂和中膜撕裂、分离,血液从破口流入中膜后,在主动脉上形成一个假腔,这个假腔称为主动

脉夹层。

根据破口的位置分为A型和B型。主动脉夹层患者死亡的主要原因是夹层导致的破裂、急性心包压塞、急性心梗、卒中、腹腔脏器缺血、肢体缺血。急性A型主动脉夹层发病48小时内死亡率高达60%,发病1周病死率超过70%。

“遗传因素和结缔组织病(马凡综合征、主动脉缩窄等)、损伤、怀孕及梅毒性主动脉炎等多种原因均会导致主动脉夹层的发生。”杨建胜说,各种原因中,高血压和动脉硬化往往是导致主动脉夹层最重要的元凶。特别是在冬至后,寒冬到来,气温下降,血管壁收缩,血压升高不易

控制,主动脉夹层就进入了高发期。

85%以上的患者发病时会出现突发、持续的“撕裂样”或“刀割样”等难以忍受的胸背部剧痛,伴有濒死感,给予普通止痛药不能缓解。

杨建胜提醒,预防主动脉夹层主要从以下几个方面着手:

1. 保持情绪稳定,合理饮食,规律休息,勿剧烈运动,特别是天气寒冷,气温较低,不建议太早进行晨练。应注意保暖,避免血压急剧变化。
2. 保持血压、血糖、血脂稳定,按时按量遵医嘱服药,不得自行加药或减量。
3. 对马凡综合征、主动脉缩窄等高危

病人,需要定时前往医院进行体检。

4. 减少某些突然发力的动作。生活中应尽量避免上半身突然大幅度扭转或拉伸等动作。如起床时要慢;东西掉地上时,不要探着上身去捡,应该走近蹲下再捡。

5. 避免外伤。避免如车祸伤、坠落伤等。

6. 重视体检。如心脏彩超、胸部CT有助于及早识别主动脉夹层,MRI、CTA可做到明确诊断。

7. 及时就医。如果突发胸痛、胸背痛,特别是剧烈的刀割样或者搏动性的撕裂样的疼痛,一定要警惕并及时就医!

# 冬日晒太阳 胜似喝参汤

冬季气温逐渐降低,很多老人和小孩因体质较弱,易受寒侵袭,出现感冒、咳嗽、发热等症状。怎样才能增强身体免疫力呢?晒太阳!中医上讲“冬阳一寸值千金”,前提是得晒对了。晒太阳能不能隔着窗户晒?晒太阳应该晒哪些部位?不同年龄、体质的人应该怎么晒?晒太阳前后又应该怎么做呢?

“冬日晒太阳,胜似喝参汤”,其实冬季最好操作的补肾方法是晒太阳。阳光可壮人体阳气,使气血和畅,阴寒得除,对肾虚有好处。

经常晒太阳除了可以补阳驱寒,还有助于增强免疫力、防范感冒和流感、缓解不良情绪、缓解关节痛、预防近视眼、养出好气色、保护心血管、调节血糖。晒太阳的作用是通过光照促进维生素D的合成,进而促进钙的吸收,这些也是预防和治疗骨质疏松症的关键。

老中医朱永禧说,白天要多晒太阳,老年人应选择在上10时前后或下午3时前后,每次晒半小时左右为宜,冬季晒太阳也

不是晒得越久越好。

很多朋友喜欢坐在阳台里隔着窗户晒太阳,但是这样会使紫外线受到削弱,从而使人体合成的维生素D减少,跟去户外晒太阳相比,效果大打折扣。

晒太阳前不宜吃芥菜、雪菜、莴苣、螺、蟹、蚌等光敏性食物,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。晒后还要多喝水,多吃水果、蔬菜,补充维生素C,可以抑制黑色素的生成。

中医认为,“头为诸阳之首”,是阳气汇聚的地方。百会穴位于头顶正中,为各经脉气会聚之处,能通达阴阳经脉,连贯周身经穴。所以晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,以通畅百脉、调补阳气。人体腹为阴,背为阳,且督脉、足太阳膀胱经均分布在后背,所以晒晒后背有助于补充阳气,调气血。

人的手掌很少被晒到,所以要特殊照顾,常晒手掌可舒缓疲劳,促进睡眠。在阳光下摊开双手朝向阳光,或者抬起双手,掌心朝向阳光即可。手心最重要的穴位是劳宫穴(自然握拳,中指尖下所指),若配合劳宫穴按摩效果更佳。 □本报记者 张淑娟



阳光可壮人体阳气,使气血和畅。(CFP图)

寒潮公众健康防护指南科普长图系列

## 什么是寒潮蓝色预警?

- 48小时内最低气温将要下降8℃以上,最低气温≤4℃,平均风力可达5级以上。
- 48小时内最低气温已经下降8℃以上,最低气温≤4℃,平均风力达5级以上,并可能持续。

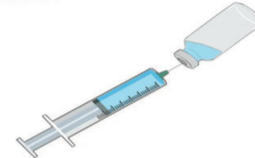


## 面对寒潮蓝色预警,公众应该怎么做?

① 做好房屋保暖检查及保暖用品储备。



② 关注病原体感染,特别是呼吸道感染。建议及时接种疫苗。



③ 室内保持适宜的温度和湿度,适时通风换气。



④ 使用取暖设备时,避免发生烫伤和煤气中毒。



⑤ 出入温暖的室内时,注意温度的缓冲,不宜忽冷忽热。



⑥ 雨雪天气外出时,注意防滑防跌倒,尽量避免在冰面行走或骑行。



⑦ 大风天气外出时,注意高空坠物。



⑧ 开车出行时,及时了解路况,制定合理出行计划,保持良好视野,关注油箱或电瓶状态,必要时安装防滑链。



信息来源: 国家疾病预防控制中心官网  
指导: 国家卫生健康委宣传司  
制作: 中国健康教育中心