

适应能力较差儿童成为春季流行疾病易感人群

开学季，帮孩子防住“流行病”



■ 本报记者 侯赛

对于许多有经验的父母而言，开学季也是孩子的“生病季”，又到了考验孩子抵抗力的关键时刻。初春时节，万物生机萌发，细菌、病毒也随之蠢蠢欲动，一些传染病也悄悄传播开来，再加上近期海南气温起伏变化大，适应能力较差的儿童很容易成为春季流行疾病的易感人群。

近日，海南日报记者走访海口各大医院发现，流感、水痘、流行性腮腺炎等流行性疾病已有抬头趋势。幼儿园及小学低年级段人群成为流行性疾病的主要目标人群。

海口市人民医院小儿感染科负责人张月华提醒广大家长，要了解春季疾病预防知识，做好孩子的健康防护工作，避免感染传染病。

流感：

以空气飞沫传播为主

“流感依然是这个季节的主要流行性疾病。”张月华介绍，流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，其潜伏期短、传染性强、传播迅速，易在集体单位或者人群聚集的场所流行，具有极强的危害性。

据介绍，流感的潜伏期通常为1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳、全身肌肉及关节酸痛不适等，重症可引起肺炎、脑炎、心肌炎等并发症。传染源主要是患者和隐性感染者，传染期为1周。传播途径则以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。

张月华表示，从目前医院接诊的流感病人情况看，流感病毒活动度从本月初开始已呈现下降态势，流感疫情态势已经趋于缓和，但目前仍处于流感流行期，开学后学生接触密切，极易造成聚集性流感疫情的发生，需要引起更多重视。

流行性腮腺炎：

学龄前儿童发病率高

除了流感，流行性腮腺炎也是儿童和青少年春季常见的呼吸道传染病。

“流行性腮腺炎一年四季都有发生，冬春季节易于流行，学龄前儿童发病率高。”张月华表示，流行性腮腺炎起病大多较急，发病之前孩子大多没什么不舒服的预兆，有发热、头痛、咽痛、食欲不佳、恶心、呕吐、全身疼痛等，发热38—40℃，症状轻重不一；数小时至一两天后腮腺即显著肿大，腮腺肿胀最具特征性，一侧先肿胀，但也有两侧同时肿胀者；一般以耳垂为中心，向前、后、下发展，状如梨形而具坚韧感边缘不清。

张月华提醒，家长或者老师一旦发现学生有双侧或一侧耳垂下肿大、疼痛、发热、咽痛等症状，一定要及时督促其去医院就诊，不可让其带病上课，家长和患儿千万不可隐瞒病情，以免耽误病情和传染他人。

水痘：

患儿需进行隔离

水痘是由带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。春季易发，主要发生在婴幼儿和学龄前儿童。

张月华介绍，儿童感染水痘病毒后，大约经过2个星期的潜伏期。儿童会出现发烧、头痛、身体不舒服、食欲不振等前期症状。一般数小时或者是1天后，患儿身上会慢慢出现具有特征性的米粒大小红色丘疹、水痘。3—5天后水痘浑浊开始结痂。水痘从发热至出疹、疱疹、结痂、痂脱落，一般需要

7—14天。

水痘传染力强，水痘患者是唯一的传染源，自发病前一两天直至皮疹干燥结痂期均有传染性，接触或飞沫吸入均可传染，易感儿发病率可达95%以上。故患儿需要隔离，尤其在学校等场所，一般需休学两周。

感染性腹泻：

多因病毒感染

张月华介绍，感染性腹泻多半是由于病毒感染引起的，最常见就是诺如病毒和轮状病毒。

诺如病毒感染性腹泻的传染性强，极易通过被污染的食物、水源造成流行，也可通过接触和空气传播引起疫情。最常见症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛，多数人症状持续2—3天后恢复。发生重症的高危人群为高龄老人和低龄儿童。

轮状病毒感染性腹泻首发症状是频繁的呕吐，不久就会出现大便次数增多，大便多以水样便为主，多呈蛋花汤样，无酸臭味。可伴有发热、腹痛等症状，腹泻要持续5—7天，多见于1—3岁的婴幼儿，重症患儿出现脱水、电解质紊乱、休克等并发症。

张月华提醒，春季为病毒引起感染性腹泻的高发期，开学后，各学校及托幼机构仍应高度关注感染性腹泻的发生。

H 医生提醒

如何预防春季常见传染病

张月华建议，首先要注意保暖。春天气候多变化，要根据天气变化，适时增减衣服，但也不能减得太多，也不要穿得太多，不然出汗更容易着凉感冒。

其次，要让孩子养成勤洗手、勤换衣、勤洗澡、勤剪指甲的良好生活习惯。饭前便后、乘车、外出归来一定要洗手；打喷嚏、咳嗽不要对着他人，应用纸巾掩盖。孩子的玩具、用具要定期消毒。室内要经常开窗通风，保持室内的空气流通，打扫房间卫生时应避免尘土飞扬。

第三，孩子的饮食上不宜太过辛辣，也不宜过油腻。要引导孩子多饮水，摄入足够的维生素，多食富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。

最后，张月华建议，人体的各个器官、组织、细胞的新陈代谢在春季开始旺盛起来，正是锻炼的好时机，家长应带孩子积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，使身体气血畅通，筋骨舒展，增强体质。

(侯赛)



H 健康百科

解春困 六种食物效果好

进入春季，雨水增多，体内湿气过重，会让人觉得困倦，身体四肢沉重，没有食欲，皮肤出现湿疹皮疹，甚至出现肠胃炎。膳食医生指出，春天是肝气主导的季节，肝气旺盛，肝脏脾(木克土)，脾失运化，水湿内停。加上春季阴雨绵绵，外湿困阻脾阳，引起气血运行不畅、经脉不通，人体就会感到疲乏、嗜睡。所以，脾虚湿困是“春困”的主要原因。

春天吃什么排湿气？膳食医生推荐如下法湿润食物：

红豆：红豆性平味甘酸，有健脾止泻、利水消肿的功效，将薏米和红豆加水煮熟后食用，可以利尿、除湿，甚至起到美容的效果。

山药：山药并没有直接除湿的功效，但是山药可以补脾，间接的可以让体内湿气排出。山药可以炒着吃，炖菜吃，还可以做点心吃，蒸熟蘸白糖也可以。

薏米：有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药。

辣椒：具有很高的营养价值，富含胡萝卜素、蛋白质、脂肪、维生素C及钙、磷、铁等。除此之外，辣椒中还含有一种叫做辣椒素的物质，能使人心跳加快、毛孔张大，皮肤毛细血管扩张变粗，血液流向体表。身体湿气大的不妨多吃点辣椒。

绿豆芽：具有清热解毒、利尿除湿的作用。适用于饮酒过度、湿热郁滞、口干舌渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等患者食用。

香菇：香菇性味甘平，归肝经和胃经，对于气血亏虚、不耐劳累等有调理作用。

膳食医生建议，想消除“春困”，除了早睡早起、多做户外运动外，更加可以着重健脾去湿，进行饮食调理。

(南方日报)

防血栓 “冲血管”不如勾脚尖

心脑血管病高发季节，不少老人尝试用各种方法，提前清理血管中的“垃圾”和“毒素”以预防血栓。输液“冲血管”就是最常见的一种。但神经内科专家强调，“冲血管”对此毫无作用，反倒是一个简单动作有不错效果。

血液中的确有很多人体代谢产生的“废物”，比如二氧化碳、无机盐、尿素、肌酐等。正常情况下，人体肾脏与肠道就能通过尿液、大便将其排出体外，无需人为干涉，也与血管堵塞无关。堵住血管、造成血栓的物质主要是形成于血管壁上的斑块。人体在过多摄入高脂食物后，胆固醇沉积在血管壁上，可形成斑块，使血管腔变窄。此外，如果血管内膜有伤，加上血液黏稠度偏高，血流变慢，血液中的纤维蛋白、红细胞和白细胞等也容易聚集在一起，进而形成血栓。当血管狭窄到一定程度，或斑块脱落堵住血管时，就可能导致脑梗死或心肌梗死等。

从一般推论上看，将加入活血化瘀、抗血栓、改善循环等药物的液体输入血管，似乎能起到溶栓通血管的作用，但事实上，上述药物很难迅速溶解日积月累形成的斑块和血栓。即使输液偶尔会对极少数人有短时间的作用，药物在输液几天后也会被代谢掉，并不能对长期受损的血管起到治疗作用。

专家表示，输液“冲血管”意义不大，还可能带来严重后果。比如，已确诊或有潜在心功能、肾功能不全的老人，一旦输入大量液体会加重肾脏与心脏负担，可诱发肾衰、心衰等危重病症。

专家建议，与其输液防血栓，不如常做一个简单的动作，学名叫“踝泵练习”，也就是俗称的勾脚尖。双膝自然伸展，双脚用全力向上勾10秒钟后，再用全力绷脚10秒钟，反复进行。动作要柔和，尽可能放慢，在不引起疼痛的前提下不限次数。“踝泵练习”主要通过踝关节的运动锻炼，增强下肢血液循环，并带动全身血液循环，进而达到预防血栓的目的。

(人民网)

有讲究 运动内裤应该这么选

因摩擦、出汗、潮湿等情况，运动医学科专家表示，运动时不建议穿普通三角内裤，而是选择平角裤或运动专用内裤。运动内裤，面料选择最重要。

大部分运动会导致摩擦，尤其是大腿之间，或大腿根部。如果内裤裤腿上卷，堆积在大腿根部，会约束运动幅度，加重摩擦，所以贴身、有弹性的内裤更适合运动时穿。大腿脂肪多的人，两腿之间摩擦大，建议选长款内裤，否则过度摩擦可能导致腿破皮。锻炼时汗多的人，内裤尽量别选纯棉的，最好穿莫代尔、竹纤维等吸湿排汗效果好的。

从通风排汗效果来讲，平角内裤比三角的好。

男科医生更提倡穿平角内裤，因为阴囊对外界温度较敏感，平角内裤有助于散热。内裤过紧、温度过高，会影响睾酮分泌和生精过程。女性可穿运动专用内裤，透气、排汗、速干，裆部采用舒适的V字型设计，能减少勒紧感，让私处保持清爽，良好的弹性面料还能避免擦伤。运动专用内裤大面积包裹臀部，还具有一定支撑性，帮助塑造体型，特别适合做美臀训练时穿。

(生命时报)

“做手术摘眼镜”并非那么简单

近视矫正 别盲目跟风动手术

■ 本报记者 徐晗溪 通讯员 钟友延



小知识

近视手术有哪几种？丁辉表示，近视手术大致可以分为两类，主要分为激光手术和非激光手术两大类。

激光类手术：包括准分子、半飞秒、全飞秒等。这种手术方式是做减法，它的原理是通过切削角膜组织矫正近视。

非激光手术：ICL手术，针对超高度近视或是各方面条件不适合做激光手术的近视患者。这种手术是做加法，原理是在眼球内植入一枚人工晶体。

(徐晗溪)

光明未来，最好送他一份儿童屈光健康档案，每隔6个月进行一次屈光检查。

丁辉表示，近视是一种眼部疾病，随着近视的发展，眼部肌肉可能发生改变，视网膜也会变得越来越薄等。因此，通过每隔6个月进行一次屈光检查，不仅能及早发现近视、远视、散光等屈光异常和其他眼部疾病，而且能够发现那些尚未出现近视、但很容易发展为近视的高危儿童，对这些人群可以进行有针对性的干预；对斜视、弱视患儿及时诊治和及时发现患儿眼部疾患，都有极大帮助。

“即便是成人，如果近视，最好也每年做一次屈光检查，以免眼底病变。”丁辉建议。

“近视眼”每半年做一次屈光检查

很多市民担心做完近视手术是

术的人，至少有三大类：第一类，未成年人和近视度数不稳定者，如学生每年假期间验光配镜时发现，近视度数以两百度以上的速度递增；第二类，角膜厚度过薄，或超高度近视的患者；第三类，有严重的干眼症，或青光眼、眼底病等活动性眼病的患者。此外，患有系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎(术后反应与常人不同，发生角膜瓣解离等后遗症的几率较高)、多发性硬化等结缔组织病和自身免疫疾病、精神疾病，以及孕妇，也不适宜做这项手术。

丁辉提醒，虽然近视眼矫正手术的效果得到了认可，但并不意味着“想做就做”，该手术对人群有一定要求，不是每个人都适合，具体应该咨询专业眼科医生。而且近视眼矫正手术是一个“选择性手术”，并非“治疗、治病”性质的手术，要看个人情况与体质做决定，不要盲目跟风。

一般来说，不适合做近视眼矫正手