5月起,登革热将进入流行季

“五一”小长假即将来临,大家在计划出行旅游(尤其是出境游)时,切记要防范一种由蚊虫叮咬传播的疾病——登革热。

5月起,登革热进入流行季

每年的5月~11月是登革热的传播流行季,流行高峰是7月~9月。

具体来看,登革热是由登革病毒引起的,是主要由伊蚊叮咬传播的急性虫媒传染病,疫区主要分布在热带和亚热带地区,其中东南亚、西太平洋地区和美洲的流行最为严重。

登革热在我国主要流行于广东、广西、海南、福建、浙江等地区,具有典型的输入性、突发性。该病传播迅猛、发病率高、人群普遍易感。

在此提醒大家:如旅游回国后2周内出现发热症状,请立即到正规医院就医并告知旅游史,避免延误病情导致重症。

登革热主要由“花蚊子”传播

登革热主要由“患者→伊蚊→其他人”传播。人与人之间一般不会直接传播疾病。

目前,传播登革热病毒的主要是白纹伊蚊和埃及伊蚊(俗称“花蚊子”)。登革热患者或隐性感染者被伊蚊叮咬后,病毒在伊蚊体内一般需经8~10天的增殖后,才可以通过叮咬将病毒传播给人。

我国人群对登革病毒普遍易感,感染后潜伏期一般为1~14天(多数为5~9天),但也有部分人不发病(即隐性感染者)。能传播登革病毒的媒介伊蚊在我国分布广泛,病毒输入后有可能会被快速传播。

登革热的典型症状有4种

登革热的典型症状可以归纳为:突发高热+三红征+三痛+皮疹。

1. 突发高热

体温可在24小时至36小时内升至39摄氏度或40摄氏度。

2. 三红征

即面、颈、胸部潮红。

3. 三痛

剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛。

4. 皮疹

四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血皮疹。

避免蚊虫叮咬是预防关键

在生活中,我们该如何做才能远离登革热呢?避免被蚊虫叮咬是关键!

大家前往登革热流行区进行户外活动时,尽量选择浅色的长袖长裤,尽可能使用驱蚊剂或其他驱蚊药物。

此外,预防登革热还要做好以下几项防蚊灭蚊工作。

1. 清理家中积水。比如水生植物要定期换水洗瓶(每星期至少1次),不要让花盆底盘留有积水。

2. 保持通风干燥。

3. 安装纱门纱窗。

4. 使用蚊帐。

5. 使用灭蚊虫产品。

需要注意的是,目前登革热尚无特效药物,治疗的重点是控制疼痛、及时补液、预防出血,并尽早防蚊隔离。

如不小心感染了登革病毒,也不用过于惊慌。登革热患者一般预后较好,经及时治疗后,基本可以康复,但也有少数重症病例死亡的报道,请大家务必科学防范。

据中新网

清淡饮食就是吃素吗?这份健康饮食指南请查收

在生活中,我们常会听到医生嘱咐要清淡饮食。然而,很多人对清淡饮食存在认识误区,认为清淡饮食就是“尽量吃素,不能吃肉”。其实,这样的吃法不但不利于营养均衡,还会导致体质变差。

清淡饮食不等于吃素

身体健康的主要因素不在于吃荤还是吃素,而在于吃什么和吃多少,也就是人体所需的营养成分是不是齐全、是不是适量。

鸡、鸭、鱼、肉之类的荤食,能够成为营养的重要来源,为人体的生长发育和新陈代谢提供大量的优质蛋白质和脂肪酸。因此,对一般人群来说,适当食用肉类对身体健康大有益处。

所以,即使医生的要求是清淡饮食,也要尽量荤素都吃。荤素搭配的饮食可以促进人体的新陈代谢,保持组织细胞的结构完整,提高抗病能力,有助延缓衰老,促进健康长寿。

食物多样化是根本原则

究竟什么才是真正的清淡饮食呢?其实答案并不复杂,最根本的原则就是食物多样化。主食应以谷薯类为主,适量多吃蔬菜和水果,经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、蛋、瘦肉。在此基础上再提倡口味清淡,做到少油、少盐、少糖。

日常饮食要选天然的食材,经过简单加工即可。超市里的一些深加工零食以及餐厅提供的美味菜肴,往往为了口感,要么高油,要么高盐,要么高糖,甚至三样都高。常年吃这样的“三高”食品,到头来找医生给自己看“三高”(高血脂、高血压、高血糖)的风险也大大增加。

据央视新闻

氯雷他定冲上热搜!医生提醒

近日,话题“氯雷他定”冲上微博热搜第一。话题下,不少网友发问:我的救命药怎么了?

每年四五月份,多地漫天的杨柳飞絮超级讨人厌。“氯雷他定”“过敏性鼻炎”等关键词的搜索量大幅增长。

据了解,氯雷他定是一种用于治疗过敏症状的常用药。为了缓解过敏症状,近期成为不少网友的随身必备。

看到有些网友把氯雷他定当作“一年四季的保命神器”。杭州市三医院许海波医师提醒:“氯雷他定毕竟是一种抗组胺药、受体拮抗剂药,常见副作用就是嗜睡,我们一般建议晚上睡觉前服用。针对有心脏基础疾病的患者以及开车的患者谨慎服用,特别是饮酒期间同时服用抗组胺药加重认知和精神运动障碍!”

这种药能长期吃吗?许海波医师说,过敏性鼻炎一般分为季节性过敏性鼻炎和常年性过敏性鼻炎,“常年性过敏治疗我们以局部用药、鼻喷为主,发作比较厉害时,比如季节交替时会推荐吃一段时间氯雷他定,时间在2周~4周,2周后过敏性鼻炎一般会慢慢好转,好转就要把药慢慢停下来转为局部用药(鼻喷)为主。”

杭州市第三人民医院皮肤科章一近副主任医师建议,首先要屏蔽过敏源,尽量不接触花粉、柳絮。比如出门时可以戴口罩、围纱巾,尽量穿得严实一点。万一柳絮等落到皮肤上,尽量不要揉搓、挠抓,可以用清水洗净。此外,早上10点到下午4点是柳絮高发的时间段,有过敏症状的患者尽量避免在该时间段外出。可以选择更早一些,或晚一些,或雨后出行。

章一近表示,若需较长时间服用氯雷他定,建议咨询医生更安全。

据中国青年报微信公众号

●最新研究●

每天吃五六克洋葱肝癌风险或降低33%

世界癌症研究基金会(WCRF)第三次专家报告显示,食用受黄曲霉毒素污染的食物、喝酒会增加患肝癌的风险,而喝咖啡则可降低患肝癌的风险。

近日,上海交通大学医学院附属仁济医院项永兵等人在《欧洲流行病学杂志》上发表了一篇研究论文,称较高的洋葱和锰摄入量与肝癌风险降低相关——每天吃5克~6克洋葱,肝癌风险或降低33%。

此外,较高的视黄醇摄入量则与肝癌风险增加相关;较高的脂肪、饱和脂肪、维生素B12摄入量与肝癌风险增加相关;而较高大米、韭菜、葱、叶类蔬菜摄入量则与肝癌风险降低相关。

对于洋葱降低肝癌风险的机制,研究指出,洋葱与肝癌风险的负相关可归因于黄酮醇、二烯丙基硫醚和有机硫化合物等成分。这些成分可能通过抗氧化特性、调节Ⅰ和Ⅱ相酶、刺激免疫系统以及抑制突变等,因而具有抑癌作用。

据《羊城晚报》

●健康讲堂●

手足口病进入发病高峰

手足口病已进入春夏季发病高峰期。北京市疾控中心近日提醒家长,注意观察孩子手、足、口部位,发现异常及时就诊。

据往年统计,随着气温迅速回升,本市手足口病的报告病例数将逐步上升。手足口病全年均有病例报告,4月到7月为春夏季高峰,8月到11月为秋季高峰,常发生在幼儿园、学校等儿童聚集场所。疾控部门建议:儿童可考虑接种疫苗预防手足口病。引起手足口病重症和死亡的主要是EV-A71病毒(肠道病毒A71型),目前我国已研制出EV-A71疫苗,接种对象为6月龄到5岁儿童。

即使接种过疫苗的儿童,在手足口病高发期仍需注意防护。家长应尽量少带孩子去人员密集的公共场所,使用公共物品前应先消毒,常接触的物品定期消毒。如果孩子出现发烧或皮疹,应及时就医。手足口病传染性强,出现症状的患儿不要送至幼儿园或学校。如确诊手足口病,要等到患儿症状完全消失后7天才可复课。

3岁以下儿童相对更容易发展为重症病例。北京市疾控中心特别提示:3岁以下患儿如出现高热不退、精神差、呕吐、易惊、肢体抖动、无力、呼吸增快、出冷汗、四肢发凉等症状,应及时带孩子就医。

据《北京晚报》