

如何有效防范登革热?

市疾控中心:防止蚊虫叮咬+灭蚊

记者日前从市疾控中心获悉,根据世界卫生组织和相关国家卫生部门通报,多国出现登革热疫情,包括菲律宾、越南、马来西亚、泰国、柬埔寨、老挝、新加坡、马尔代夫、巴西、哥伦比亚、尼加拉瓜、墨西哥等。为防止登革热疫情传入我国,凡是在上述国家和地区务工旅游的我国公民以及来我国旅游的上述国家公民,如有发热、头痛、关节痛、皮疹等症状,应当立即就医并向医生说明近期外出史。同时,要开展爱国卫生运动,强化防蚊灭蚊等防控措施。

什么是登革热

登革热是由登革病毒引起的急性蚊媒传染病,主要通过带有登革病毒的埃及伊蚊和白纹伊蚊(俗称“花蚊子”)叮咬人而传播,人与人之间不会发生传染。登革热广泛流行于热带和亚热带国家和地区,如东南亚、太平洋岛屿等,每年7—9月高发。

登革热的潜伏期

登革热的潜伏期(即从接触病毒到出现临床症状的时间)为3—15天,但通常为5—8天。

换句话说,如果从流行地区旅游回来后超过2周都没有出现发热或者其他症状,那就不太可能感染了登革热病毒。

登革热的症状

感染登革热后,主要症状有:突发高热,一两天内体温升高到39℃—40℃,体温常持续一周不退;出现皮疹,于发病后2—5日出现,初见掌心、脚底或躯干及腹部,渐次延及颈和四肢;身体感到疼痛,感到头痛、眼眶痛、肌肉关节和骨骼痛,整个人觉得很疲惫;出现“三红征”,脸部、颈部、胸部发红,貌似“酒醉状”,甚至出现眼结膜充血、浅表淋巴结肿大等。

需要注意的是,登革热病例的症状一般较轻,但有少部分病例会迅速

进展为重型,表现为脑膜脑炎甚至是出血性休克,严重可致死。

如何预防登革热

防蚊、灭蚊是预防本病的根本措施,在日常生活中,我们需要做到以下几点:

清理积水。房前屋后及屋顶沟渠死水,疏通下水道,污水井加盖,平注填坑,堵塞树洞。及时清理房前屋后的缸、罐、废旧轮胎、啤酒瓶、竹筒、陶瓷器皿等积水容器。家庭用的水缸或水箱加盖,以防蚊子进入。防止垃圾堆积,将垃圾放入密闭塑料袋并放入密闭容器中。家养水生植物应每隔5—7天换水洗瓶、清洗根须,并注意容器的清洗,容器底部不要留有积水。

杀灭蚊子。在室外采用超低容量喷雾法或热烟雾剂法;室内选用滞留喷洒;蚊香、电热灭蚊片、电蚊拍、瓶装杀虫气雾剂等;使用家用杀虫剂杀

灭成蚊,应遵照包装指示使用适当的份量。

预防蚊虫叮咬。安装防蚊纱窗,挂蚊帐,穿浅色长袖,涂好防蚊药水,远离积水等蚊虫孳生地。学校则应该有专人负责灭蚊工作,只要用对方法,完全可以把蚊虫密度控制在低水平。

市疾控中心在此提醒,凡是在国外流行地区和国内高发地区务工旅游以及来我市旅游的国外流行地区和国内高发地区人员,如出现登革热类似症状时,应当立即到正规医院就诊,向医生说明近期外出史,个人做好防蚊措施,家庭成员做好防蚊和开展周边环境灭蚊工作。

总之,登革热的预防就是防止蚊虫叮咬+灭蚊。

(记者 吴淑兰 特约记者 张赛红)

健康大讲堂

导致腰背疼痛、脊柱侧弯、下肢静脉曲张 坐着,你还喜欢跷二郎腿吗?

跷二郎腿是一个很舒服的动作,许多人都喜欢选择这个姿势来放松自己。家住信州区的李女士,就特别喜欢跷二郎腿,只要一坐下,就很自然地跷起了二郎腿。最近,她因为腰背疼痛来到医院求诊,医生在询问了病情与观察之后,确定她是长时间跷二郎腿而导致的。信州区第二人民医院针灸康复科医师朱建成表示,跷二郎腿虽然会让人感到舒适,但长期跷二郎腿就会带来腰背疼痛、脊柱侧弯和易导致静脉曲张的问题。

下背痛

许多患下背痛的女性,她们都有跷二郎腿的习惯。由于跷二郎腿坐着的时候容易弯腰驼背,会造成腰椎与胸椎压力分布不均,长此以往势必压迫脊椎神经,引起下背痛。

肌肉劳损

跷二郎腿时骨盆和髋关节由于长期受压,很容易酸疼,时间长了就可能出现骨骼病变或肌肉劳损。如果感到腰酸背疼时,靠在椅子上休息一会儿。

伤脊椎

跷二郎腿时骨盆倾斜,腰椎受力



不均,身体前倾的同时脊柱弓起,时间长了容易引起脊椎劳损、变形,甚至可能导致腰椎间盘突出。原本就有椎间盘突出、脊柱侧弯问题的人,还会加重病情。

导致下肢静脉曲张

为下肢供血的主要血管都经过腘窝,而跷二郎腿久坐,一侧膝盖刚好顶在另一条腿的腘窝处,血管受到压迫后会影响腿部血液循环,久而久之就可能造成静脉曲张。

朱建成提醒,如果因工作的需要

确实需要坐着,那也要选择正确坐姿。正确的坐姿应该是选择有椅背的椅子,保持屁股贴紧椅背,腰后摆个椅垫,至少能让腰椎有个可以支撑的东西,时刻提醒自己两腿不要交叠。最忌讳的坐姿是屁股坐在椅子的前缘,而脊椎向后仰着,这样做其实对脊椎的损伤是很大的。在日常生活中,如果正常站立时两边肩膀不一样高,或者鞋跟不正常的磨损等都可能都是脊柱侧弯导致的,可以通过中医理疗的方式来对症治疗。(记者 吴淑兰)

小孩应适量 食用月饼

一年一度的中秋节到了,众多市民都会品尝月饼。信州区茅家岭卫生管理站负责人祝旭提醒,如果要给孩子吃月饼,尽量选择蛋黄馅的。因为蛋黄馅的月饼含有大量的维生素B,除此之外,在蛋黄当中,还含有很丰富的卵磷脂。无论是维生素B还是卵磷脂,都是儿童成长所需要的主要的营养物质。不过,需要注意的是,孩子不可多吃月饼。

祝旭认为,月饼中的糖分含量、热量以及脂肪含量都很高,三岁以下孩子胃肠消化功能还不健全,如果给其吃月饼,可能会引起肠胃病。所以,如果孩子还不满三岁,就不要喂孩子吃月饼。不能因为小孩子贪嘴,就由着他们随意乱吃。三岁以上的孩子食用月饼不能超过一个月饼的四分之一。如果三岁以上六岁以下的孩子吃过多月饼,不仅会给肠胃带来很大的负担,极易造成消化不良,还会引发腹痛和腹泻等状况。

祝旭表示,月饼本身就很难消化,如果再搭配饮料或者果汁,则会增加孩子的胃肠负担。因此,给孩子吃月饼勿再搭配饮料或者是果汁。晚上的时候,也尽量别给孩子吃月饼,如果孩子一定要吃,尽量早吃少吃。(龚楚佳 记者 王调翁)

三叉神经痛严重影响生活质量

要注意减少压力和休息

三叉神经痛是中老年常见的一种病,疼痛一旦发作,病人不能做洗脸、刷牙、说话、吃饭等简单的动作,就会严重影响正常的生活。近日,上饶市第五人民医院就收治了一位饱受三叉神经痛折磨25年的女性患者,幸得神经外科手术团队巧施微血管减压术,她才摆脱了病痛折磨。

63岁的应大妈是信州区人,早在1994年,她一次洗脸时突发右脸疼痛,持续了几秒就消失了,就没有在意。此后,时有发作,应大妈曾到北

京、上海检查,医生开了些药调理,她疼痛有所缓解。去年3月份,疼痛突然加剧,吃饭、说话、洗脸、刷牙都会发作,吃药也无济于事。8月26日,痛苦不已的应大妈来到上饶五院神经外科求治。

入院后,经查,神经外科主任陈兆哲确诊应大妈为右侧第一、二支三叉神经痛。在施行了右侧三叉神经微血管减压术后,应大妈摆脱了病痛。

陈兆哲指出,三叉神经痛的疼痛特征是:单侧、发作性刀割样、电击样

或撕裂样剧痛,皮肤触碰、咀嚼、刷牙、吹风或剃须等皮肤刺激都可引发疼痛。三叉神经痛病因有很多种,但临床最常见的是血管压迫,即旁边的血管压迫了三叉神经根,非常影响生活质量,所以预防、避免疼痛发作非常重要。陈兆哲提醒,平时生活中要注意减少压力和休息,还要避免吃辛辣刺激的食物,有高血压的病人要控制好血压,一旦发病,需尽早到有条件的医院诊治。

(潘建红 记者 吴淑兰)