

夏季警惕肠道病毒感染

手足口病和疱疹性咽峡炎“不好惹”



本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)手足口病和疱疹性咽峡炎都是由肠道病毒感染引起的常见传染病,传染性和传播能力很强,极易在学校和托幼机构等场所引起流行。近日,烟台市疾控中心专家提醒,家长和教师要重视肠道病毒感染。

手足口病是由多种肠道病毒(主要是柯萨奇病毒A16和肠道病毒71型)引起的急性发热出疹性疾病,5岁及以下儿童多发,可通过粪-口途径传播,也可以通过密切接触患者的疱疹液和呼吸道分泌物(如打喷嚏的飞沫等)及被污染的手、物

品等而感染。主要表现为发热,口腔疱疹或溃疡,手掌、足底等部位出现皮疹,可伴有咳嗽、流涕。大部分患儿临床症状较轻,部分患儿有可能并发心肌炎、脑炎、无菌性脑膜炎,甚至危及生命。值得注意的是,因感染病毒型别改变,症状会有不同。近期感染柯萨奇病毒A6的手足口病患者可表现为大水疱样,且伴疼痛和痒感,皮疹还可出现在身体的躯干及小腿等地方,部分患者在病后2-4周有脱甲症状,1-2个月后重新长出。

疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引起的以急性发热和咽峡部疱疹溃疡为特征的急性传染性咽峡炎,传染性强、传播快,临床以发热、咽痛、咽峡部黏膜小疱疹和浅表溃疡为主要表现。

如何预防?专家说,因为感染病原、传播方式基本相同,手足口病和疱疹性咽峡炎预防措施相同。

勤洗手、勤通风:家长和教师要教孩子做好手卫生,养成勤洗手的好习惯。居家、教室开窗通风,少去密闭、通风条件差的场所。及时清洁、做好消毒:玩具、餐饮具、门把手、桌面等日常使用和接触的物品及时清洁、消毒,要给孩子们勤换衣被。养成良好的生活习惯:

不吃生冷食物,不喝生水。加强营养,让孩子休息好,增强对疾病的抵抗力。落实措施制度:托幼机构和学校需严格落实好晨午检、因病缺勤登记等制度,健康教育要跟上,发挥“小手拉大手”的作用。

专家提醒家长和教师,要注意观察孩子的健康状况,一旦孩子出现昏睡、肌肉抖动、持续呕吐、持续发烧等异常表现,应及时送医院接受正规治疗。

手把手教急救
个个会应急

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 吴明顺 张晴)今年6月是第23个全国“安全生产月”,主题是“人人讲安全 个个会应急——畅通生命通道”。为进一步强化安全责任意识,夯实安全工作基础,近日,烟台市2024年安全宣传咨询日活动在烟台万象汇西广场举办。市120急救指挥中心组织急救科普团队成员携带急救模型和自动体外除颤器现场开展急救知识技能科普活动。

在活动现场,市120急救指挥中心设置“急救地摊”,通过摆放急救知识展板、发放宣传折页、讲解急救技能等形式向群众传播应急救护知识。中心急救导师从确认现场安全、正确识别伤情、迅速正确呼救、实施急救处理四个方面讲解心肺复苏、气道异物梗阻等急救措施,现场操作演示胸外按压、人工呼吸、AED使用、海姆立克急救法等应急救护方法,让每个人都能真正掌握心肺复苏术和AED操作流程和技术要点。

有这4个习惯
易被肾结石盯上

很多人被肾结石盯上,和不良的生活习惯相关。

1.肾结石最喜欢不爱喝水的人。因为尿液产生需要水,当人体水分摄入不足时,自然没有足够的尿液稀释体内的矿物质,结石也就随之产生了。

2.爱喝饮料。饮料中的草酸钙、磷酸盐含量高,这些都是最常见的结石成分。喜欢喝饮料又不爱喝水的人,患结石的概率自然更高。

3.吃太咸。有些人口味重,但是吃太多盐,大量的钠会升高尿液中的钙浓度,从而导致结石的形成。

4.饮食不合理。高糖、高脂肪、高蛋白的食物,都会为肾结石的形成创造条件。

此外,肾结石还更偏爱男性。2017年一项研究显示,我国成年男性肾结石患病率约为6.5%,女性约为5.1%。

肾结石的复发率很高,近50%的患者5年内就会出现复发,80%的患者20年内会出现复发。也就是说,如果不注意预防,约半数人在首次得肾结石后的几年之内还会再长出一个。

本报综合

眼睛干涩未必就是干眼症

专家提醒:勤眨眼警惕眼“过劳”

有人认为干眼是小问题,不需要看医生,还有人认为干眼症无法被治愈,事实究竟是怎样的?记者采访了首都医科大学附属北京同仁医院眼角膜科主任接英。

重度干眼需终生治疗

“其实,患干眼症的年轻群体一般是轻度或中度的干眼,大多是由于用眼习惯不佳所致。如果及时发现、规范治疗,并有针对性地改善生活方式,这部分患者是完全可以治愈的。但如果是由体内激素的变化或年龄增加导致的干眼,一般很难治愈,治疗更多地着眼于改善患者的不适症状。”接英提醒,轻度的干眼如果未得到及时治疗,会发

展成中重度的干眼症,可能出现角膜损伤,严重影响患者视力。

在所有的干眼症患者里,约有10%的患者是属于重度干眼。重度干眼指对眼部已经产生了一定的器质性的损害,除了眼睛干涩等症状,可能还会造成眼睛角膜上皮的粗糙或剥脱等,重度干眼需要终生进行治疗。

如今,无论学习、工作还是生活,很多人几乎每天都

离不开手机、电脑。不少人会出现眼睛干涩、疲劳的症状,出现了这些症状就是干眼症吗?其实不然。

“干眼症的主要症状是眼睛干涩,但眼睛干涩未必就是干眼症,也可能是视疲劳。”接英说。

干眼症与视疲劳有一定的相关性,但二者并不完全等同。视疲劳的发生常与长时间看电脑、看书等视力使用过度有关,其主要表

现为眼睛疲劳、视力模糊、眼部不适等,通过适度休息、热敷、做眼保健操等方法可以缓解症状。如果消除疲劳状态,这些不适症状可能很快就会消失。但如果长期视力使用过度,则可能导致眼部泪液蒸发过快,引发干眼症,因此视疲劳可能是干眼症的一个诱因。相对来讲,干眼症的病程更复杂,更呈慢性,一般需要长期干预。

预防干眼症有“道道”

专家提醒,如果经常有干眼的相关症状,经过休息也没有得到较好缓解,应及时到正规医院就诊。

“年龄较小的儿童可能还无法清晰地表达自己的不适。如果家长发现孩子经常有一些揉眼的动作或眨眼次数明显增多,就提示孩子可能有干眼相关的问题,需要及时进行检查。”接英说。

哪些方法可以有效预防

干眼症的发生?接英介绍,要保持良好的生活习惯,保证充足的睡眠,避免熬夜,让眼睛得到充分的休息;饮食上要注意食物均衡,多吃蔬菜瓜果,适量饮水,让身体获得足够的水分和维生素;注意用眼卫生,保持眼部清洁,预防眼部炎症性疾病的发生;科学用眼,减少近距离用眼时间,使用电脑、手机等视频终端时,注意调节使用距离、

屏幕亮度,一般用眼20-30分钟就要休息一会儿眼睛,可以闭目养神、自主眨眼,也可以眺望远处,坚持做眼保健操;使用隐形眼镜或美瞳时,要通过正规渠道购买合格产品,同时尽可能地减少佩戴时间,日间一般佩戴五六个小时之内较为安全;化眼妆时,尽量选择对眼睛刺激小的产品。

据人民日报

出租

中国银行烟台分行办公楼现有部分闲置楼层对外招租,地址位于烟台市芝罘区解放路166号。拟出租区域为整层,位于办公楼中高层,单层建筑面积约750㎡,尚未装修,租金面议。

联系电话:6599313

6593086

13953530225

