

# 吃海鲜别忘防甲肝

元凶,曾经导致过多起疫情的发生。

甲肝,全称甲型肝炎,是一种由甲型肝炎病毒(HAV)引起的急性传染病。该病毒主要侵犯人体肝脏,导致肝脏发生炎症反应。甲肝是一种全球性分布的疾病,尤其在卫生条件较差的地区,其发病率较高,基本每年的2-3月或者7-8月,都是甲肝的高发期。甲肝主要通过粪口途径传播,即病毒通过污染的食物、水或直接接触患者的粪便而传播。甲肝病毒相比于其他病毒存活能力较强,即使在常温状态下,它们也能在粪便中存活30天后仍具有感染能力。因此如果不注意卫生,特别是食用未经过煮沸消毒的水和未熟的食物时,都有可能感染甲肝病毒。此外,与患者共用个人用品,如牙刷、剃须刀等,也可能导致病毒的传播。

甲肝的危害主要表现在对肝脏的损害上。感染甲肝病毒后,患者可能出现发热、乏力、食欲不振、恶心、呕吐等症状,甚至可能出现黄疸和肝功能衰竭。尽管大部分人都能康复,但部分人可能会出现慢性化,给生活带来长期的困扰。同时,如果未能及时治疗,病情可能进一步恶化,导致肝功能衰竭,甚至危及

生命。此外,甲肝还可能影响患者的心理健康,如导致焦虑、抑郁等情绪问题。

甲肝是一种可防、可控、可治的传染病,但俗话说“百治不如一防”,预防才是最应该重视的,那有什么方法能有效预防甲肝呢?首先,接种甲肝疫苗。及时接种疫苗,增强身体免疫力,是预防传染病最经济、最有效的方法。其次,注意饮食卫生,不吃未煮熟的食物,不喝未经消毒的自来水。尽量选择新鲜、清洁的食物,避免食用过期或变质的食品。注意勤洗手,经常用肥皂和清水洗手,特别是在处理食物前后和上厕所后。还要避免接触患者,尽量避免接触疑似或确诊为甲肝的患者,以防病毒的传播。此外,加强公共场所卫生管理,对公共场所如学校、食堂等加强卫生管理,进行清洁和消毒,以减少病毒的传播。



## 季节更替 警惕“善变”的流感

中国疾控中心最新数据显示,目前我国流感病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流,多地以H1N1为主。

流感病毒分为甲、乙、丙、丁型,能感染人的流感病毒为甲型、乙型、丙型,其中甲流最复杂最难对付。甲流的分型主要基于其血凝素(H)和神经氨酸酶(N)的不同。H和N一个负责带路,一个负责跑路,是病毒感染细胞的两个关键角色。

病毒要传播,需要在宿主细胞内复制自己的遗传物质,合成蛋白质外壳,逃出细胞寻找新的感染对象。当新制造出的病毒逃出细胞时,会顺便从宿主细胞上“扯走”一块细胞膜裹在自己的蛋白质壳外面,称作包膜。这层包膜上有两种由流感病毒产生的特殊蛋白质——血凝素和神经氨酸酶,血凝素就是H蛋白,神经氨酸酶就是N蛋白,N负责跑路,切断病毒与宿主细胞的联系,H负责与细胞表面的蛋白质唾液酸结合,帮助病毒进入宿主细胞。当人体内的免疫细胞识别到成熟的H和N时就会产生抗体对抗病毒,但流感病毒的遗传物质是单链RNA,不稳定,易突变。所以流感疫苗需要根据当年流行的毒株接种。 据芝罘疾控

YMG全媒体记者 张莘

烟台三面环海,海鲜产品几乎成了餐桌上必须的美食,尤其春季来临,更多鲜香味美的海鲜产品陆续上市,让不少市民欲罢不能。的确,海鲜很好吃,但是芝罘疾控专家提醒市民,吃海鲜时一定要注意一些细节,因为海鲜含有很多的寄生虫菌,如果不经过高温消毒就直接食用,很容易病从口入。食物污染导致的甲肝暴发,其中海鲜就是传播甲肝的



# 警惕! 这几种疼痛恐是大病前兆

出现疼痛了,很多人都会选择能忍则忍,直到坚持不住了才会就医,却可能因此错过最佳治疗时间。今天我们就来盘点一下那些不容忽视的“疼痛信号”。



### 如果出现这样的头痛

#### 突发剧烈头痛

如果高血压或动脉硬化的病人,突发剧烈头痛,并持续加重,还伴随眩晕、呕吐、视力模糊、血压骤升、逐渐明显的意识障碍和局部偏瘫,小心可能是脑出血中风。

#### 头像霹雳或刀割样剧痛

如果剧烈运动后或用力排便后,整个头部或者前额和太阳穴附近像霹雳或刀割一样的剧痛,且伴有颈项强直、视物模糊、怕光、意识模糊等,要注意可能是颅内动脉瘤或先天性脑血管畸形导致的血管破裂。

#### 春季突发剧烈头痛

如果春季突发剧烈头痛,伴有发冷或发热、颈部发硬、呕吐等症状,身上出现压之不退的红色出血点,可能是流行性脑脊髓膜炎。

#### 伴有一侧眼痛的剧烈疼痛

如果伴有一侧眼痛的剧烈疼痛,眼睛发红、瞳孔散大、视力下降,用手压眼球可感到眼球发硬,可能患上了急性青光眼。

### 如果出现这样的胸痛

#### 胸口像压了块大石头

如果感觉到胸口像压了块大石头,被紧束或压榨,有时可能还出现牙痛、肩膀疼、恶心、呕吐、头晕、出汗、心脏乱跳或呼吸短促等症状,并且有心绞痛病史,当次胸痛比以往剧烈、持续时间更长,就要警惕急性心梗,应及早拨打120就诊,避免悲剧发生。

#### 胸口隐痛、钝痛

如果胸口隐隐作痛或有钝痛感,还伴随咳嗽、呼吸困难、四肢乏力、咳血等症状,要警惕肺部疾病。



### 如果出现这样的腹痛

#### 右侧腹痛

如果是右侧腹痛,并伴有恶心、呕吐等情况,可能是阑尾或肝脏等部位出现问题引起的。

#### 左侧腹痛

如果左侧腹部持续疼痛,波及两侧腰部,并且在吃东西后更痛,有可能是急性胰腺炎。

#### 中部腹痛

如果中腹部疼痛,背部同一位置也会疼痛,要注意可能是胃、食道引发的疼痛,而且经常与心脏引发的疼痛混淆,最好去看医生。

如果在吃饱饭后一个小时左右肚子胀痛,像烧灼一样,有的人甚至有点恶心反酸,很可能是胃溃疡导致的腹痛。

#### 脐周疼痛

如果肚脐周围疼痛,可能是小肠及胰腺存在问题引起的,应尽快排查。

据人民网

## 没喝完的饮料 12小时后不能再喝

饮料的瓶盖一旦被拧开,就意味着这些无菌环境被破坏了。特别是室温存放,更容易导致细菌繁殖。

开瓶后没有喝完的饮料最好是密封冷藏保存,而且要尽快喝完,一般情况下,饮用时间不超过12小时。

有相关试验选取了现做奶茶、鲜榨果汁饮料、果蔬汁饮料、植物蛋白饮料、碳酸饮料、茶饮料、咖啡饮料等10种常见的饮料,开盖饮用后,分别放至4℃的冰箱冷藏室和25℃的常温环境下,然后在2小时、4小时、12小时、24小时4个时间节点,分别按照国标方法监测饮料中的菌落总数,查看食品被污染的程度。

试验结果显示,在4℃的冰箱贮藏的各类饮料,除鲜榨果汁饮料外,其他饮料的菌落总数均没有明显的增殖变化。

在25℃的常温环境中,除鲜榨果汁饮料、现做奶茶饮料外,各类饮料放置2小时、4小时后菌落总数仍然较低且均在可接受的水平限量值内;但放置12小时后,咖啡饮料、植物蛋白饮料、鲜榨果汁、现做奶茶等饮料中的微生物开始大量繁殖;放置24小时后,有些饮料的菌落总数已经超过最高安全限量值。 据人民网