

□专家解惑

@家长:麻疹疫情呈小幅上升趋势

疾控专家:传染性极强,初期症状和感冒相似

从去年开始,麻疹在一些国家大流行。今年和我国接壤的越南、吉尔吉斯斯坦也出现了麻疹的流行,美国的一些州出现了麻疹的暴发。那么我国的情况如何?近日国家疾控局在新闻发布会上表示,近期麻疹疫情呈小幅上升趋势,但整体仍处于较低流行水平,疫情走势符合预期。江苏省疾控中心相关专家提醒,麻疹传染性极强,家长不能大意。同时,通过预防接种含麻疹成分疫苗,提高人群免疫力是预防麻疹的最有效措施。

四季均可发病,初期症状和感冒相似

专家介绍,麻疹是由麻疹病毒引起的急性、出疹性呼吸道传染病,四季均可发病,以冬春季为多见,儿童是主要易感人群。

麻疹是传染性最强的疾病之一,患者为麻疹的传染源,在疾病的潜伏末期到出疹后5天均具有传染性。凡未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗的人,在接触麻疹患者后,均易被感染而发病。

据了解,麻疹主要通过呼吸道飞沫传播,患者可通过打喷嚏、咳嗽等方式将病毒播散到空气中,易感者吸

入病毒后可感染;也可以通过直接接触感染者的分泌物而传播。

专家称,感染麻疹后通常会经历四个时期。潜伏期大约10天(7天~21天),潜伏期末可能有轻度体温上升。前驱期又称出疹前期,一般2天~4天。主要表现有发热,体温可达38℃甚至更高。同时,会出现流涕、喷嚏、咳嗽等上呼吸道症状及流泪、畏光,眼结膜炎等症状。

值得一提的是,发热2天~3天后,口腔颊黏膜可见周围有红晕的蓝白色斑点,称柯氏斑,是麻疹早期诊

断的标志。

出疹期一般是发热2天~5天后可出现特征性皮疹。自耳后、发际、前额、面、颈部开始自上而下波及躯干和四肢手掌足底,为玫瑰色丘疹,疹间有正常皮肤。出疹时体温达到高峰,全身症状加重。

不过,若无并发症,皮疹出齐后体温开始下降,进入恢复期。皮疹出齐后,依出疹顺序逐渐隐退,色变暗,有色素沉着及糠皮样脱屑,2周~3周消退。疹退同时体温随之下降到正常,病情自愈。

按免疫程序及时接种疫苗非常重要

那么麻疹又该如何预防呢?相关专家指出,通过预防接种含麻疹成分疫苗,提高人群免疫力是预防麻疹的最有效措施。据悉,目前我国使用的麻疹疫苗毒株为S191,免疫后产生的抗体可中和不同基因型的麻疹病毒流行株,不论单一疫苗还是联合疫苗使用对麻疹的预防都具有良好效果。

专家强调,适龄儿童按免疫程

序及时接种疫苗非常重要。自2020年6月起,我国实施8月龄和18月龄各接种1剂次麻疹腮腺炎风疹联合疫苗的免疫策略。

此外,日常生活中也应加强对患者的管理,坚持早发现、早诊断、早隔离、早治疗。注意室内空气流通,开窗通风,晾晒被褥。同时要注意防寒保暖,维持良好的个人卫生

习惯,平衡饮食,增强免疫力。加强体育锻炼,增强体质。尽量不要到人群拥挤、空气流通比较差的公共场所,尤其要注意加强对8月龄以内的、还未到疫苗接种年龄的婴幼儿的保护。如果不得不去,一定要做好个人防护,如科学佩戴口罩等,以减少感染麻疹的机会。

据《扬子晚报》

吹空调引发颈椎问题 试试广东咏春护颈法

随着气温持续攀升,空调房成了市民避暑的标配。然而,长时间待在空调环境中,颈椎问题也悄然找上门。近日,骨科专家接受采访时提醒,长期吹空调会使颈椎退变,如果在空调房久留,可以尝试这份实用护颈指南。

冷风直吹会引发肌肉痉挛、头晕

“在空调房里,人体颈部肌肉和血管对低温和温差过大比较敏感。”中山大学附属第六医院粤西医院/信宜市人民医院骨科主任医师王伟昌表示。

寒冷刺激引发颈部肌肉收缩,局部血流减少,代谢废物堆积(如乳酸),加重肌肉疲劳和僵硬。同时,低温使颈部血管(如椎动脉)收缩,影响脑部供血,尤其是转动颈部可能诱发头晕、头痛。长期吹空调会使颈椎退变,或者引发筋膜炎,还可能压迫颈丛神经,神经缺血进而导致上肢麻

木、肩背放射痛等。

在办公室的空调房里,“上班族”有哪些方法可以减少身体受损呢?王伟昌建议,温度调至26℃至28℃,以减少室内外温差,并通过上下扫风和使用小挡板分散气流。可以用披肩、围巾或高领衣物保护颈部免受冷风侵袭,每30分钟起身做“颈部后缩+耸肩”,仰头下巴后收+耸肩+深呼吸,维持5秒~10秒,重复10次~20次,每天做3回合~5回合,累计30分钟左右。

此外,在炎热的夏日,不少人运动完出了一身汗,就马上到冲凉房洗澡。王伟昌表示,运动后立即冲冷水澡或吹空调,会引发颈椎疼痛。这是因为剧烈运动后毛孔扩张,冷刺激引发肌肉痉挛,局部乳酸堆积加重疼痛。

正确的恢复流程是:用毛巾擦汗,自然散热10分钟后洗澡(水温建议38℃左右),轻柔活动颈部(如左右前后各活动10秒),并且及时补充电解质(淡盐水或运动饮料),维持肌肉代谢平衡。

科学拉伸:“广东咏春护颈法”练起来

在办公室的“上班族”常有颈椎危机,部分人会选择跟练网络上流行的“颈部拉伸操”,以让颈椎得到放松。

专家提醒,有些网红拉伸操存在潜在风险,快速转头可能挤压椎动脉诱发眩晕,或引发颈椎小关节错位;过度侧屈易造成肌肉急性拉伤、神经压迫;猛力按压,强行掰响颈椎可能损伤韧带,甚至导致脊髓震荡。颈椎

拉伸操不可盲目照搬,应该要个性化,循序渐进,阶段性评估,科学锻炼。

在夏天的室内,有哪些保护颈椎的动作可以练起来?王伟昌推荐了一套“广东咏春护颈法”:

1.起手式:采用咏春拳“小念头”立念桩(双脚平行、双膝微屈),双手置于中线保持“沉肩坠肘”,提升颈肩静态稳定性。

2.中强化:下颌微收保持颈椎中

立位,配合“吸气耸肩—呼气沉肩”循环(4秒/次),强化斜方肌、颈深屈肌。

3.侧强化:侧屈时结合咏春摊手姿势(掌心朝上、肘部微屈),吸气准备,呼气时缓慢侧屈并伸展侧腹—腰方肌链,维持肩胛骨贴紧胸廓,每侧保持3次深呼吸。

频次:每工作45分钟练习1组,每次3分钟~5分钟。

据《羊城晚报》

户外游玩注意蜱虫

人们走出家门,享受露营、赏花带来乐趣的同时,要做好健康防护。有关专家提示,在我国大部分地区4月就已经进入蜱虫活跃期。

蜱虫,俗称“草爬子”,体型微小。叮咬后,蜱虫会分泌麻醉成分,让人难以察觉,直到吸血后膨胀如黄豆才被发现。

一旦被蜱虫叮咬,可能引发发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、蜱传出血热、Q热、蜱斑疹伤寒、莱姆病、人粒细胞无形体病、巴尔通体感染等疾病。

寄生在哪

蜱虫通常栖息在草丛、灌木丛、森林、草地等潮湿环境中,尤其在春夏季节较为活跃。它们一般寄生在哺乳动物和鸟类身上,它们通过吸血生存。常见的宿主包括狗、猫、牛、羊以及刺猬等,甚至人类。它们嗅觉敏锐,尤其喜欢叮咬人类的头皮、耳后、腋窝、腹股沟等皮肤薄嫩处。

怎样处置

不要硬拔或拍打,避免蜱虫头部断裂残留体内,或刺激其释放毒素。可按以下步骤进行处理:使用尖头镊子,紧贴皮肤夹住蜱虫头部(勿捏腹部),缓慢垂直向上拔出。消毒伤口,用碘伏或酒精清洁叮咬处,观察后续症状。

如何防护

户外活动时,尤其是穿越树林、草丛等地方,要做好防护。避免在草地树林长时间坐卧;穿浅色有衣领的长袖衣裤,扎紧领口、袖口和裤脚;对衣服和帐篷等露营装备喷洒驱虫剂,外露部位涂擦驱避剂。

六旬阿姨用霉变纸巾如厕险丧命

医生:这类人群慎防霉菌威胁

近日,65岁的筱阿姨(化姓)因习惯囤积生活必需品,在车棚存放了十几箱卫生纸。由于车棚潮湿,部分纸巾逐渐出现霉点。出于“不浪费”的心态,筱阿姨将这些霉变纸巾晾晒后继续用于如厕清洁。一周后,筱阿姨开始出现尿频、尿痛,并伴有发热症状,病情迅速恶化。由于筱阿姨本身患有糖尿病,免疫力较低,送医时已发展为严重败血症。

东部战区空军医院心胸泌尿外科宋博主任表示,筱阿姨由于使用了霉变纸巾,纸巾上携带的致病菌(如大肠杆菌)通过尿路逆行感染,从而引发了上尿路感染,并最终发展为败血症。宋博指出,老年女性的尿道相对较短,加上激素水平下降和免疫力减弱,更容易发生尿路逆行感染。

宋博解释,尿路感染在早期通常表现为下尿路感染,其典型症状包括尿急、尿痛和尿频。如果未能及时就医,病情可能会进一步发展为上尿路感染,甚至可能演变为败血症。败血症的进展非常迅速,可能引发高热、寒战、感染性休克、循环系统不稳定、肌肉酸痛和抽搐等严重的全身症状,致死率相对较高。

他特别提醒,老年人和免疫力低下的人群,更容易发生严重感染或过敏反应。因此,这些人群应尽量避免长时间处于潮湿霉变的环境中。

据《扬子晚报》