

夏季如何预防肠道传染病? 健康提示来了

新华社北京5月8日电(记者 侠克)夏季是肠道传染病的高发季节,主要通过食物、饮用水、日常生活接触等途径传播,因此要把住饮食卫生,防止“病从口入”至关重要。如何预防肠道传染病,北京市疾控中心近日发布了预防肠道传染病健康提示。

北京市疾病预防控制中心传染病地方病控制所副主任医师刘白薇介绍,常见的引起肠道传染病的细菌有致泻性大肠杆菌、沙门菌、空肠弯曲菌、副溶血性弧菌、志贺菌等;常见的引起肠道传染病的病毒有诺如病毒、轮状病毒、札如病毒、星状病毒和肠道腺病毒等。

刘白薇说,肠道传染病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,是生活中常见的症状,迁延不愈可

能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降,严重的可以导致脱水,极个别病例甚至还会有生命危险。

专家提示,要注意饮用水卫生。高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用;要讲究食品卫生,食物要生熟分开,避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加热至热透,因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌;不要生食、半生食易带致病原的水产品。

同时,要培养良好的饮食卫生习惯,注意手卫生,平时常洗手,饭前、便后手要洗净;不暴饮暴食,不吃腐败、变质的食物,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入;养宠物的家庭,一定要做好宠物卫生,同时要告诫

孩子和其他家庭成员不要一边吃东西一边喂食宠物。

出现了腹泻症状怎么办?刘白薇说,不提倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、休息、对症治疗,2天~3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其出现脱水、高热等较严重症状的,或免疫力低的小儿、老人腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。



别再回忆令人生气的经历

愤怒可能损害血管健康

根据美国哥伦比亚大学研究人员发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究,由回忆过去经历而引发的短暂愤怒,可能会对血管舒张能力产生负面影响,而舒张能力对正常的血液流动至关重要。

此前研究发现,血管舒张能力受损可能会增加患动脉粥样硬化的风险,进而增加心脏病发作和中风的风险。

研究人员解释,以往研究发现,负面情绪与心脏病发作或其他心血管疾

病之间存在关联。研究最多的负面情绪是愤怒,而关于焦虑和悲伤的研究较少,但它们也与心脏病发作有关。

此次,研究人员调查了负面情绪(包括愤怒、悲伤和焦虑)与中性情绪相比,是否会对血管功能产生不利影响。

研究中,280名成年人被随机分配4项情绪任务之一,每项任务持续时间8分钟,包括回忆让他们愤怒的个人经历;回忆令自己感到焦虑的事件;阅读一系列引发悲伤的令人沮丧的句子;或者反复从1数到100以诱发中性情

绪状态。

分析发现,从任务完成后的0分钟到40分钟,回忆愤怒经历会导致血管扩张能力受损。40分钟后,这种状况才消失。而相较于愤怒,焦虑和悲伤情绪并没有引发血管内壁功能的显著变化。

研究人员表示,对愤怒和血管功能障碍之间潜在联系的研究,或有助于为患心血管疾病风险较高的人找到有效干预措施。

据《科技日报》

最新研究

揭示先天性巨结肠发病机制

记者从华中科技大学同济医学院附属同济医院获悉,该院小儿外科冯杰雄教授与湖北大学刘志华教授合作,利用单细胞转录组测序和空间转录组测序技术,构建了波阵面肠神经嵴细胞发育的时空分子图谱,揭示了先天性巨结肠的发病机制。相关研究成果近日发表于《发育细胞》杂志。

先天性巨结肠是小儿外科常见的先天性肠道畸形疾病,发病率在二分之一到五分之一。过往研究表明,由于肠壁肌间和黏膜下的神经丛内缺少神经节细胞,导致肠段失去正常蠕动功能,进而形成肠梗阻,但相关发病机制尚不明确。

为深入探索这一问题,研究团队通过对小鼠不同发育时间点、不同肠段组织进行单细胞转录组测序,精细描绘了肠神经嵴细胞在胚胎发育过程中的细胞及分子图谱。进一步分析发现了波阵面肠神经嵴细胞的高迁移性、增殖性和较高的细胞可塑性,这些特征与肠道微环境存在着密切的相互作用。波阵面肠神经嵴细胞不仅与其他未分化肠神经嵴细胞相互作用,而且协调了胃肠道中不同细胞类型的发育和功能。

同时,研究团队还利用空间转录组测序技术,进一步揭示了波阵面肠神经嵴细胞与肠道细胞发育间错综复杂的协调关系。发现一些分子在波阵面肠神经嵴细胞迁移过程与肠道其他细胞的通信中发挥着重要作用。其表达信号受损时,将影响波阵面肠神经嵴细胞的迁移、调控的基因表达,从而可能导致先天性巨结肠的发生。

据新华社

●星空有约●

水星10日上演西大距

新华社天津5月8日电(记者 周润健)水星将于本月10日上演西大距。天文科普专家表示,本次大距期间,水星的地平高度很低,观测难度较大,但对敢于挑战的天文爱好者来说,也是一次难得的机会。

相对于地球的位置,可以把太阳系内的行星分成两类,一类是地内行星,一类是地外行星。地内行星指的是在地球轨道以内运行的水星和金星,从地球上看起来,它们总是在太阳附近来回摆动,最大不会超过一个特定的角度。就水星来说,这个角度不会超过28度。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧表示,想一睹水星“真容”,要等到它与太阳的角距离达到最大时,也就是从地球上水星距离太阳最远的位置。如果水星出现在太阳东边,称为东大距,此时水星在黄昏时的西边低空出现;如果水星出现在太阳西边,称为西大距,此时水星在黎明时的东方低空出

现。每年通常会有6至7次水星大距,其中包括东大距和西大距。

每次西大距,水星比太阳先升出东方地平线的时间长度并不完全一样,有时会早一些,有时会晚一些,这造成了观测条件好坏不一。比太阳升起得越早,天空背景会更黑一些,观测到水星的可能性就更大。

“今年水星会发生4次西大距,这是第2次,尽管水星的亮度可以达到0.5等,但却是观测条件最不友好的一次。这是因为,水星虽然先于太阳升出地面,但升起时天空就已经开始发亮,可观测的时间非常短暂;水星与太阳的角距离虽然达到26度,但日出时水星的地平高度只有10度,很低,容易受到低空大气的影响和地面建筑物、树木等的遮挡。”杨婧说。

观测水星不限于西大距当天,前后一周之内都可以,但需要晴好通透的天气条件,还要避开地面建筑物、树木等的

黎明时会短暂“现身”



观测水星 新华社发 朱慧卿 作

遮挡。

“观测可以在日出前1个多小时开始,到日出前近半个小时结束。观测时

最好能使用小型天文望远镜或大口径双筒望远镜,成功率将会大大提高。”杨婧提醒说。