

防治儿童感染基孔肯雅热

防蚊+辨症 家长可以这样做

最近,基孔肯雅热成为大家关注的焦点,尤其是家有萌娃的家长们,更是忧心忡忡。儿童如何预防基孔肯雅热呢?

基孔肯雅热,是由基孔肯雅病毒引起的急性传染病,在人与人之间不传播,主要通过埃及伊蚊和白纹伊蚊(也就是我们常说的“花蚊子”)叮咬传播。这种病毒最早在非洲发现,如今在全球热带、亚热带地区都有流行,我国南方部分地区出现过输入性病例。近期,广东省佛山市因境外输入引发的基孔肯雅热本地疫情更是备受关注。

泉州市妇幼保健院·儿童医院感染科吴俊峰主任表示,儿童感染基孔肯雅热后,症状与成人相似,但由于孩子表达能力有限,家长更需细心观察孩子是否有相关症状。

发热:多为突发高热,体温可达39℃以上,持续1—7天不等。

关节疼痛:这是典型症状之一,孩子可能会因为关节痛而哭闹、拒绝活动,尤其是手、脚、膝盖等部位。

其他症状:还可能出现皮疹(多为红色斑丘疹)、头痛、肌肉痛、恶心呕吐等,少数

孩子会伴有眼睑水肿、颈部淋巴结肿大。

多数儿童感染后症状较轻,一周左右可逐渐恢复,但也有少数孩子可能出现病情加重,家长需密切关注。

基孔肯雅热目前没有特效疫苗,预防的关键在于防蚊、灭蚊,切断传播途径。

清理蚊虫滋生地:蚊子喜欢在积水处产卵,家长要定期清理家中及周边的积水,及时倒掉花盆托盘、水桶、废旧轮胎里的积水;给储水容器加盖,每周换水一次;清理阳台、墙角的杂草和垃圾,保持环境干燥。

做好个人防护:带孩子外出时,尽量避开蚊子活跃的清晨和傍晚;给孩子穿长袖衣裤,选择浅色衣物(蚊子更爱深色);在暴露的皮肤上涂抹儿童专用驱蚊剂(成分以避蚊胺、派卡瑞丁为主);避免带孩子去草丛、树荫、积水多的地方长时间停留。

家庭防蚊措施:安装纱门、纱窗,阻止蚊子进入室内;睡觉时给孩子使用蚊帐,尤其是婴儿床;必要时可使用电蚊拍、灭蚊灯等物理方式灭蚊,尽量避免给婴幼儿使用杀虫剂。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢



小心四种病菌“伏击”你的餐桌

暑气蒸腾的高温天气,不仅让人闷热难耐,更成了多种细菌滋生的“温床”。福建疾控提醒,夏季是多种细菌性食源性疾病高发季节,尤其是一些致病微生物,稍不注意就可能让你上吐下泻,甚至危及生命。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 梅桂斌
实习生 张钰滢

头号病菌:沙门氏菌

沙门氏菌在各类引起食源性疾病的致病菌中列首位,且全年可发生,多见于夏、秋两季,易被沙门氏菌食物污染的食品主要为动物性食品,特别是畜肉类及其制品,其次为禽肉、蛋类、乳类及其制品。发病症状为腹泻、腹痛、发热、呕吐等,急性腹泻以黄色或黄绿色水样便为主。

低温储存食品是控制沙门氏菌繁殖的重要措施,加工后的熟肉制品应尽快食用,或低温储存,并尽可能缩短储存时间。

加热杀灭病原菌是防止沙门氏菌污染的关键措施,但必须达到有效温度。需要加热的食材一定要烧熟煮透,如肉类应加热至中心部位变灰无血水。鸡蛋煮之前先洗干净蛋壳,带壳煮或蒸,水开后至少煮8—10分钟。

海鲜“杀手”:副溶血性弧菌

7—9月为沿海地区副溶血性弧菌引起的食源性疾病的高发期,副溶血性弧菌主要存在于海产品中,易被污染的食品以墨鱼、带鱼、黄花鱼、虾、蟹、贝、海蜇最为多见。副溶血性弧菌引起的食源性疾病症状为腹泻、腹痛、恶心、呕吐,部分患者会出现发热、头痛、头晕等,重者出现黏液便和粘血便,多数腹痛为上腹部或脐周阵发性绞痛。

预防副溶血性弧菌污染,控制细菌繁殖和杀灭病原菌尤为重要。各种食品,尤其是海产食品及各种熟制品应低温储藏,鱼、虾、蟹、贝类等海产品应烧熟煮透。

此外,盛装生、熟食品的器具要分开,并注意消毒,以防止交叉污染。



耐热“毒王”:金黄色葡萄球菌

夏秋季节,是金黄色葡萄球菌及其毒素引起的食源性疾病的高发时期,金黄色葡萄球菌在适宜条件下产生的肠毒素对热具有较强的抵抗力,常规烹饪(如蒸、煮)无法破坏其毒性。

易被污染的食品种类主要是富含蛋白质或淀粉的食品,如乳类及乳制

品、肉类、剩饭等。近年来,由冷加工蛋糕(如提拉米苏)等引起的金黄色葡萄球菌肠毒素中毒事件增多。金黄色葡萄球菌肠毒素中毒主要表现为明显的胃肠肠道症状,如恶心、呕吐、中上腹部疼痛、腹泻等,以呕吐最为明显。

防止金黄色葡萄球菌污染,要避

免可带菌人群对各种食物的污染,有手指化脓、化脓性咽炎时应暂停食品相关操作。

食物应冷藏,或置阴凉通风的地方,放置的时间不应超过6小时,尤其是在气温较高的夏、秋季节,食用前还应彻底加热。

冰箱“杀手”:单增李斯特菌

乳制品、肉制品最为常见。感染单增李斯特菌后,临床表现分两类,一是腹泻型:腹泻、腹痛,少数伴有发热;二是侵袭型:初期出现轻微类似流感症状,后期可发展为败血症、脑膜炎、脑脊髓炎、自然流产、早产、死产等。

预防单增李斯特菌污染,应注意冷藏熟食加热后食用,冰箱定期清洁、食物存放前清洁干净、生熟食品分开存放。

老人、孕妇、婴幼儿等免疫力较低的人群应少吃或不吃冷藏、冷冻食品,最好现做现吃。

绿豆汤消暑热 但不宜冰镇喝

夏天的天气又闷又热,你是否会喝上一碗绿豆汤消暑解渴呢?但是绿豆汤喝不对,难以消暑还伤身,这些禁忌可一定要记牢。

绿豆不但是一种常见的食品,也是一味中药。老中医王智明认为,绿豆性凉、味甘,有清热解毒、消暑利水、健胃益气、抗炎消肿、止渴止泻、降低血压和胆固醇、防止动脉粥样硬化等功效。

绿豆汤要讲究烹饪技巧,绿豆的活性成分大多在表皮中,若用铁锅煮,其中的类黄酮和金属离子会发生作用,形成颜色较深的复合物,煮出的绿豆汤发黑,食用后还会造成肠胃不适。若是家中有砂锅,拿它来煮绿豆汤最合适不过。

王智明说,如果只是想消暑,煮汤时将绿豆淘洗干净,用大火煮沸,10分钟左右即可,注意不要久煮。这样熬出来的汤,

色碧绿,比较清澈。如果是为了清热解毒,最好把豆子煮烂。这样的绿豆汤色泽浑浊,消暑效果较差,但清热解毒作用更强。

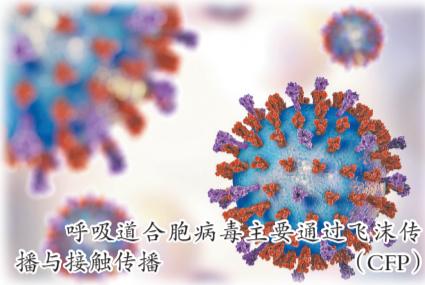
绿豆本身是一味中药,如果患有外感风热、暑热内侵等热性病,在服用中药的时候再适当服用绿豆汤,有相辅相成的作用;但胃肠薄弱、肢酸乏力、全身畏寒、腰腿冷痛、腹泻等症状的人在服用中药的时候,则应该禁食绿豆,否则,不仅会降低药物疗效,而且还会加重病情。所以,服中药时能否吃绿豆不可一概而论,应根据病情的寒热虚实及所服中药性味而定。

特别要提醒,绿豆汤不宜喝冰镇的,以免寒凉损伤脾胃阳气,从而影响脾胃功能,造成脾胃失衡、腹泻等。另外,为了有利于消化,绿豆必须煮烂后食用。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢



呼吸道合胞病毒感染率上升



近期,气候湿热,我市急性呼吸道传染病监测提示,呼吸道合胞病毒阳性率在住院病例中呈波动上升趋势。该如何科学应对?泉州疾控为大家科普。

呼吸道合胞病毒(Respiratory Syncytial Virus,以下简称RSV)是一种引起人类呼吸道感染的RNA病毒,大多数感染者症状较轻,类似普通感冒,但在婴幼儿和老年人群体中更容易引发较严重的症状,如支气管炎和肺炎。

疾控专家介绍,该病毒潜伏期通常为2—8天。临床表现以呼吸道症状为主。感染早期症状多局限于上呼吸道,如鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等,多数症状会在1—2周内自行消失。少数可发展为下呼吸道症状,主要为毛细支气管炎或肺炎,多见于2岁以下婴幼儿。极少数病例会出现呼吸急促,进而发展为呼吸衰竭,甚至死亡。

呼吸道合胞病毒主要通过飞沫传播与接触传播。当患者咳嗽或打喷嚏时,病毒会通过飞沫播散到空气中,被他人吸入。病毒也可能附着在物品表面(如玩具、门把手和衣物等),如果手部接触了这些物品,再触摸口鼻或眼睛,就有可能感染呼吸道合胞病毒。

目前国内没有批准使用的呼吸道合胞病毒疫苗,但有预防性抗体。WHO推荐可在RSV流行季节前接种尼塞韦单克隆抗体(Nirsevimab,简称尼塞韦单抗),以预防RSV相关的下呼吸道感染。在RSV流行季前和流行季中只需单次注射,便可通过被动免疫的方式为即将进入或出生在第一个RSV感染季的新生儿和婴儿提供及时、快速和直接的保护。

此外,加强个人防护是预防呼吸道合胞病毒感染的重要手段。流行季避免去密闭拥挤的场所;外出时科学佩戴口罩;注意手卫生,勤洗手,避免用未清洁的手触碰眼、口、鼻等;勤开窗,保持室内通风,定期清洁高频接触的物品、玩具;健康饮食,规律作息,提高自身免疫力。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 林真真

“鼠标手”纳入职业病 警惕手部麻木疼痛

新版《职业病分类和目录》新增“鼠标手”等职业病,泉州市中医院骨伤科主任医师苏再发提醒,长期重复腕部作业者应警惕手部麻木疼痛,及时就医,避免神经损伤。

腕关节是由8块桡骨远端和手之间的小骨组成,而腕管为腕掌侧一个骨性纤维管道,所有的指屈肌腱都与正中神经一起穿过狭小的腕管。在腕管内还有许多滑膜,有助于减少肌腱和周围组织间的摩擦。

长时间的手部活动和将腕关节维持在某些极端的姿势(如电脑打字、玩游戏,使用鼠标)可能会刺激这些肌腱和滑膜鞘。由于腕管内空间狭小,滑膜的炎症会压迫正中神经,导致腕管综合征,也就是我们所说的“鼠标手”。腕管综合征主要症状表现为手腕部感觉异常,食指、中指和无名指麻木、刺痛、无力。夜间症状加重,抖动手腕后症状可缓解。工作中经常使用电脑的人,司机、教师、音乐家、建筑工人等频繁活动腕关节者,是腕管综合征的高发人群。

苏再发表示,当怀疑自己出现腕管综合征时,市民可以通过以下方法检查。

自查方法一:叩击手腕正中的位置,若感觉手部有触电样感觉,并向拇指、食指和中指窜痛,此种表现则称为“Tinel阳性”。

自查方法二:双手屈曲90度,手掌背靠背,两个胳膊保持水平,坚持1分钟,如果出现手指麻木,则为“Phalen阳性”。

腕管综合征的治疗比较麻烦,严重者甚至需要手术治疗。那我们应该要如何预防腕管综合征的发生呢?首先要学会使用鼠标的正确姿势。

国外研究发现,腕部在保持0度时,操作者的腕部可处于自然平伸状态,这时操作者感觉最舒服,腕部症状的发生率也最低。

所以在使用鼠标时,应放置腕垫,承托手掌下方的肌肉,而非手腕位置;鼠标则要就近放,并保持手腕平直,避免前臂过度伸展。

操作键盘时,适当调高座椅,使腕部处于中立位置、手指弯曲30度以上以及前臂呈半旋前姿势时,腕管压力最小。

使用鼠标时,手腕处于旋转的强迫位置,时间长了会出现僵硬不适。如果必须长时间工作,在工作当中应安排小段休息时间,使用电脑,每隔两个小时,休息一次。休息时可做些简单动作,如旋转手腕、抬手臂、扩胸、转动头颈等动作可疏通血液,防止关节僵硬。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢

