

冬春季是戊肝发病高峰期

预防须把住“入口”关、及时接种疫苗

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

提起病毒性肝炎,乙型肝炎广为人知,然而还有一种肝炎——戊型肝炎,往往被人们所忽略。事实上,戊肝更需要大家的关注。由于公众对其了解不足,常常低估了戊肝病毒的危害。近日,烟台市疾控中心提醒广大市民,冬春季是戊肝的发病高峰期,预防很重要。



家长不可盲目给孩子使用抗菌或抗病毒药物

入冬后,呼吸道疾病发病率升高。国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院呼吸内科主任医师祝国红表示,在呼吸道感染的高发季节,儿童容易同时合并多种病原体感染,家长不可仅凭症状、经验盲目给孩子使用抗菌或抗病毒药物。

从浙大儿院儿科近期的病原学检测来看,最主要的致病呼吸道病原体还是集中在肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、流感病毒、副流感病毒等。感染后的症状比较类似,大多都会出现咳嗽、咽痛、发热、鼻塞、流涕、打喷嚏等呼吸道症状。

虽然不同种类的病原体有不同特点,但家长很难从孩子的症状上准确识别,仅凭肉眼分辨太过冒险。“判断出哪种病原体是‘主犯’,需要医生根据查体、病原学检测结果、所在地区病原体流行情况等综合分析。”祝国红说。

“除部分引起下呼吸道感染,一般来说,只要对症用药、适当多喝水、多休息就能安然度过感染阶段。”祝国红特别提醒家长,要遵医嘱用药,避免滥用抗菌或抗病毒药物,目前还没有哪一种药物对所有病原体都有效。大部分感染以病毒感染为主,抗菌药物对病毒感染无效,不建议家长盲目过早使用阿奇霉素、头孢类等抗生素。

据新华社

穿袜子睡觉能有效改善睡眠

随着气温逐渐降低,不少人晚上睡觉感到双脚冰凉。有人建议穿着袜子睡觉能让双脚更温暖,睡眠也更好;但也有人认为穿着袜子睡觉可能会阻碍血液循环,对身体不好。到底孰对孰错?

《生理人类学期刊》发表的一项关于“穿袜子睡觉对睡眠影响”的研究显示:睡觉时穿上袜子能有效改善睡眠质量。与睡觉时不穿袜子的人相比,穿袜子睡觉的人入睡时间快了7.5分钟,总睡眠时间平均延长了32分钟,睡眠效率提高了7.6%。

穿袜子睡觉好处多多:促进血液循环。尤其对经常手脚冰凉的人来说,温暖的脚部可以促进全身血液循环;减少身体能量消耗,让身体更好地休息;保持脚部温暖,减少感冒和其他疾病的发生。尤其像慢阻肺、痰湿体质的患者,如果能保护好足底,防止寒从脚起,既可以促进循环、温通经络,又能有效防止体内宿痰因寒邪诱发加重症状;减少关节疼痛。穿袜子可以阻止寒气从脚部进入身体,进而减少关节疼痛。特别是关节炎患者,穿袜子睡觉有助于缓解疼痛。

穿袜子睡觉注意以下4点:

1. 选择宽松、柔软、透气性好的棉质袜子,不要穿紧口袜和厚重袜子,减少对血液循环的压迫。
2. 上床前洗脚并彻底擦干,不要湿脚穿袜,防止细菌滋生。
3. 专袜专用。准备一双专门晚上睡觉穿的宽松袜子。
4. 袜子应勤换、勤洗。

本报综合

是“吃出来的肝炎”

戊肝是由戊型肝炎病毒(HEV)感染引起,以肝脏损害为主的传染病,在病毒性肝炎家族中排行第五位。尽管戊肝的发现时间较晚,但其造成的危害不比乙肝低,并且具有较高的传播风险。

近年来,我国戊肝发病率呈现逐年

上升趋势,是成人急性肝炎的主要病因,严重威胁着公众的健康。

戊肝的传播途径与甲肝相似,都是“吃出来的肝炎”,粪-口传播是最常见的传播途径。

戊肝病毒能在贝类、污水、海水、泥土中存活数月,倘若毛蚶、海虹、蛤

蜊生存的水域受到病毒污染,生物富集作用会使病毒长期蓄积于消化腺和肝脏。除了海鲜,猪、牛、鸡等家养动物也能感染戊肝,尤其是猪的感染率较高。在日常生活中,若摄入了被戊肝病毒污染的水源、未充分煮熟的海鲜或猪肉,就有可能感染戊肝。

要严格控制“入口”环节

戊肝是一种急性自限性疾病。大多数青壮年感染者病情相对较轻,约2/3的感染者不会出现明显不适或仅表现出轻微的临床症状,肝功能提示转氨酶等肝酶轻度异常,这使病情不易被察觉。

孕妇、慢性肝病患者、老年人三类人群出现重症的概率较高,通常表现为轻度发热、全身乏力,伴有恶心、呕吐、厌油腻等消化道症状,还可能出现巩膜黄染、尿黄现象,少数患者可进展为严重肝功能损伤,甚至肝衰竭危及生命。值得注意的是,在重型肝炎中,孕妇占比高达27%,病情发展较快,极易发生流产、早产、死胎及产后感染,妊娠晚期病死率最高,应引起足够重视。

预防的关键是严格控制“入口”环节。烟台市疾控中心提醒广大市民,在日常生活中保持良好的卫生习惯,勤洗手,生吃蔬菜水果要洗净,生熟厨具要分开使用。海鲜、肉类食物应煮熟煮透,避免进食生或半生的食物,不要饮用未经处理的生水。在外就餐时,注意选择卫生条件良好的餐馆等。

接种戊肝疫苗是预防戊型肝炎最有效的策略。戊肝疫苗适用于16岁以上易感人群,按“0-1-6”程序接种3针。慢性肝病患者、育龄期妇女、老年人、经常在外就餐者、集体生活人员、食品相关从业者、畜牧及海产品养殖人员等是戊肝感染的高风险人群,要特别注意防范,建议接种戊肝疫苗。



烟台爱尔眼科专家提醒:

眼睛频繁流泪需科学防治

近日,68岁的王先生因双眼流泪持续一个月到烟台爱尔眼科医院就诊。经过一系列检查,王先生被确诊为双眼干眼综合征、双眼睑板腺功能障碍、双眼溢泪。这一结果让王先生及家人感到困惑:“干眼症应该感觉眼睛干,怎么会流泪呢?”

症状因人而异并非仅为“干涩”

王先生说,3年前感觉双眼有异物感且伴随流泪,一直没在意。直到今年冬天,王先生双眼流泪加重,需时刻擦拭,影响生活,才决定到医院就诊。

“干眼症患者的泪膜层质量不如正常人。冬季寒冷,各类刺激加重,再加上长时间使用电子产品,加速泪液破裂。当泪道不能及时排出泪液时,会出现溢泪等症状。”角膜眼表科主任孙慧琳解释,有眼泪流出时,要轻擦,避免大力擦拭刺激眼部,以防造成炎症。

眼睛干涩、卡磨、有异物感,只是常见的干眼症表现。每个人的睑板腺状况不同,症状也因人而异。因此,治疗干眼症需要根据个体的具体症状和病情制定合适的治疗方案。

眼睛不适尽早检查科学治疗是关键

预防干眼症的关键在于养成良好的用眼习惯。如果日常生活中眼睛出现持续卡磨、干涩、有异物等症状,要及时到专业的眼科机构检查。

冬季天气寒冷、干燥,泪液蒸发较多,很多人户外活动少,长时间待在暖气或空调屋,使用电子产品时间延长,近距离用眼过度容易出现眼睛发干、发涩等症状。

孙慧琳提醒市民,居家时可以用干净毛巾热敷眼部缓解干眼症状,尽量避免过度用眼,感到眼睛疲倦、不适时应注意休息,多做眨眼操,必要时去

专业的眼科医疗机构检查,明确病因及类型后对症治疗。

烟台爱尔眼科医院作为专业的眼科医疗机构,为患者提供全面、专业的干眼症诊断和治疗服务。医院拥有先进的医疗设备及经验丰富的医疗团队,为患者提供个性化的治疗方案。

李林

