

春季水痘高发 需警惕

传染性强并非“终身免疫”

■ 本报记者 马珂 通讯员 肖侨芳

开学不久，在海口上学的乐乐便出现发烧等症状，随后全身起了疹子，疹子分批出现，逐渐变成水疱，慢慢结痂，同时还疼痛发痒。

近日，到医院一检查，医生诊断乐乐得了传染病“水痘”，需要在家隔离2周才能上学。乐乐的妈妈不解地问医生说：“孩子都上高一了，也不是小孩子，怎么还起水痘？他小时候还打过水痘疫苗呢。”对此，海南省妇幼保健院专家表示，发过水痘不代表“终身免疫”，不排除二次感染的可能。

传染性强发病人群广

水痘是带状疱疹病毒引起的急性传染病，儿童多见，传染性很强，主要传播途径为飞沫。春季是水痘的高发季节，好发于儿童的聚集地，如幼儿园、小学。省妇幼保健院皮肤科丁艳称，水痘一年四季都会出，不过春天尤其多发。因为湿热的天气利于病毒繁殖，空气不流通则让病情传播迅速扩大。

“从出生几天的小婴儿到60多岁的老人都会发水痘。”丁艳介绍，水痘

主要症状有：发热、头痛、全身不适，在发病24小时内出现皮疹，随后变为米粒至豌豆大的圆型水疱，约经2—3天水疱结痂脱落，丘疹、水疱和结痂往往同时存在。水痘严重时，会并发水痘性肺炎、脑炎、肝炎与暴发性紫癜等。水痘痊愈后，可长期潜伏于人的脊髓神经后根神经节的神经元内。人们抵抗力低下或劳累、感染、感冒时，潜伏病毒被激活，沿神经纤维移至皮肤产生带状疱疹的水疱，同时产生神经痛，老年患者痛感较为剧烈，俗称“蛇盘疮”。

成人也应该接种水痘疫苗

采访过程中，许多家长会疑惑：为何孩子注射了水痘疫苗还是会被传染？丁艳表示，水痘疫苗是针对某种类型的病毒，但病毒变异后很可能失效。那么，日常生活中，应如何有效预防水痘呢？

医生提醒，水痘流行期间，未患过水痘的孩子应少去公共场所；平时要注意多开窗通风，保持室内空气流通；注意家庭和个人卫生，勤换衣服、勤晒衣被、勤洗手。

水痘具有很强的传染性，患者在

接受治疗时一定要在家静养，注意隔离，以防传染他人。此外，接种水痘疫苗对预防有一定的作用。虽然水痘疫苗对变异后的病毒可能失效，但是注射后有效预防感染水痘的效果能达到98%。疫苗注射完成后两周左右体内可产生对抗水痘的抗体，其保护性可持续10年以上。

成人小时候接种水痘疫苗的抗体衰退后，没有足够抗体保护，也应该接种水痘疫苗。另外，水痘发病跟身体抵抗力下降有关，应该避免不健康生

活方式，避免过度疲劳、过度熬夜、压力过大、精神紧张，少饮酒等。

水痘发作，避免伤口感染

得了水痘如何治疗？首先要抗病毒治疗；如注射或口服阿昔洛韦、利巴韦林等抗病毒类药物。

其次，要预防感染，注意给孩子的伤口进行消毒，尽量避免伤口发生感染，完全避免与带有化脓菌的人接触。孩子发水痘时会全身发痒，家长要注意别让孩子乱抓，可以让医生开一些适合的止痒药物。长水痘期间，家长要帮孩子洗澡，洗完澡后，可用浴巾吸干身上的水分，再抹上止痒药。发热时，注意让孩子多卧床休息，补充充足的水分，用绿豆煎汤代茶饮，具有良好的清热解毒作用。

如果水痘引发皮肤感染，可以给孩子外用或者口服抗生素类的药物。此外，还要改变孩子的饮食和生活习惯，晚上的时候尽量不要让孩子熬夜，要让孩子养成早睡早起的好习惯，不要让孩子吃太多辣椒等刺激性强的食物，要让孩子多吃一些新鲜的水果和蔬菜。



相关链接

走出水痘的认识误区

● **误区一：**成人不会患水痘。

医生提醒：成人水痘可能更危险，必须及时就医。一般而言，成人水痘高热、头痛等症状更加显著，全身中毒症状更重，皮疹数目更多。

● **误区二：**水痘患者只有在出疹的时候才具有传染性。

医生提醒：发疹前一周至发疹后一周左右均具有传染性。从其发疹前一周至发疹后一周左右均具有传染性，必须随时注意防护。

● **误区三：**小时候得过水痘就永远不会再被传染了。

医生提醒：发过水痘也不一定“终身免疫”，不排除二次感染可能。一般水痘发生后机体会产生终身免疫，成人再次感染的确不多见，但在机体免疫力下降的情况下还是不能排除二次感染的可能。

● **误区四：**起水痘要吃发物发痘散毒？

医生提醒：吃发物会适得其反。起水痘时吃鱼虾牛羊肉等发物，很容易引起过敏反应，加重病情，而且伴随水疱会有瘙痒的症状，一旦抓破，很容易留疤痕，还容易引起感染。（马辑）

得了接触性皮炎怎么办？

避免抓挠，禁止使用热水、肥皂再度刺激过敏皮肤

■ 见习记者 梁宇晨

接触性皮炎，顾名思义，就是皮肤或黏膜接触某些外界刺激物质或变应原后发生的炎症反应，是皮肤过敏反应的一种。水肿、红斑、水疱、血疱……这些都是该病的常见临床表现。

“接触性皮炎，多为迟发型和速发型。迟发型接触性皮炎最常见，即在接触致敏物1—2天甚至更长时间以后才产生明显的临床表现；速发型则是在接触到过敏源后马上或在数小时内，局部皮肤便迅速出现红斑、丘疹等湿疹样皮肤损害，这类多见于接触蛋白质、花粉等。”海口市人民医院皮肤科医生王薇说。

王薇表示，一旦患者得了接触性皮炎，最重要的是先找病因，回忆近期内所接触物品。如果已经知道过敏源，那么要及时避免对该物的继续接触。

当皮肤接触到过敏源而感到不

适后，可用大量清水对局部过敏皮肤进行清洗。同时，应避免抓挠，禁止使用热水、肥皂及其他刺激性化学药物对局部过敏皮肤进行再度刺激。

患者应及时到医院进行治疗，根据医生的建议采取不同的处理方式。对程度较轻的患者，如长丘疹、小水泡、皮肤红肿等，则使用收敛抗过敏的外用药物进行治疗。若患者病情严重，有水疱、血疱、渗液较多者，则采用湿敷加系统用药等方式进行治疗，为患者止痛，消肿，减轻痛感。如果患者

不清楚自己的致病接触源，可以到医院进行过敏源检测，并参考测试结果，及时避免再次接触致病源，防止再次病发。王薇说。

患者在治疗期间，应当注意保持饮食清淡，不宜食用海鱼、虾、蟹、牛、羊肉等腥、辣食物，更不能饮酒。在洗澡时，要注意已有过敏反应的局部皮肤不能接触到肥皂、沐浴露等化学性清洗剂。

王薇表示，接触性皮炎的预防之道，在于过敏体质者尽量减少某些易致敏物品的使用，如清洁剂、染发剂、某些护肤品、化妆品、香料等，少接触动物皮毛，室内不种花草等。对于已知的过敏源，如金属首饰、花粉、皮革、塑料等，尽量避免接触。平时，在选购生活产品时，不要贪图便宜购买劣质产品，以防皮肤对劣质产品中的刺激性化学物质产生不良反应。总之，接触性皮炎重在预防，一旦去除致敏物，病情可很快痊愈。



颈部发现肿块不可大意

预防鼻咽癌应少吃咸鱼等高盐食物，多吃新鲜果蔬

■ 见习记者 缪影影

颈部肿块一般不疼不痒，因此大多数人往往不予重视。对此，海南省中医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师谭业农提醒广大市民：颈部肿块80%涉及头颈部器官，引发肿块的原因较多，应根据肿块症状寻找诱因或及时到医院检查，切不可大意。

下颌部肿块小心鼻咽癌。这种无痛性肿块是肿瘤的可能性比较大，可根据生长部位预估其病症。如果肿块长在下颌部，且摸起来质地较硬、边界不清、固定者可能是恶性肿瘤；若摸起来质地较软、边界清晰、不固定者则可能为良性肿瘤。患者可根据自身情况进行判断并提早就医。

谭业农介绍，颈部肿瘤多是由淋巴结转移造成的，海南高发的病症为鼻咽癌。患者初期会出现耳

鸣、耳堵塞、头疼、鼻塞、鼻涕中带血等症状，出现这些症状时肿块未必显现。患者需根据症状去耳鼻喉科做相关检查，若确诊为鼻咽癌，可做放疗治疗，一般5年存活率可保证达到70%左右。

“但医院里60%的病入是颈部肿块显现甚至肿得很大后，才来医院检查治疗，延误了治疗的最佳时机。”谭业农告诉记者，目前，大部分肿瘤都难以确定成因，但有相关调查显示，长期食用咸鱼、腌制品等亚硝酸盐含量非常高的食物，容易引发细胞突变，进而转化为鼻咽癌。

预防鼻咽癌，应在饮食上，少吃咸鱼、海鲜、腌肉等高盐食物，多吃新鲜的水果、蔬菜等；生活习惯上，要注意锻炼身体，提高自身免疫力。

若在颈部的正中、喉结的两侧出现肿块，则可能为甲状腺瘤或甲亢。一般甲状腺瘤除肿块外，没有

伴随其他症状；而甲亢则伴随有“吃得多、饿得快、消耗多、体重下降”等症状。

甲状腺肿瘤分为良性和恶性，其中恶性肿瘤主要是指甲状腺癌。目前我国甲状腺癌的发病率上升较快，特别是沿海地区，是甲状腺癌的高发地区。而中青年女性是其高发人群。

海南属于甲状腺癌相对高发区，人们应对甲状腺癌的防治给予足够重视，及时发现，并采取科学规范化的治疗。甲状腺癌的治愈率可达95%以上，很多患者经过治疗后与正常人没有区别，生活质量也不会受影响。

谭业农建议市民改变不良的生活习惯，尽量做到按时作息，饮食规律，避免吸烟、酗酒、高盐、高油饮食等，同时多加锻炼，保持愉悦的心情。

健康贴士

白带异常 查查4种妇科病

白领们由于长期久坐不动，私处透气性差，加上熬夜、饮食无节制等造成免疫力下降，很容易被各种妇科疾病“盯上”。正常情况下，阴道分泌物，即常说的白带，应该是颜色干净，黏液状，量少或中等，没有特殊的恶臭。如果白领们发现白带异常，比如量、颜色、气味等，就要引起注意，必要时到妇科就诊，查明是否患上以下4种妇科疾病。

生殖器官炎症，如阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、盆腔炎等

白带像牛奶般的颜色，变得稀薄泡沫状或白色豆腐渣状，中量到大量，没有瘙痒感，有可能疑似是阴道炎；白带呈黏液乳白色或者脓性淡黄色，有时伴有血丝，可能是宫颈炎；白带增多，色黄，质稀，还伴有腹痛，警惕是盆腔炎。

感染性妇科疾病

白带呈白色乳酪状，浓稠，略带甜味，阴部有些搔痒，有可能是念珠菌感染；白带呈黄绿色，稀薄带有泡沫，伴有恶臭和阴道瘙痒，有可能是阴道滴虫感染；白带混有白色块状物质，像豆腐渣样，并伴有奇痒，很有可能是霉菌性阴道炎；白带呈灰色，带有鱼腥味，多见于细菌性阴道病。

严重妇科疾病

血性白带轻者可能是宫颈息肉、粘膜下肌瘤、功能失调性子宫出血病、老年性阴道炎等良性病变；重者可能是宫颈癌、子宫内膜癌等恶性肿瘤；安放宫内节育器亦可引起少量的血性白带；持续流出淘米水样白带，且气味奇臭，一般为晚期宫颈癌、阴道癌或粘膜下肌瘤伴感染；阵发性排出黄色或红色水样白带，可能是输卵管癌。所以，血性、水样白带很有可能是严重妇科疾病的表现，最好马上就诊。

淋病

白带增多，颜色偏黄、带脓性，伴有外阴烧灼感，甚至有尿频、尿频、排尿困难等问题，小心是淋病发作。淋病属于比较严重的性传播疾病，要及时到性病科就诊。（小桑）

红枣怎么吃最补血？ 推荐3款红枣补血食疗方

红枣补血菜谱有哪些？中医的方子和日常膳食中，经常见到红枣的身影。它能健脾益胃、补气养血、养血安神以及缓和药性，是很好的营养品。下面我们介绍3种红枣补血菜谱，让你自个在家就能调养补出好气色。

红枣桂圆茶

食材：红枣、桂圆、枸杞、当归、鸡蛋、红糖

做法：除了红糖以外，所有东西洗干净放入煲里小火慢炖，大约30分钟后，加红糖进去一起炖；一共大约40—50分钟，材料都入味了，就可以吃了，吃的时候连汤连渣都吃掉。如果想当茶那样喝的，就不用放鸡蛋，其他东西约煲30多分钟。

补血冰糖红枣羹

食材：银耳20克，枸杞15克，枣子10个，冰糖15克，水450毫升

做法：银耳用温水泡发。将银耳、红枣放入砂煲里，放入适量清水，煲至银耳软糯、汤汁有胶质感。一个小时后放入枸杞和冰糖即可。

玫瑰红枣补血粥

食材：黑米、白米、红糖、红枣十颗、药用玫瑰十几朵。

做法：将黑米白米按1：1的比例，洗净，加水浸泡一夜。将米倒入电饭锅中，加开水熬煮，一定要一次把水加足。等待粥煮开时，将红枣洗净去核，切成了丁，药用玫瑰花苞去蒂，将花瓣分开，备用；粥煮开后，将红枣加入一同熬煮，至米粒涨开，煮至黏稠时，将红糖放入，溶化，起锅前将药用玫瑰花瓣撒入，搅拌均匀即可。（桑文）

防肠癌记住3个“三”

大鱼大肉、精细饮食、缺乏运动……许多人的不良生活方式，让肠道交通不堪重负。而肠道“拥堵”最严重的后果就是大肠癌的发生。专家建议，保持肠道畅通要打组合拳，日常生活践行3个“三”。

■三十岁后每年一次肠道体检

对付癌症的最好办法就是预防，30岁后每年做一次大肠癌筛查很有必要。尤其是三类高危人群：肥胖、高蛋白高热低纤维饮食人群；有大肠癌家族史的人群；结肠息肉病史、家族史的人群。

如果出现大便习惯和性状改变，如便秘、腹泻、便血（尤其是血与大便混合）、泡沫样大便等情况，要及时到医院做检查。检查手段有大便隐血实验（成本低）、直肠指检（方便）、肠镜检查（可直接到达病变部位，同时可做活检）。

■每天三种高纤维果蔬

很多大肠癌患者的饮食结构都不合理，高蛋白、高热量、低纤维，吃的太细，容易产生便秘，大便在肠道内停留时间过长，其中的毒素就更容易被肠道吸收，从而引起病变。因此，预防大肠癌要减少精细食物的摄入，多吃粗纤维食物。坚持每天至少吃三种高纤维果蔬，如芹菜、西兰花、韭菜、菌菇类、红薯、玉米、苹果等。

■每天运动三十分钟

大肠癌在白领中的发病率上升很快，和久坐、运动少有很大关系。运动少，肠胃蠕动慢，会增加肠道癌变风险。

美国一项新研究发现，经常锻炼可以显著降低肠癌危险。每天运动30分钟就可以使容易癌变的肠道息肉减少三分之一。医生建议，应每天至少进行三十分钟中等强度的锻炼，如快步走，以稍微感觉有些大喘气为宜。（桑文）



本期 海口市人民医院
坐诊 心血管内科主任陈漠水

春季常常头晕是怎么回事？

高血压、低血压、心脏病等疾病 引起的头晕不宜乱用药

患者咨询：每年春天我都会出现头晕的症状。去医院也诊断不出什么来。有人说春季头晕与血压有关。可是单位每年体检我没有高血压，这到底是什么回事呢？

医师答复：头晕，是一种常见的临床症状之一，也是一种常见的脑功能性障碍。全身大大小小的疾病都有可能引起头晕症状。引起头晕的常见原因有：

脑部疾病：如脑卒中、脑肿瘤、脑积水、癫痫病等。

颈部问题：如颈椎增生、突出、颈动脉动脉硬化等都会引起脑供血不足而头晕。

耳部疾病：由耳内的疾病引起平衡失调而导致头晕，如梅尼尔氏综合征、前庭功能失调、中耳炎、叮咛堵塞等。耳部疾病有时会引起患者头晕甚至是眩晕，并伴有恶心呕吐等症状。

心血管疾病：常见的高血压、低血压、心悸不安、心动过速、过缓等。

贫血问题：贫血头晕是常见的症状，是因血红蛋白减少，氧气在人体的代谢受到影响导致缺氧而产生。

若患者体检正常，但有头晕症状，可能是由焦虑、失眠多梦、内分泌失调、情绪波动大等多种原因引起。除此之外，术后身体虚弱、体力不支等情况也会导致头晕。

经常性头晕患者深受头晕之苦，则需在医生的指导下进行针对性检查，如血常规、血压、颈部检查、脑部检查及心血管检查等等。如果患者实在没时间就医，可以使用一些副作用较低的中性药，如天麻（中成药）、西比灵（西药）等缓解下症状。但由高血压、低血压、心脏病等疾病引起的头晕不宜乱用药。

医生表示，季节的变化，会引起人体血压的改变。冬季温低，血管收

