

# 不慎接触水痘患者 3天内速打疫苗

能有效阻止疾病发生或降低发生时的严重程度



近期,不少儿童脸上、身上出现了小水泡,这让不少年轻的家长担心不已。其实,这极可能是孩子出水痘了。泉州疾控中心专家指出,水痘是常见的传染病,可防可治,接种疫苗是预防水痘最有效的手段;若感染水痘,应注意隔离和护理,避免传染他人,并遵循医嘱进行对症处理。

**传染性极强 俗称“见面传”**

泉州疾控中心专家介绍,水痘是一

种由水痘一带状疱疹病毒所引起的急性呼吸道传染病。水痘在全年均可发生,多见于冬春两季,主要在儿童中发病,但成年人也可能感染。

水痘传染性极强,号称“见面传”,易感者接触患者后约90%会发病。水痘患者是唯一的传染源,可通过接触传播和呼吸道传播。

**接触传播:**直接接触患者的皮疹或呼吸道分泌物。  
**呼吸道传播:**吸入患者呼吸道产生的飞沫或气溶胶。

水痘的潜伏期通常为10天至21天,平均约两周。早期症状通常会有低至中度的发烧,严重时也会出现高烧。感染初期可能会感到疲劳无力。

最典型的症状是皮肤上出现红色小斑点或丘疹,随后这些红点会逐渐形成小水痘,疱内含有透明液体,几天后干涸结痂。皮疹通常首先出现在躯干和脸部,随后扩展到四肢。

一般情况下,水痘的病程约为1至2周,皮疹会逐渐痊愈,但一些患者可能会出现瘙痒、继发性细菌感染,还可能发生其他并发症。

**积极接种疫苗 避免抓挠水痘**

专家提醒,水痘不是儿童的“专属传染病”,任何年龄段都可能感染。孕妇、新生儿、免疫系统较弱的人(如免疫缺陷患者、接受放疗或化疗者)感染水痘后,可能会引发更严重的健康问题。接种水痘疫苗是预防水痘的最佳方式。

对于1到12岁人群接种2剂,建议1到2岁接种第1剂,3到4岁接种第2剂;未完成2剂者,补齐2剂,2剂次间至少间隔3个月。13岁以上人群接种2剂,间隔4到8周。

未患过水痘且未全程接种水痘疫

苗者,如果接触了水痘患者,在3天内紧急接种水痘疫苗能有效阻止疾病的发生或降低疾病发生时的严重程度,接种时间越早越好。家中如有患者,患者应尽量避免与易感人群直接接触,如未接种疫苗者、孕妇和免疫力低下者。要勤洗手,保持环境清洁,有助于减少病毒传播的机会。

对于已经感染水痘的患儿,家长要让患儿多喝水、多休息来缓解发烧。避免抓挠水痘,以减少瘙痒和继发感染。可使用止痒药膏或润肤乳来缓解患儿瘙痒不适,保持水痘清洁干燥。

家长不用过于担心,多数水痘患儿会自然痊愈,但部分患者可能会出现并发症,如皮肤感染、肺炎、脑炎等,尤其是免疫力较差的群体出现并发症的风险更高。患水痘后,如出疹后出现持续高热不退、咳嗽、或呕吐、头痛、烦躁不安、嗜睡、惊厥时,应及时就医。

□融媒体记者 张沼坤 通讯员 谢伟江



黑米杂粮饭(王世阳 摄)

## “黑色食品”入肾经 冬季调养正当时

冬季养肾是由自然界“生长收藏”四时节律决定的。按中医五行学说,肾脏对应冬季。一年之中,冬季应注重调养肾脏。

传统中医学把不同颜色的食物或药物归属于人体的五脏:红色入心,青色入肝,黄色入脾,白色入肺,黑色入肾。所以,生活中我们根据颜色选择饮食,是种简单易行的方法。

泉州市营养健康协会常务副会长杜三元认为,“黑色食品”入肾经,可填精益髓、养血乌发、强腰膝增气力。

**黑木耳:**中医认为,黑木耳具有清肺益气、活血益胃、润燥滋补、强身健体的强大功效。而现代研究也表明,黑木耳具有比较强的吸附能力,从而能够清洁肠道以及胃,同时还含有核酸、卵磷脂成分,这些成分具有健美、美容、延缓衰老之效。黑木耳是一种可溶性膳食纤维,既能补血,又对高血脂、心梗、脑梗患者起到降低血小板数量的作用。

**黑米:**具有健脾暖肝、补血益气之效。冬季食用对补充人体微量元素大有帮助。需要注意的是,煮八宝粥时不要放糖。

**黑豆:**黑豆皮为黑色,粒为青色或黄色,富含优质蛋白,可以做成豆浆、豆腐、豆腐皮、豆腐丝等豆制品。建议成年人每天都食用一些,搭配谷物熬汤煮粥也不错。有研究表明,黑豆还是天然的补血食物。

**黑枣:**黑枣是柿树科柿属的植物,学名君迁子,别名软枣、牛奶枣。它的单宁(一种酚类化合物,在红酒中最为常见)含量近1%,有较强的抗氧化能力,有利于清除食物中的重金属污染物;果胶含量也高达3%,可在一定程度上延缓血糖上升。

**黑芝麻:**黑芝麻富含对人体有益的不饱和脂肪酸,其维生素E含量为植物食品之冠,可清除体内自由基,抗氧化效果显著。对于延缓衰老、治疗消化不良和治疗白发都有一定作用。

□融媒体记者 张沼坤

## 改善“怕冷体质” 要进补也要锻炼

随着近期“入冬成功”,又到了“洗澡靠勇气、起床靠爆发力”的季节。每当这时,冷气冷风总能轻易钻进身体里,让人手脚冰凉,尤其是有些女性,就算穿厚鞋袜、盖厚被子也捂不暖。老中医林永禧说,只要做好这几件事,就可以改善“怕冷体质”。

不要穿太多衣服。不要穿太多衣服,适量就好,免得穿太多,闷得不通风,一动则一头汗,反而容易感冒,身体失去适应温度的能力。参加锻炼提高御寒能力。有条件的人,从夏时就开始训练洗冷水浴,到了秋天,适当运用“秋冻”,到了冬天就能提高御寒的能力。坚持到户外进行适当的体育锻炼,也能提高御寒能力。

通过食疗解决畏寒怕冷。怕冷的人多属“气虚”“阳虚”“血虚”体质。气虚的人,可吃人参、党参、黄芪;阳虚的人,可吃鹿茸、巴戟天、肉苁蓉、冬虫夏草、制附子;血虚的人,可选用四物汤(熟地、川芎、当归、白芍)补血、理血、活血。改善怕冷体质,可选鸡肉、羊肉、牛肉、狗肉等,例如“当归生姜羊肉汤”可补血补气,可以用枸杞、龙眼肉各25克,用水煲熟。阳虚老人可用鹿茸炖鸡肉,鹿茸用8—10克,鸡半只,共炖两小时,补足阳气,御寒能力自然就提高了。

□融媒体记者 张沼坤



鹿茸可治阳虚(CFP 图)

## 尿酸偏高 饮食须“四多四少”

年底了,又迎来体检高峰期。不少市民因被查出“尿酸偏高”而焦虑不安。对此,泉州医高专附属医院内分泌科主任王洋介绍,高尿酸,是继“高血压、高血脂、高血糖”之后的“第四高”,尿酸偏高患者饮食方面应遵循“四多四少”原则。

尿酸是一种由嘌呤代谢产生的物质,在正常情况下,由肝脏合成,然后由肾脏排泄。然而,当尿酸在体内的产生增加或排泄减少时,就可能导致尿酸在血液中的浓度升高,形成高尿酸血症。

高尿酸血症是指正常嘌呤饮食状态下,在非同日的两次空腹血液中,尿酸水平大于420微摩尔/升。当尿酸浓度升高时,尿酸盐晶体析出并沉积在身体的各个部位,如关节、血管壁、软组织等,对心脑血管、肾脏等重要脏器产生危害。

痛风是一种由于关节和软组织尿酸盐沉积而引起的慢性关节疾病。其中主要症状包括关节疼痛、红肿、热痛和局部压痛。高尿酸血症是痛风的主要原因之一。

尿酸是高尿酸血症和痛风的共同基础,而高尿酸血症是导致痛风的主要原因之一。高嘌呤饮食、肥胖、饮酒、服用某些药物等都可能引起尿酸增高,长此以往,会增加各类疾病风险。《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》,血尿酸升高除引起痛风之外,还与肾脏、内分泌代谢、心脑血管等系统疾病的发生有关。

高尿酸血症与痛风人群应坚持食物多样、均衡营养的膳食理念,遵循“四多四少”的原则。“四多”即多吃蔬菜类、多吃奶制品、多饮白开水、多运动;“四少”即少吃肉类、少吃酒精类、少吃生冷类、少吃嘌呤类。

□融媒体记者 张沼坤

## 穿高领衣服就头晕 小心“衣领综合征”

近期气温下降,一些人穿上了高领衣物保暖,但有人表示,自己一穿高领的衣服就头晕难受,还觉得恶心、乏力、喘不上气。对此,泉州市第一医院心内科负责人吴海云主任医师提醒,一穿高领衣服就头晕,要小心“衣领综合征”。

“没想到这也是一种病。”56岁的林女士(化名)听完医生的介绍后,终于明白自己为什么没法穿高领衣服,原来是“衣领综合征”。

吴海云介绍,“衣领综合征”在医学上称为“颈动脉窦综合征”或“颈动脉窦性晕厥”,是一种由于颈动脉窦受外界压力刺激,通过神经反射引起心率减慢、血压下降,从而出现头晕、眩晕、晕厥等缺血性临床症状的临床综合征,常见诱发因素包括颈部突然转动或仰视、起立或其他快速的体位变动、衣领过高或领带过紧、情绪激动等。

“衣领综合征”好发于一些存在高血压、糖尿病、高血脂症、吸烟等动脉硬化高危因素的特定人群,常见于50岁以上的男性老年人。吴海云说,“衣领综合征”虽不常见,但患者可能在毫无预警的时候出现头晕、昏迷,严重的可危及生命。

他提醒,一旦发现颈动脉窦综合征患者,应迅速让其平躺,同时解开衣领、腰带,按压人中穴,并抬高双下肢以增加回心血量。如果是在室内,最好开窗通风,有条件的可以吸氧,可改善心肌和神经系统的缺氧状态。患者



预防颈动脉窦综合征,避免穿过紧的高领衣服。(CFP 图)

清醒后,不要急于坐起或站立,应多躺一会儿,待病情稳定后方可缓慢坐起或站立。

对于晕厥的患者,还要注意观察有无颅脑损伤。当患者神志清楚,不再感到身体软弱无力时,方可允许其下床活动,但仍要仔细观察患者的生命体征变化。

如何预防颈动脉窦综合征?专家建议:

衣服领子尽量宽松,特别是患有高血压、糖尿病或甲亢等病症者,更应避免

穿过紧的高领衣服。衣服以棉质面料为宜。

如果冬天外出时觉得脖子冷,又难以接受高领衣服,可以搭配一条围巾,但松紧要适度。

避免快速变换身体姿势,不要突然转头,以免血压变化而刺激颈动脉窦。

试试洋葱式穿衣法应对天气变化,就像洋葱一样层层穿搭:内层穿着排汗功能好的衣物;中层为毛衣、绒衫等保暖性强的衣服;外层穿防水防风材质的衣服。

□融媒体记者 张沼坤

## 半个月接诊4例髌骨骨折

中老年人冬季出门谨防跌倒

在很多人看来,摔倒了,“拍拍灰站起来”就可以了,但最近却有4名中老年人,一不小心摔跤后,髌骨骨折了。医生提醒:市民在冬天衣服一般穿得比较多,行动不大灵敏,出行或工作时,要注意预防跌倒。特别是50岁以上、患有骨质疏松症的群体,相比常人更易骨折,更应该谨防跌倒摔伤。

**50岁以上人群 骨质疏松症患病率近两成**

11月25日早上6点多,52岁的李先生(化名)到工厂上班时,在车间被物品绊倒,摔了一跤,顿时感觉左膝部一阵刺痛。李先生随后被送到仁福骨科医院。足踝科韩广臣医师接诊,经详细检查,诊断李先生为左髌骨骨折,立即组织手术团队为其实施手术。

短短半个月来,该医院接诊了4名髌骨骨折患者。医生介绍,一方面可能和天气有关。最近泉州气温持续下降,身体肌肉、关节、骨骼相对僵硬、发紧,加上大家普遍穿得比较多,行动不够灵敏,一旦摔倒,身体无法及时反应,容易导致骨折。

另一方面与骨骼健康杀手——骨质疏松有关。调查显示,骨质疏松症已成为我国中老年人人群的重要健康问题,50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%。

“髌骨骨折的这4位患者年龄均在50岁以上。”医生介绍,随着年龄的增加,中老年人骨的钙流失加快,骨骼强



市民在冬天衣服穿得多,行动不大灵敏,容易摔倒。(CFP 图)

度和刚度下降,稍有碰撞,容易骨折。特别是本身就患有骨质疏松症的人,相比常人更易骨折。

**不慎摔倒时 尽可能用手撑地**

万一摔倒,如何最大程度保护自己?

首先,在冬季,中老年人需要采取更严密的安全措施,预防跌倒的发生。比如雨天少出门,日常出行时尽量选择地面不湿滑、平坦、障碍少的路段等。

如果不慎摔倒,大家尽可能用手撑地。因为如果摔倒时,膝盖首先着地,容易导致髌骨骨折;如果跌倒时坐到地上,支撑点落在臀部、骶部,容易导致腰

椎骨折或膝关节骨折。

但如果跌倒时用手撑地,往往损伤的是腕关节或前臂。相对来说,这样对中老年人造成的伤害更小一些,且无需卧床,大大降低了并发症的发生。

还需注意的是,摔倒后尽量避免自行爬起,避免二次损伤。

其次,运动能降低和延缓衰老对身体功能的影响。老年人应科学选择适合自己的运动形式和强度,遵循量力而行、循序渐进原则,养成规律运动的习惯,有助于降低跌倒风险。

再次,骨质疏松会增加跌倒后骨折的风险,老年人应定期进行骨质疏松风险评估,骨密度检测,若确诊骨质疏松,应在医生指导下规范、积极治疗。

□融媒体记者 张沼坤

## 服降压药后 慎食这五物

血管,人体的生命之河。每个人的身体里面,都有像河流一样四通八达的血管,血液在里面奔流不息,维持着生命的循环。在里面的老化和社会生活方式的转变,包含心血管疾病、癌症、糖尿病以及高血压在内的慢性病作为人类健康的第一大杀手,每年在全球导致1700万低于70岁的人口死亡。

国家心血管病中心发布的《中国心血管健康与疾病报告2023》显示,我国心血管疾病发病率持续上升,推算心血管疾病现患人数超3亿,心血管疾病正困扰着不少人。

在这些患病人群中,需要长期服用降压药的人并不少。但是您知道哪些食物不宜与降压药同用吗,福建医科大学附属第二医院心内科主任医师王振华博士提醒,以下食物不宜与降压药同用。

**咖啡:**含有大量咖啡因,会降低降压药物的效果,影响血压的控制,所以平时吃完降压药物之后不要喝咖啡。

**肥肉:**长期大量摄入红肉等高脂食物,容易导致血脂代谢异常,从而诱发高血脂,这会增加血液黏稠度,迫使血压升高才能将血液送到远端。过多的脂肪还易沉积在血管壁上,引发动脉粥样硬化,也会进一步升高血压,影响降压药的效果。因此,建议大家日常饮食中控制好高脂脂肪食物的摄入,最好保持清淡,少油、少盐、少糖为宜。

**火锅:**是一种辛辣、刺激性食物,具有一定刺激性,可能会降低抗高血压药的治疗效果。

**西柚:**大多数药物都需要通过肝脏的肝药酶进行代谢,而西柚中的呋喃香豆素会明显影响肝药酶的功能,延长药物降解时间,减少药物排泄;同时,西柚的柚皮素又会加快肠道对药物的吸收。

**牛奶:**牛奶易在药物表面形成覆盖膜,明显影响部分药物的释放与吸收;牛奶中的钙、镁等离子还可与某些药物发生反应,形成非水溶性物质,降低药效。所以,建议服药和喝牛奶间隔1小时以上。

□融媒体记者 张沼坤



降压药不可与有些食物同服(CFP 图)