

热点

■ 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,万物生机勃勃,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。

夜尿次数多 查查前列腺

■ 本报记者 徐晗溪 通讯员 全锦子

因为社会上一些虚假信息的误导,很多男性把前列腺疾病等同于性病、不育、性功能障碍,从而对前列腺疾病产生了恐惧感,加上羞于启齿,便听信一些“祖传秘方”之类的广告,不惜花血本治疗,却往往收效不大。

“经常有患者晚上起夜六七次,但就是不肯就医,结果小病拖成大病。”海口市人民医院泌尿外科医生吕蔡提醒,前列腺增生是中老年男性常见的疾病之一,60岁至80岁年龄阶段的男性,80%有不同程度的前列腺增生问题,切勿讳疾忌医、延误病情。

“前列腺增生是中老年男性常见的疾病之一,多发生于50岁以上。”吕蔡介绍,前列腺增生的患者容易出现排尿困难,需要努力发力才能把尿液排出;排出过程中,尿线明显缩小,甚至出现滴答滴答式地间歇式排尿,耗时甚久。甚至,有的患者每次排尿都需要15分钟,这个过程是十分痛苦的。

吕蔡表示,如果前列腺问题比较严重时,会进一步导致性功能障碍、急迫性尿失禁、肾积水等。

吕蔡提醒,男性一旦出现前列腺增生的症状,一定要及时到正规医院进行治疗,不要觉得羞于启齿。“很多男性在遇到男科健康问题时,选择翻阅各类书籍刊物或通过网络寻求答案,只有少部分人愿意到正规医院接受检查和治疗,有些人甚至把小病拖成大病,为治疗带来很大的困难。”

除了前列腺增生问题,吕蔡认为,另一种高发于老年男性的“隐形杀手”前列腺癌,已成为男性泌尿系肿瘤中排名第一位的恶性肿瘤,并且前列腺癌老年发病症状无特异性,一般都认为是前列腺增生,极容易被忽视。因此,他建议50岁以上的男性每年体检时最好能做一次血清前列腺特异抗原(PSA)检查。

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”



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、水疱。3-5天后水疱浑浊开始结痂。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。

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)



“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

近年来,我国青少年近视发病率已高居世界首位,并有向低龄化、高度数发展的趋势。据统计,我国青少年近视率平均达到40%,而在高中生、大学生中这一比例已远过70%,并逐年增加。

随着科技水平的不断提升,不少人希望借助手术摆脱近视带来的诸多不便。近视手术到底能不能做?怎么做?海南日报记者为此采访了海南省眼科医院近视屈光专科医生丁辉。

别把近视手术当成万能

最初,近视眼矫正手术(主要指准分子激光手术)在眼科界并没有得到太大关注,因为它只在一些有特殊需求的人群中开展,比如文艺工作者。但随着医学技术的发展,以及青年人近视发生率的逐渐提高,这种手术逐渐被重视起来。尤其是高考结束后,很多家长会利用暑期带孩子做手术“摘掉眼镜”。

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”,该手术对手术人群有一定要求,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



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,发生角膜瓣融解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。

“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

否会产生一些负面影响、增加一些眼部疾病的患病风险?丁辉表示,近视手术仅能帮助患者摘掉眼镜,对已经发生的眼部病变无能为力,同时也无法对眼部结构进行逆转,并且近视手术并不是一劳永逸,患者需要遵照医嘱,定期复诊。“手术并不能阻止近视的发展,因此术后要注意用眼卫生,防止疲劳用眼,才能对视力保护及维持稳定。”

丁辉提到,教育部等八部门联合发布了《综合防控儿童青少年近视实施方案》,方案提出,2019年起,0-6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率达90%以上,到2030年实现6岁儿童近视率控制在3%左右的目标。“呵护孩子的

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,眼部肌肉可能发生变化,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。

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)

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,肝胜脾(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?膳食医生推荐如下祛湿食物:

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,甚至起到美容的效用。

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、口干口渴、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、红细胞和血小板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,就可导致脑梗死或心肌梗死等。

从一般推论上看,将加入活血化痰、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掉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,增强下肢血液流动,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,帮助塑造臀型,特别适合做美臀训练时穿。

(生命时报)