

儿童春季常见传染病及预防措施

本期专家：石家庄市妇幼保健院(石家庄市儿童医院)呼吸二科史军然主任。

随着气温回升,部分病毒也开始变得活跃,加之气候不稳,冷热交替,流感、手足口病、麻疹、水痘、流脑等儿童春季常见传染病就开始来凑热闹了。怎么科学有效地预防这些传染病呢?可以从以下几个方面做起:

一、及时预防接种,增强主动免疫能力。接种疫苗是目前防止传染病的主要手段,可有效预防多种传染性疾病,比如流感疫苗、手足口病疫苗、麻疹疫苗、水痘疫苗、流脑疫苗等,此方法可刺激免疫系统产生相应抗体,提高宝宝抵抗能力。当宝宝面对细菌、病毒等污染环境时,免疫系统可迅速做出免疫应答,及时清除体内病原微生物,保持机体健康。

二、勤洗手、戴口罩,是预防传染病的重要措施。

儿童传染病的传播途径主要有接触传播、呼吸道传播

两种,比如手足口病、轮状病毒性肠炎、水痘等主要通过接触传播,而流感、麻疹、流脑等主要通过空气飞沫传播。勤洗手、戴口罩是预防两类疾病的重要措施。

对于接触传播的传染性疾病,研究表明,使用清水和洗手液洗手,肺炎的发病率可下降 50%,腹泻发病率下降 53%,儿童手足口病、水痘的发病率也会大大降低。

针对通过空气飞沫等传播的传染性疾病,可以采取戴口罩的方式预防。这种方式可将部分病毒、细菌隔离在外,减少呼吸道感染的发生。同时能减少花粉、螨尘、动物皮毛等过敏原的吸入,对于预防过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性皮炎等也有益处。同时尽量不要到人群拥挤、空气不流通的公共场所。注意,3岁以下的婴幼儿,非就诊环境,普通户外活动不建议常规佩戴口罩。

三、保持居住环境清洁、空气流通。污染、潮湿的环境容易

导致病毒、细菌的滋生。每日开窗通风、保持空气流动,是简单、有效的室内空气消毒方法。室内温度以 18℃-20℃、湿度 50%为宜,每日开窗 3-4 次,每次 15 分钟。

四、注意饮食卫生、个人卫生。常言道:病从口入。宝宝应该养成饮食清洁、餐前便后洗手的习惯。少吃生冷食物,不吃不洁食物,肉、蛋、禽要煮熟煮透,多吃蔬果、多喝水。被褥、衣物、毛巾等用品要经常阳光下暴晒,玩具、便器要定期消毒,减少病原菌的传播,尤其腹泻患儿,玩具、便器是一种非常重要的传播途径。

五、加强体育锻炼,增强宝宝体质。良好的体质是抵御传染性疾病的重要保障,要鼓励孩子参加体育锻炼,增加户外活动,提高对周围环境变化的适应力和对疾病的抵抗能力,可以考虑从春天起用冷水为孩子洗脸,增强孩子的抗寒能力。同时户外活动可增加宝宝日光照射时间,提高体内维

生素 D 含量,对于预防反复呼吸道感染、哮喘、慢性咳嗽有积极作用。

六、穿衣适当,不要过度保暖。有些家长怕孩子受凉,过度包裹。其实由于孩子本身活动量大,易出汗,穿衣过多,活动后大汗淋漓,反而更容易感冒。应该根据气温变化及时增减衣物,以脊背无汗为适度。

七、身体不适及时就医。当孩子有发热、流涎、皮疹、厌食、呕吐、腹泻、精神差等不适时,应尽早就医,明确诊断,及时进行治疗。



河北省药学会



微信公众号

网站: <http://www.hebpa.org>

地址: 石家庄市长安区裕华东路 179 号

电子邮箱: hbsyxh001@163.com

邮编: 050011

栏目主持 王艳伟

健康专家 有话说

长期贫血 连累心脏

当血液里的血红蛋白含量男性低于 120 克/升,女性低于 110 克/升时,即为贫血。这意味着,血液单位容积携带的氧气量减少,此时,机体为了代偿就会增加血容量。血容量代偿性增加,长期处于高心排血量的状态会使心脏的负荷明显增加,引起心肌肥厚、心脏扩大等心脏病变。所以,心内科遇到胸闷气短的病人,会让他们做血液检查,以排除贫血等病变引起的的心脏不适。

贫血性心脏病患者容易出现反复心悸、头晕、心绞痛等。进行心电图检查时,多见房性早搏、室性早搏、阵发性心动过速、心房颤动等。严重贫血患者常有心绞痛发作,甚至有可能发生急性心肌梗死。因此,如果发现贫血,建议正规就诊,排查病因,及时采取有效治疗措施。

复旦大学附属中山医院程蕾蕾

家庭自测血压注意“四定”

定血压计。在没有服用降压药物的情况下,非同日三次测量上肢血压,收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,考虑为高血压。很多人担心自己的电子血压计不精准,这里有一个简单的办法验证:用电子血压计与水银柱血压计作比较,分别测量 3 次,结果取平均值,两者结果的数值相差不超过 7mmHg,则表明电子血压计可继续使用。

定测量时间。测量血压建议选择相对固定的时间。早晨

起床后 30~60 分钟内测一次血压,通常在早上 6 点至 8 点测量。清晨时段是血压的最高峰,也是心脑血管事件的高发时段。从临床实践角度出发,清晨血压控制在 135/85mmHg 以下,意味着 24 小时血压得到严格控制。在服降压药后 2 小时测,则能判断药物的疗效。睡前测一次,可以看看血压波动的情况。

定测量部位。左臂、右臂均可。建议初次测量时,两只胳膊都测一下,选择数值较高的一

侧,再次测量时均以此臂为准。

定测量体位。测量血压对姿势、体位也有一定的要求,建议测量血压时选择有靠背的椅子坐下,捆绑电子血压计袖带的上臂与心脏要在同一水平线上。双腿下垂,双脚自然放平。

需要注意的是,在测量血压前 20 分钟,要做到不运动、不抽烟。记得排尿后再去测量,憋尿会让血压升高。

广东省第二中医院心血管科教授 新利利

滥用眼药水会伤眼

很多人会选择滴一些眼药水来缓解眼睛干涩的问题,但如果滥用眼药水,可能会毁掉您的眼睛。

眼睛存在一个健康的微环境,每种眼药水所针对的疾病和状态是不同的。引起眼干的因素特别多,一个是年龄问题。随着

年龄的增长,泪膜也会衰减。另外,年轻人频繁使用电子屏幕,会打断人类的瞬目反射而导致干眼。此外,呼吸暂停综合征、干燥综合征等疾病,包括眼药水的滥用,都可以引起眼干的症状。

对于大多数眼药来说,要保持无菌状态,里面都会有防

腐剂。长期使用含防腐剂的眼药水,对眼表和整个泪膜都是有损伤的,同时也会导致干眼症越来越重。不建议自行买眼药水缓解眼干症状,使用每一种眼药水都需要医生的指导。

北京大学第三医院眼科主任医师 李学民

长期血压高 损伤听力

血压长期过高可导致机体重要脏器的功能异常,甚至造成不可逆的损伤,如常见的脑出血、高血压性心脏病、肾脏功能不全及眼部损害。其实长期的血压过高和过度波动也可增加听力受损的风险。

随着年龄增长、听觉细胞老化,不少老年人会出现听力减退,但除此之外,很多人都忽略了高血压对听力的影响。人体内耳供血的血管叫迷路动脉,迷路动脉在耳朵里又分为前庭前动脉和耳蜗总动脉。迷路动脉的血供主要来自小脑下前动脉、基底动脉、椎动脉、小脑后下动脉等,如果上述血管出现病变,就可能导致听力异常。

脑中风等是最常见的引发脑动脉异常的疾病,而这类疾病又大多与高血压有关。血压升高时,血液动力学发生显著改变,血流对血管内皮细胞的冲击力明显增大,最终导致损伤,从而引起血管狭窄、斑块形成。上述病理改变使得血流减缓、血液黏稠、血流供应受阻,因内耳动脉非常细小,又无侧支循环,易出现内耳微循环灌注障碍。耳蜗的供血不足,就会造成不同程度的听力损伤。

高血压患者中 46.8% 存在听力受损,收缩压异常增高是引起听力异常的危险因素。临床也发现,脑血管病人群的听力往往有损伤。因此,控制好血压是防止听力受损的措施之一,不仅要做到将血压控制在目标值内,更要减少血压忽高忽低的变化。

很多人只在每日清晨测量血压,但这不能很好反映血压的真实水平,应该在不同时间点进行多次测量,或到医院进行 24 小时动态监测,以了解血压的波动情况。

服用降压药尤其需要保证每日规律性,定时定量,不可随意停药或换药。此外,充足睡眠、饮食合理也能够帮助控制血压,减少对听力的损伤。

哈尔滨医科大学附属一院心内科副主任医师 公永太



善行河北



讲文明树新风 公益广告

抛洒激情 收获梦想
这大树金花 不夜天呦
把咱们的幸福照亮

打树花 蔚县 任志国