

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,逐渐变成水痘,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痘,约经2—3天水痘结痂脱落,丘疹、水痘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排列的水痘,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。



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、水痘、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多见,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治疗方式。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,有水痘、血疱、渗液较多者,则采用湿敷加系统用药等方式进行治疗,为患者止痒,消肿,减轻痛感。如果患者

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。



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。

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。

海南属于甲状腺癌的相对高发区,人们应对甲状腺癌的防治给予足

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灶。如果肿块长在下颌部,且摸起来质地较硬、边界不清、固定者可能是恶性淋巴瘤;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,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,可做放化疗治疗,一般5年存活率可保证达到70%左右。

“但医院里60%的病人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,提高身体免疫力。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状腺癌。一般甲状腺瘤除肿块外,没有

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、饮食无节律等造成免疫力下降,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,伴有恶臭和阴部瘙痒,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,多见于细菌性阴道炎。

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征,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,甚至有尿痛、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、补血养血、养血安神以及缓和药性,是很好的营养品。以下我们介绍3种红枣补血菜谱,让你自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锅里小火慢炖,大约30分钟后,加红糖进去一起炖;一共大约40—50分钟,材料都出味了,就可以了,吃的时候连汤连渣都吃掉。如果想当茶那样喝的,就用放鸡蛋,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、红枣放入砂锅里,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、红枣、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,药用玫瑰花蒂去蒂,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,煮至粘稠时,将冰糖放入,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、高蛋白高热量低纤维饮食人群;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、蘑菇类、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风险。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)

■见习记者 梁宇晨

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灶。如果肿块长在下颌部,且摸起来质地较硬、边界不清、固定者可能是恶性淋巴瘤;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,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,可做放化疗治疗,一般5年存活率可保证达到70%左右。

“但医院里60%的病人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,提高身体免疫力。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状腺癌。一般甲状腺瘤除肿块外,没有

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。

