

开学季让孩子远离传染病

●房琦

开学季,孩子们重返校园,有人说开学季就是“生病季”。有的孩子抵抗力差,一开学特别容易生病。那么,开学季有哪些易高发的传染病?如何预防,让孩子远离传染病?



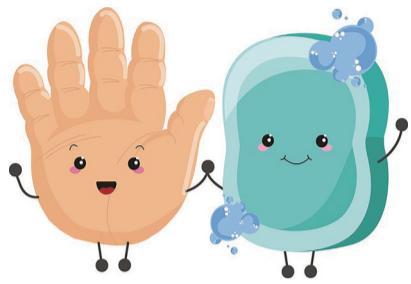
秋季腹泻

秋季腹泻多由轮状病毒感染引起,潜伏期2—3天,初期常伴有感冒症状,多数患儿还会有发热现象,体温在37.9~39.5℃,继之出现吐泻症状,每天10次左右。秋季腹泻一般持续3—9天,前3天症状最严重。

预防措施:注意饮食卫生,防止病从口入。餐前便后洗手,孩子的餐具、玩具定期消毒,家长也要注意自身的卫生。

服用疫苗。3岁以下孩子可每年服用1次轮状病毒疫苗,3—5岁期间服用1次即可。

注意:轮状病毒感染引起的腹泻目前没有特效药,更不能滥用抗生素,若感染,请做好隔离,及时就医。



手足口病

手足口病是由多种肠道病毒感染

引起的传染病,5岁以下的孩子最易中招。手足口病常表现为口腔内颊部、舌、软腭、硬腭、口腔内侧面、手足心、肘、膝、臀部和前阴等部位出现小米粒或绿豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹。

预防措施:让孩子注意个人卫生,养成勤洗手的习惯,饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手。定期对孩子使用的餐具、玩具和其他物品进行消毒。尽量少带孩子去人群密集、通风不畅的公共场所,家里、学校要定期开窗通风。

EV71是更容易导致手足口病发展为重症甚至死亡的病毒亚型,接种EV71疫苗(6月龄至5岁)可以有效预防EV71感染引起的手足口病。

诺如病毒感染

诺如病毒感染在秋冬季呈高发态势。诺如病毒具有传染性强、排毒时间长、全人群普遍易感的特点。其传播途径多样,吃、喝被诺如病毒污染的食物、水,接触病例及其呕吐物都可能中招。

中招后最常见的症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多。

预防措施:饭前便后洗手;食物要彻底洗干净,煮熟煮透后再食用;不喝生水;远离呕吐物。



流行性感冒

夏秋之交,昼夜温差较大,容易发生流感等呼吸道传染性疾病。流感具有传染性强、传播速度快等特征,主要由空气、飞沫进行传播,学校、托幼机

构等人群聚集的场所,容易暴发流感疫情。流感的症状主要为发热、咳嗽、咽喉痛、头痛、畏寒等,部分患儿还会出现呕吐、腹痛、腹泻等。

预防措施:日常防护措施保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。勤洗手、勤通风。

避免与患者直接接触。尽量避免去人群聚集场所。在环境密闭、通风不良等场所与他人近距离接触时,应正确佩戴口罩。

出现流感样症状(体温≥38摄氏度,有咳嗽或咽喉疼痛)后,应避免带病上学;接触家庭成员及外出时,佩戴口罩。(据《中国妇女报》)



贴心呵护

夏秋之交,养生要适时适度

●本报记者 梁婧姝

处暑节气,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。夏秋之交,养生应该注意些什么呢?为此,记者采访了呼和浩特市中蒙医医院治未病中心主任朱晓。

“昼夜温差的增大,提示我们要开始由‘长’进入‘收’的阶段了,应当为秋冬的‘藏’作准备。此时人的起居也要相应调整,尤其是睡眠要充足,才能缓解‘秋乏’。”朱晓告诉记者,“秋季,户外运动可以稍多一些,如散步、慢跑、太极拳、登山等,每天坚持30分钟左右,可明显缓解‘秋乏’情况,增强体质,补养肺气。”

朱晓表示:“‘露蝉声渐咽,秋日景初微。’秋风、秋雨、落叶,常给人一种肃杀之气,尤其是天气突变时,令人发愁。此时要调节心态,让自己始终保持乐观向上的情绪。情绪需慢慢收敛,凡事不躁进亢奋,也不畏缩郁结,要适时适度。可以通过听舒缓

音乐、练习书法、钓鱼等活动来实现精神内养。”

“秋三月,肺气旺,肺属金,其味辛,金能克木,木属肝,其味酸,故当秋之时,其饮食之味,宜减辛增酸,以养肝气。”朱晓说,“在饮食调理上也要以防燥护阴为原则,少用葱、蒜、姜、蒜,多吃芝麻、糯米、粳米、甘蔗、菠萝、乳品等柔润食物。处暑时节湿热并重,温燥当令,而肺为娇脏,喜润而恶燥,燥易伤肺,故此时节饮食要注重清热祛湿、滋阴润肺,才能宣通肺气生津以濡润周身,同时也要固护脾胃,护胃生津。多饮水,每天饮水量保持在2000mL以上,既可以缓解口干等不适,还可以保持口腔清洁和避免尿路感染,防止大便秘结。多吃滋阴清热、润肺生津的食物,如梨、甘蔗、枇杷、莲藕、银耳、百合、蜂蜜、莲子、木瓜等。也可选择养胃的食物,如薏米、山药、南瓜等。忌食辛辣、香燥、温燥之品,如酒、茶、咖啡、各类油

炸食物、羊肉、狗肉、鹿肉,以及葱、蒜、辣椒、胡椒、花椒、茴香等,此

类食物容易助燥伤津,使风湿病患者病情加重。”



健康关注

褪黑素有助解决睡眠和记忆障碍问题

●雍黎

近日,陆军军医大学觉醒睡眠研究团队在《当代生物学》和《先进科学》发表系列研究成果,分别揭示褪黑素促睡眠的新靶点,以及褪黑素在睡眠期促进神经元形体结构回缩的新功能,为失眠和睡眠质量低下的治疗提供新思路。

增加非快速眼动睡眠时间

褪黑素是松果体释放的一种体液调控因子,在睡眠调节中扮演重要角色。陆军军医大学基础医学院生理教研室教授胡志安介绍,在临床实践中,服用褪黑素或褪黑素受体激动剂有助于改善睡眠障碍。然而,目前学界对于褪黑素参与睡眠发生的神经机制,以及褪黑素是否存在其他与睡眠相关的功能尚不明确。

由胡志安和陆军军医大学教授何超、副教授任松组成的研究团队早期发现丘脑室旁核(PVT)在调控觉醒睡眠过程中扮演重要角色。

本次研究揭示了褪黑素通过影响PVT调控非快速眼动睡眠的作用机制,发现褪黑素可以抑制PVT神经元的活性,增加非快速眼动睡眠时间,从而有利于入眠。

胡志安说,可以把PVT理解为大脑里控制觉醒和睡眠的开关,这个开关上有很多锁,它们是褪黑素1型和2型受

体,而褪黑素是这些锁的钥匙。褪黑素可通过与其受体结合,关闭PVT这一“开关”,从而使非快速眼动睡眠的时间显著增加,帮助人们睡得更深。相反,如果阻断了PVT内褪黑素与其受体的结合,非快速眼动睡眠的时间就会减少,清醒的时间则变长。

此外,研究发现褪黑素受体表达具有节律性,褪黑素受体的数量会随着白天黑夜的更替而变化。“综合PVT神经元在光暗周期中的内在特性及褪黑素受体表达模式,提示褪黑素主要是起睡眠引导作用。”胡志安说,具体而言,当夜晚来临,褪黑素会开始分泌并作用于PVT神经元,大脑将更容易进入休息状态。

这也提醒睡眠障碍患者,在使用褪黑素辅助治疗失眠时,不能将其当成单纯的安眠药使用,保持规律作息对于维持良好的睡眠至关重要。

促进神经元回缩提升记忆能力

睡眠神经元稳态理论认为,在觉醒

时新信息不断输入大脑,为了适应信息传递需求,神经元体积不断增大,有利于神经元间的突触建立联系。不过,神经元体积不会无限增大。睡眠期间,由于接受外界刺激的功能减弱,神经元会发生形态结构回缩,以更好地应对次日醒后的任务。

研究团队根据褪黑素在进入睡眠后会持续升高,并在睡眠期分泌达到最高峰这一现象,进一步推测褪黑素可能参与睡眠期神经元形态结构回缩。

“经过研究发现,进入睡眠后,褪黑素会激活其3型受体,以降低记忆神经元兴奋性,从而促进睡眠期神经元的树突棘形态结构回缩。”胡志安介绍,研究团队在内嗅皮层记忆神经元中发现了睡眠期树突棘形态结构回缩现象,4小时睡眠可使树突棘密度减少28%,剥夺睡眠则导致树突棘密度增加78%。

在睡眠期时,内嗅皮层中的褪黑素水平明显升高,并且内嗅皮层记忆神经元高度表达褪黑素3型受体,而褪黑素

1型和2型受体表达较低。如果在睡眠期抑制褪黑素3型受体,将显著引起记忆神经元树突棘形态结构回缩障碍。

通过上述研究,研究团队发现,当觉醒转入睡眠时,褪黑素分泌水平升高,褪黑素通过脑脊液途径到达PVT,利用PVT内的褪黑素1型和2型受体发挥促进睡眠的作用。在进入睡眠期后,褪黑素将进一步分泌,通过褪黑素3型受体促使记忆神经元形态结构回缩。

由此可以推测,褪黑素分泌及其受体信号损害可能成为某些重大神经系统疾病中出现睡眠和记忆障碍的潜在病理因子。

“这将有助于指导治疗失眠和睡眠质量低下药物的精准研发。”胡志安说,比如目前临床已使用阿戈美拉汀这种激活褪黑素1型和2型受体的药物来治疗失眠问题。

未来,如果能够开发联合应用3型受体激动剂,则有望进一步提高人们的睡眠质量并提升记忆能力。

(据《科技日报》)

健康提醒

很多人都知道跑步、登山、跳绳等运动会损伤膝盖,长期从事重负的劳动者,膝关节也容易出现损伤。大家潜意识中认为,膝关节用得越多,就越容易损伤,觉得老老实实坐着膝关节就会安然无恙。然而,研究表明:久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%,健身跑步者膝关节病发生率为3.5%。其实每天久坐工作、刷手机、看电视等行为,都可导致人体内气血运行不畅,加上外邪入侵,就会出现关节痹阻,引发疼痛。

久坐为何伤害膝关节

正常情况下,适当运动可刺激关节滑液在关节腔内流动,润滑关节,帮助膝盖更好地活动,为关节软骨提供营养物质。但在久坐不动时,关节液就无法充分流动,营养和代谢物的交换减少,从而导致关节软骨营养不良,膝关节损伤的概率也会增加。长时间久坐不动,还会导致大腿肌肉萎缩,膝关节附近肌肉力量下降,进而影响膝关节的稳定性。膝关节作为全身承重较大的关节,稳定性变差时就会增加受伤的风险。

四个动作可护膝

动作一:坐位直抬腿

端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量伸直,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态10秒后放下;换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作二:坐位伸屈膝

端坐在椅子上,身体前移,腰部挺直,双手放于大腿前方;抬起右腿,尽量屈曲膝关节,然后伸直腿,脚尖上翘,保持膝关节伸直状态3秒后放下;做10次后换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

动作三:踮脚尖站立

站位,脚尖向前,双脚分开,与肩同宽;双脚踮起脚尖,足底发力,以前足为负重点,下肢肌肉用力保持静止,保持10秒后放下。做20次。

动作四:微屈膝站立

站位,脚尖向前,双脚分开,与肩同宽;双膝轻度前屈,膝关节前方与脚尖平齐,不要超过脚尖,也不要向内或外偏斜;下肢肌肉用力保持静止,上半身保持端正,保持20秒后站起。做20次。

按揉穴位可止痛

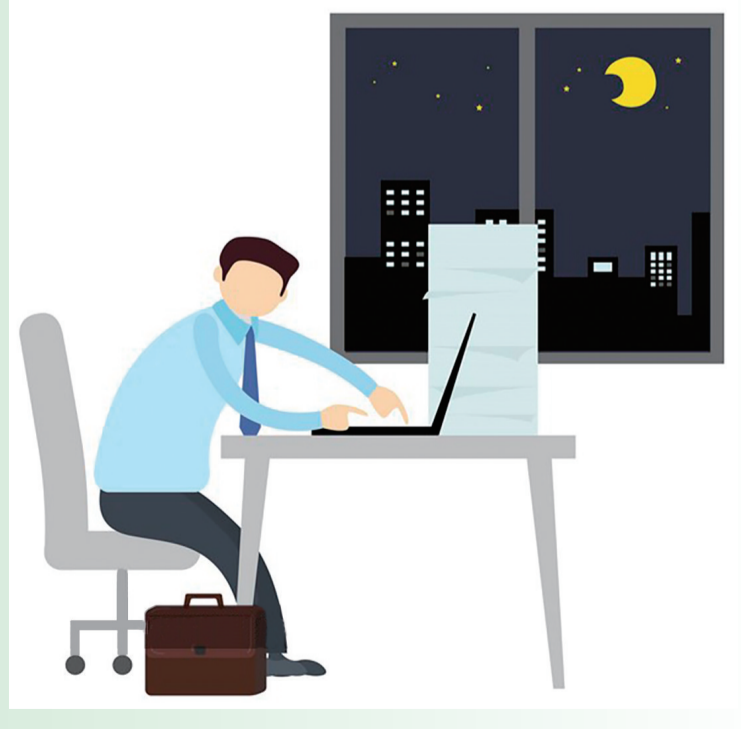
居家自行按揉穴位,可以改善症状较轻的膝关节疼痛。

在内膝眼(在膝前侧,髌韧带内侧凹陷中)、外膝眼(在膝前侧,髌韧带外侧凹陷中)、阳陵泉(位于膝盖斜下方,小腿外侧之腓骨小头稍前凹陷中)、阴陵泉(在小腿内侧,胫骨内侧面下缘与胫骨内侧面之间的凹陷中)、鹤顶(位于膝关节上部,髌底的中点上方凹陷处)、委中(位于腘窝中点,股二头肌腱与半腱肌腱中间)等穴位上进行按揉。

每个穴位按揉2—3分钟,早晚各按一次。可以起到通络止痛、促进气血运行的作用。(据《甘肃日报》)

久坐也会伤膝盖

●桑亚男



本版图片来源IC photo