

## 春天如何预防“麻”烦

医生建议,可打疫苗预防麻疹

■ 本报记者 孙慧

目前,又到了麻疹这种传染性极强的呼吸道传染病高发期。这种病菌可随着空气传播,极易被感染,因此很多敏感体质市民要注意预防。

由于“麻疹”与“荨麻疹”名称相似,很多人会把两者混淆。实际上,两者完全不同。最根本的区别是麻疹会传染,而荨麻疹其实是一种过敏反应,俗称风疹块,并不会发生传染的现象。其次,麻疹会出现发热、发烫,而荨麻疹多数不会发烧,以皮疹为主要表现。一字之差,谬以千里。

海口市皮肤病防治所所长秦军介绍,典型的麻疹症状分为4个阶段,潜伏期一般为10天,在此期间体温会有轻度上升。发疹前期通常会出现发烧、咳嗽、咽部充血、结膜炎症、全身不适等症状。多在发热后的3~4天出现皮疹,体温可突然升高至40度。皮疹开始为稀疏不规则的红色斑丘疹,疹间皮肤正常,始见于耳后、颈部,沿着发际边缘,24小时内向下发展,遍及面部、躯干及上肢。

在无并发症发生的情况下,出疹3~4天后皮疹开始消退,食欲、精神等其他症状也随之好转。疹退后,皮肤留有糠麸状脱屑及棕色色素沉着,7~10天痊愈。麻疹的并发症包括支气管炎、肺炎、麻疹脑炎等。

流鼻涕、发热、畏光等麻疹的前期表现,很容易被误认为感冒、发烧。并且,在潜伏期的病人就已经具有传染性。秦军说,麻疹主要表现是发烧和呼吸道炎症,以及结膜炎。皮疹只是其特征,不是全部。不仅普通民众很难分辨其与某些常见病的区别,甚至某些专业人士也未必可以直接区分,需要随着疾病的发展过程才能鉴别出来。但与此同时,麻疹的传染性又很强,一旦有发病就可能会引起一个传染小高峰。

虽然麻疹的传播性很强,但麻疹是可防可控的疾病,接种疫苗是最有效的预防方法。秦军指出,我国一直提倡普种疫苗。资料显示,目前海口市麻疹年平均发病率比开展麻疹疫苗接种前下降了99%以上。为预防麻疹,广大市民做好预防控制措施。儿童家长务必按时带孩子并携带预防接种证,到居住地社区卫生服务中心的预防接种门诊及时接种疫苗,防止孩子因没有抵抗力而感染麻疹病毒。

秦军说,如果发现亲人或者朋友感染麻疹,首先要确认自己是否有抗体,即有没有得过麻疹。通常情况下,人一生只会得一次麻疹,感染过麻疹并痊愈后,就拥有了抗体,相对安全。相反,如果没有得过麻疹,又没有注射麻疹疫苗的,要在接触病人的两天内注射麻疹疫苗。

此外,如果没有得过麻疹,且在10年内没有注射麻疹疫苗的人,需要及时进行注射。因为理论上疫苗抗体在体内4~6年会消耗掉50%。那么,10年没有注射疫苗的人,则存在被麻疹病毒感染的可能。



## 80后高富帅科技精英猝死引人关注 冠心病悄悄“盯”上年轻人

■ 本报记者 侯赛 通讯员 陈洁

近日,33岁的游戏界精英林旭因突发心梗去世。年纪轻轻,却因心梗猝然离世,实在是令人唏嘘不已。在他离世后,其女友悲痛中在微信朋友圈呼吁:请大家爱惜自己的身体,不要太拼!

“近十年来,门诊中碰到年轻人突发心梗的情况越来越多。”海南省三亚农垦医院内科主任杨大英回顾了一下2014年门诊情况,以接诊的心梗患者为例,不少都是40岁以下的年轻人,心梗早已不再是老年人的专利。

### 年轻人也会有冠心病

“冠心病不是老年人的专利,冠心病是因为动脉粥样硬化的斑块,而斑块其实在婴幼儿的时候就开始形成了。”杨大英告诉记者,美国一项研究表明:每个年龄段的人群血管上都有斑块形成,只不过婴幼儿的时候斑块表现的形式是血管上一条条黄色的脂质条纹,随着年龄的增长,这些条纹就变成了斑块。

“不同的人,血管里的斑块数量是不同的,原因与是否喜欢吃‘三高’饮食、是否有规律运动、是否喜欢抽烟喝酒等因素有关。”杨大英说。

从年龄段上来说,年轻人的斑块和

老年人的斑块性质也不同。杨大英表示,年轻人的斑块稳定性要比老年人差多了,这也就是为什么年轻人比老年人更容易发生毫无征兆的猝死。连续加班熬夜,剧烈运动,或者是大量抽烟喝酒等,都有可能诱发斑块突然破裂。

杨大英解释说,当斑块破裂的时候,人体自身的免疫系统会发出一种信号,血小板会在瞬间以极快的速度赶到破裂的地方聚集成团,帮助弥补破裂的地方。但好事也会坏事,瞬间聚集的血小板凝聚成的血栓当到达狭窄血管时,却会造成心脏供血血管的堵塞,造成心肌梗塞。

除了斑块的特性,和老年人比起来,年轻人的自我防范意识比老年人也低。杨大英表示,“大部分送来医院抢救的年轻人,抢救回来后,都不知道自已有冠心病。”

### 早期症状不典型易错过治疗

杨大英介绍,典型的冠心病表现是心绞痛发作,患者常常在劳累或情绪激动时发生胸部正中或左胸闷痛,有时向左胳膊或左肩背放射,每次发作大约持续3~5分钟,经休息或含服硝酸甘油迅速缓解。“但临幊上多数人表现并不这么典型,使得不少患者掉以轻心,也常

使医生误认为其他病而错过治疗的最佳时机。”杨大英提醒说,这些不典型表现主要有以下几种:

#### 一是胃型:

因部分冠心病发作时表现为上腹疼痛,严重时还伴有恶心、呕吐,常常被误认为胃炎或胃肠道痉挛。其实胃肠炎或胃痉挛常有胃病史或不洁饮食史,每次发作时间也比心绞痛长,当然,最主要的是要提高警惕性,不要忘了心绞痛也可表现为上腹痛。

#### 二是结石型:

这些患者或有胆囊炎、胆结石史,或有肾结石史,一旦发生胸腹疼痛往往误认为是结石嵌顿所致,甚至所提供的信息误导接诊医师做出错误诊断和错误治疗。

#### 三是心衰型:

有些患者发作时没有胸部疼痛感,仅表现为气促、胸闷、胸部压迫或颈部窒息感,常被误认为心衰。

#### 四是心律失常型:

有些冠心病患者发病时无胸痛症状,仅表现为阵发性心律失常(阵发性房颤、房速、早搏等),这些患者不做进一步检查很难发现冠心病存在。

#### 五是体力下降型:

有的患者表现为近期体力明显下降,稍事活动即感到气短。

#### 六是特殊部位疼痛型:

心绞痛发作时除了胸部疼痛以外,还常常向头、颈、肩、背、臂、腹等部位放射,甚至这些放射部位的疼痛感觉超过胸部,而被误认为头痛、牙痛、咽痛、肩痛、背痛,常需要与相应器官所引起的不适相鉴别。

专家建议

当出现以上六种不典型症状时,应引起足够的重视,及早去医院就诊,以免延误病情导致严重后果。

对年轻人来说,如何更有针对性地预防冠心病?

未病先防至关重要。杨大英主任建议,首先要严格控制“三高”。既然高血压、高血脂、高血糖与冠心病有着密切关系,那就平时严格控制“三高”在正常范围,不要自恃年轻不在乎。

其次是提倡健康生活方式。从年轻时就应养成注意锻炼、生活规律、健康心态、健康饮食的良好习惯。

最后,有冠心病家族史者更要注意定期到医院接受专科医师健康检查和生活指导。

## 患脂溢性皮炎或是缺乏维生素

脂溢性皮炎也称脂溢性湿疹,好发于头部及其他皮脂腺丰富部位的一种慢性丘疹鳞屑性炎症性皮肤病,以鳞屑及边界不清的红斑为主要特征,新生儿和成人都有可能患病。

在治疗脂溢性皮炎时,医生通常会建议内服维生素B族类制剂,如:维生素B2、B6提高自身皮肤的免疫功能,外用药肤灵霜以去脂、消炎、杀菌、止痒为原则。这是因为缺乏维生素A、维生素B6和维生素B2都可能引起皮肤发红、脂溢性皮炎。因此,脂溢性皮炎患者宜食富含维生素A、B2、B6、E的食物,因维生素A、B2、B6对脂肪的分泌有调节和抑制作用。而维生素E有促进皮肤血液循环、改善皮脂腺功能的作用。富含上述维生素的食物有动物肝、胡萝卜、南瓜、土豆、卷心菜、芝麻油、菜子油等。

此外,有研究表明,经常吃甜食,皮肤会比较油、容易青春痘、得脂溢性皮炎、产生头皮屑。

对于脂溢性皮炎,通常采用以下治疗手段:内用维生素B6和维生素B2,瘙痒严重时口服抗组胺药及镇静剂如扑尔敏。渗出明显或继发感染者,可口服抗生素如罗红霉素。(桑久)

## 洗头姿势因人而异 仰躺姿势并非人人适合

一般情况下,很多人喜欢低着头,把头发垂下来洗。但头长时间下垂会影响正常血液循环,造成脑供血不足,对头生长也不利。因此淋浴时直立的洗头姿势较合适,而且要让身体调整到最舒服的状态。如果出现某部位疼痛、麻木或头晕等症,说明血管或神经受到压迫,应适时调整。

到理发店洗头对很多人来说是一种享受,但公共场所洗头的人既多且杂,洗发工具不免混杂细菌及病菌。皮肤过敏、对洗发水香料敏感的人需谨慎。此外,在理发店洗头,一般都采取仰躺姿势。

但这种姿势并不是人人都适合,因为仰躺对头部椎动脉造成一定压力,直接影响脑部的供血流量。时间久了会导致脑供血不足,从而可引起头晕、恶心、站立不稳等症状。老年人、高血压者、颈椎病患者尤其不宜仰着洗头,否则易导致晕眩、脑部短暂缺氧,甚至中风。

(宗和)



## 保健品不能替代药品直接治病 消费者购买时应注意辨别

■ 本报记者 孙慧 通讯员 林琳

“为什么吃了保健品,感觉身体并没有好转?保健品真的有效吗?”近日,家住海口的市民张女士发出这样的疑问。

保健品到底有没有疗效功能?保健品和药品又该如何区别?对此,记者采访了武警总队海南医院医学工程科主管杨彩虹。

“保健品不是药品,我们平常所吃的保健品实际上只是一种营养添加剂,不能像药品那样起到疗效作用。”杨彩虹说,市场上的保健品主要分为保健食品、保健药品、保健化妆品、保健用品

等,除了保健药品是因具有食物天然性,可配合治疗使用,一般的保健食品不能用于直接治疗疾病,仅是一种人体机理调解剂、营养补充剂。

杨彩虹说,人体疾病原因复杂多样,最主要原因是饮食结构不合理所造成,世界卫生组织提出的健康四大基石,第一个就是膳食平衡。经过几十年的理论和大量的研究证实,健康与合理营养有必要关系,相关的如缺铁可致贫血,缺钙可致佝偻病等,因此催生了保健食品广泛的市场。

那么,应如何区别药品和保健品呢?药品是用于疾病的治疗、诊断和预防作用,保健品是用于保健和辅助治疗的。

什么样的人群适合使用保健品呢?杨彩虹说,曾有学者把人群按健康状态分为三类:第一类是健康人群,约占10%,第二类是患有疾病的人,约占20%,第三类是亚健康状态的人,约占70%。亚健康状态人群有导致各种疾病的潜在可能性。如不从膳食、作息、锻炼等几个方面进行调控,亚健康状态就可能持续几年甚至一生,或者恶化发展为疾病状态。这类亚健康状态人群即是适宜使用保健品的特定人群,

保健品对身体健康无法起到立竿见影的效果,需要持续一段时间才能显现出来。比如鱼肝油,很多人认为喝鱼肝油可起到防止夜盲、佝偻病等作用,但仅是预防作用。如果已经患有以上病症,就要及时到医院进行专业治疗,不要妄想通过使用保健品可缓解疾病症状。

而作为治疗功能的药品,有很多就可立即起效果。比如心痛定,俗称硝酸甘油,可在病人病发时立即服用,可扩张冠状动脉和周边动脉,减轻心绞痛。

根据规定,保健品不得误导消费者使用,但很多保健品在说明书或宣传广告上都暗示或直接指示其有治疗某种疾病效果,这是对消费者不负责任的违法行为,需要有关部门重视规范。同时,消费者要提高警惕性,注意观察包装批准字号和说明书,并可上相关网站查询批准字号,以辨真伪。



自加大孩子的用药量。此外,还要引导孩子多运动,提高其免疫能力。

家中有白血病患儿,又该如何护理呢?医生表示,首先,要预防感染,保持皮肤清洁,特别是耳、鼻、眼、口、肛门等部位的清洁。其次,要预防患儿发热,

保持室内空气流通。一旦出现发热情况应及时就医。

再次,谨遵医嘱,保证患儿睡眠时间,保证孩子心理愉悦,避免活动过度。在饮食方面,要本着绿色、营养、易消化、无刺激性的原则。

## 疯狂“追剧”是种病

谁没追着看过电视剧呢?但如果你能在家里一口气看N集的话,可不是什么值得炫耀的壮举。美国的一项新研究提示,这种马拉松式的追剧行为,显示追剧者可能处于孤独、抑郁的心理状态。

美国得克萨斯大学奥斯汀分校的研究人员日前报告说,他们总共调查了316人,其年龄处于18岁至29岁之间。调查内容是这些人看电视剧的次数及其出现负面情绪的频率等。

分析结果显示,一个人自我感觉越糟糕,越容易看电视打发时间。当情绪处于低潮时,一些人更容易疯狂追剧:一连几个小时甚至几天,通过电视机、电脑或DVD观看自己喜爱的某个电视剧,试图通过这种方式把负面情绪消化掉。但实际上这样做无助于改善情绪,反而会形成恶性循环。由于追剧耗费大量时间,他们更加没有时间去积极工作、与人交往,甚至没时间搭理家人。

美国在线播放平台“网飞”(Netflix)在一項调查中,把平均每天不停地看2.3集电视剧定义为“电视成瘾”。但实际上很多人追剧的程度比这个平均水平疯狂得多。美国的一项调查发现,有位大学生自曝在两星期内看了49集电视剧,平均每天看3.5集。

研究人员说,以前人们觉得宅在家里看几集电视剧,是种很放松的休息方式,就算看上瘾也无害。但上述研究发现,这种做法对人的心理健康会产生负面影响。

还有的人明知不该把大量时间耗在电视剧上,但就是无法控制自己。这也说明越是疯狂追剧的人,自制力越差。此外,长时间坐在电视机前,还会明显使人疲劳,身体变胖。

(据新华社电)

## 白血病不全都是遗传病

专家提醒:注意生活细节,预防幼儿白血病

四种:一是贫血,患儿多表现为口唇面色苍白,特别是活动后易出现气促、头昏头痛、心跳过快症状;二是持续发烧,一般为病毒感染引起,大多数情况下很难找到真正病灶;三是四肢骨关节疼痛,多发于胸骨和四肢骨;四是皮肤出血,如紫癜、淤斑等。该病起病急、恶性程度高,病情发展迅速、治疗费用高,但随着我国医疗水平的提高,幼儿白血病若能及时发现,并采用恰当的治疗手段,治愈希望还是很大的。

刘培凌指出,幼儿白血病并不像大家认为的那样,都是家族遗传而来。家装过程中产生的甲醛、氯乙烯、邻苯

等有害物质,蔬菜水果中残存的农药、治疗感冒的含苯环类的抗生素类药物,都可能对幼儿的血液产生影响,进而患上白血病。幼儿白血病虽然是重症,却并非不可预防,家长应引导孩子从生活细节上预防该病。

该如何从生活细节来预防白血病呢?

刘培凌认为,首先,要避免孩子接触甲醛、放射线、微波等有毒有害物质,

保证食品安全,多选绿色蔬菜;其次,要避免孩子持续发烧。一旦发生这种情况一定要到医院治疗,不可随意到药店给孩子买药;再次,把好孩子用药关。切忌给孩子服用成人药或不遵医嘱私服。其次,要预防患儿发热,保持室内空气流通。一旦出现发热情况应及时就医。

再次,谨遵医嘱,保证患儿睡眠时间,

保证孩子心理愉悦,避免活动过度。在饮食方面,要本着绿色、营养、易消化、无刺激性的原则。

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

临近春节,家住海口秀英区的符女士却独自躲在家里哭流涕。6年前,她5岁的女儿张佳丽因急性淋巴细胞白血病去世。虽然后来又生了孩子,但每年此时,她都无法抑制自己的悲伤。符女士说,“我和老公并没有白血病家族遗传史,医生说佳佳的白血病是后天获得的。如果当时能多学点预防白血病的知识,孩子可能不会患病。”

为了让更多母亲不再经历像符女士一样的伤痛,近日记者就“白血病是否都是遗传所得?”、“如何预防幼儿白血病?”等问题,采访了解放军第187医院儿科主任兼副主任医师刘培凌。

刘培凌介绍,幼儿白血病有急性和慢性之分,一般2至7岁的幼儿多发急性淋巴细胞白血病和急性粒细胞性白血病。幼儿白血病的表征大致可分为