

疾控中心发布健康提醒

秋季要当心这些疾病

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

近日,市疾控中心发布提醒,气温变化比较大,具有传染性的病毒和细菌“蠢蠢欲动”,秋季多发疾病进入新一轮的活跃期。哪些人是易感人群?如何预防秋季常见疾病呢?专家进行了详细解读。

秋季腹泻

秋季腹泻多由轮状病毒引起,易感人群主要是婴幼儿,尤其是6个月至2岁的儿童。潜伏期2-3天,初期常伴有感冒症状,多数患者还会有发热现象,体温在38℃-39.5℃。病程持续3-8天,前3天症状最严重。

预防:注意饮食卫生,把好入口关,防止病从口入。餐前便后洗手,餐具定期消毒。一旦发现感染,建议及时隔离、观察、治疗,避免交叉感染。根据易感人群自身健康情况,建议每年7-10月接种轮状病毒疫苗。

流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒引起的常见的急性呼吸道传染病,易感人群主要是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等。临床表现主要为急性起病,高热,伴畏寒、寒战、乏力、全身痛、头痛、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽。

预防:气温变化大,要及时增减衣物。勤洗手,打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻。勤通风,保持室内空气流通。尽量减少到人群密集的场所。一旦出现流感样症状及时就诊。易感人群建议每年9-10月接种流感疫苗。

疱疹性咽峡炎

疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引起的急性上呼吸道感染性疾病。病毒主要通过消化道或呼吸道侵入人体并导致该疾病的发生发展。易感人群主要是免疫力较弱的7岁以下的儿童、婴幼儿和接触过被病毒污染物品的人群。

预防:做好个人清洁,养成良好的卫生习惯。饮食以清淡易消化为宜。定期对室内消毒,杀灭环境中的细菌、病毒等病原微生物。尽量避免到人流过于密集的公共场所。若外出或者到人流密集的场合时,一定要佩戴口罩。

手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种常见传染病。易感人群主要是5岁以下儿童、婴幼儿及抵抗力较差的成年人。

预防:养成勤洗手的好习惯,饭前便后洗手,外出回家后也需及时用肥皂或消毒洗手液洗手。婴幼儿

的奶瓶、奶嘴使用前都要充分清洗,并定期用开水煮沸消毒,玩具、生活用品等都要定期清洗消毒。经常带婴幼儿去户外活动,增强体质。手足口病高发季避免带孩子去人流密集的公共场所,防止被传染。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是一种通过飞沫传播的急性呼吸道传染病。易感人群多发生于儿童。潜伏期2至4周,主要通过飞沫传染,少数通过用具间接传染,传染性强。大多数患者起病较急,有发热、畏寒、头痛、咽痛等全身不适症状,整个病

程约7-12天,一次感染后可获终生免疫。最好的预防方法是接种流行性腮腺炎的疫苗。

预防:少去人流密集的场所。一旦发现孩子疑似流腮,有发热或出现上呼吸道症状,应及时到医院就诊。

水痘

水痘是一种由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病,易感人群多为1-14岁的孩子、免疫力较低的成年人,主要通过飞沫经呼吸道传染,接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。该病传染性极强,易感者接触患

者后约90%发病,俗称“见面传”。

预防:接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施。流行期间尽量不去人多的公共场所。经常开窗通风。平时可以根据个人身体情况,多做一些户外运动。

结核病

结核病是由结核杆菌引起的呼吸道传染病。潜伏期因人而异,一般为4-8周。结核菌具有很强的传染性和致病性,可能侵入人体全身各种器官,主要侵犯肺脏。

预防:婴幼儿时期接种疫苗,比如卡介苗,通过接种疫苗能够在机体产生相应的抗体。结核病通过飞沫的方式传播,日常生活勤洗手、多通风、少去人流密集的地方、加强锻炼。

细菌性结膜炎

细菌性结膜炎是一种常见的急性传染性眼病,又称“红眼病”,多发于春季和秋季。从几个月的婴儿到八九十岁的老人普遍易感,潜伏期3天左右,常常是一人得病,全家中招。主要是通

过接触患者用过的毛巾、玩具、水龙头、门把手等传播。

预防:勤洗手,物品不交叉使用。专人专用脸盆、毛巾、手帕,经常更换或日晒、煮沸消毒。应避免与患者密切接触。

服用富硒产品和硒补充剂能防癌?

硒是一种人体必需的微量元素,具有抗氧化、支持免疫系统功能等生物学作用。近年来,有研究指出,硒的摄入量与某些癌症的发生率呈负相关。因此有说法指出,服用富硒产品和硒补充剂能够预防癌症。

天津人民医院肿瘤诊疗中心主任、南开大学医学院教授王华庆介绍,硒是谷胱甘肽过氧化物酶等抗氧化酶的重要组成部分,有助于清除体内自由基,减少氧化应激对细胞的损害。一些流行病学研究表明,硒与癌症存在关联,比如较低的硒摄入水平可能会增加患胃癌、结肠癌、肝癌等癌症的风险。

“尽管这些观察性研究揭示,缺硒可能与癌症风险呈正相关,但多项随机对照试验并未证明硒补充剂可以明确降低患癌风险。”王华庆说。

他提醒,适量摄入硒有益健康,但过量摄入可能会导致硒中毒或引发其他健康风险。成人推荐的每日硒摄入量约55微克,超过400微克就属于过量摄入。因此,除非遵医嘱,否则不建议在生活中使用硒补充剂来预防癌症。

“通过饮食摄取硒是最安全的方法。富含硒的食物包括巴西坚果、肉类、鱼类、谷物和鸡蛋等。”王华庆说。

据科技日报

长期不吃主食危害多多

很多人会为了控制体重而进入误区——每天少吃一餐或两餐,以为减少餐次,摄入就会较少,尤其是为了避免长胖而不吃早餐的人很多,但结果往往事与愿违。

科学研究发现,不吃早餐往往会因为饥饿感的增强而增加下一餐的进食量,从而加重代谢的负担,容易引起体重增加。

中国健康促进与教育协会营养素养分会副秘书长吴佳介绍,不吃主食可能会导致碳水化合物摄入不足。人体要维持血糖的稳定,就要通过脂肪或蛋白质来进行转化,长此以往,会给身体带来一定的副作用,例如代谢紊乱。如果机体长期缺少碳水化合物供给,还会影响记忆力和认知能力、增加全因死亡的风险。此外,如果主食吃得过少,客观上往往导致人们摄入更多的动物性食物,因为仅靠蔬菜、水果类食物,人们很难吃饱,而以动物性食物为主的膳食模式,容易增加肥胖、高脂血症、冠心病、糖尿病等慢性病的发病风险。

“总之,主食吃得过多或过少都不好。”吴佳介绍,有研究表明,主食吃太多或太少都会影响寿命,最好是把主食摄入的热量控制在总热量的50%左右。

本报综合

保养脾胃记住四个字

脾胃三分治,七分养。专家提醒,保养脾胃要记住四个字:“汤、糖、躺、烫”。

汤:饭前少喝或不喝汤,饭后喝太多汤汤水水的会冲淡胃液,影响食物的消化。

糖:少吃糖,尤其是甜食,

因为甜食含有很多糖分,在进入胃之后,会诱发胃酸大量分泌,同时也会刺激胃黏膜,容易诱发反酸、烧心、胃痛等状况出现。

躺:少躺多动,脾主四肢,经常躺着或坐着不运动,血液

流通会变慢,体内的湿气和寒气以及垃圾和毒素无法及时排出去,脾胃会变差。保持一定的活动量,会让血液更好地流到四肢,强健脾胃。

烫:不要吃太烫的东西,肠胃只能承受50℃左右的食

物,经常吃烫的东西容易烫伤食道,除此之外还会伤害胃肠黏膜,严重的会引起胃炎。

调:脾胃的四字口诀一定要牢记,适当运动,养成良好的生活习惯,对胃肠都是有好处的。

据央视