

本月注意重点防范三类传染病

发热伴血小板减少综合征、登革热和手足口病

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)8月天气高温高湿,病菌、蚊蝇滋生,且正值暑期,外出游玩增多。近日,市疾控中心发布8月份重点传染病健康提示,提醒市民朋友要注意重点防范三类传染病:发热伴血小板减少综合征、登革热和手足口病。

发热伴血小板减少综合征是由新型布尼亚病毒引起的一种自然疫源性疾病,好发于农村丘陵地区。蜱虫叮咬是引起该病的主要途径,直接接触病人的血液也会导致传播。该病发病初期临床症状

不典型,主要表现为发热,可伴乏力、明显食欲减退、恶心、呕吐等。如果早期处理不及时,会错过最佳治疗时间,从而使病情进展加重,甚至出现死亡。防病要点:穿长袖,常驱虫,外出归来勤检查,莫名发热早就医。

登革热是由登革病毒引起的一种急性传染病,通过伊蚊叮咬传播。患者和隐性感染者是主要的传染来源。人感染登革病毒后,会出现突发高热,伴头痛、眼眶痛、肌肉关节痛以及出疹等症状。暑期是出国、出境旅游高峰期,需警惕感染登革热。防病要点:

查疫区,穿长袖,防蚊灭蚊是关键,归国发热即就医。

手足口病是一种由多种肠道病毒引起的传染病,多发生在5岁以下儿童。主要通过人与人之间密切接触传播,临床表现以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征。6月至9月为手足口病的流行季节,7月至8月为流行高峰。家长尤其是5岁以下儿童家长,要增强手足口病的防范意识,教育儿童养成良好卫生习惯,减少被感染的机会。防病要点:洗净手、勤通风、喝开水、吃熟食、晒衣被。



有人运动后为什么“显老”?

运动健身可以让肌肉、皮肤紧实,整个人看起来更年轻。为什么有些人每天锻炼,却肌肉、皮肤松垮看上去“显老”?

缺乏护肤意识。长时间户外运动,尤其在没有任何防晒措施下,强烈的紫外线会刺激黑色素生成,使皮肤变黑,产生晒斑、皱纹等。

建议:户外运动时涂防晒霜、戴帽子和太阳镜,同时注意保湿,运动后及时清洁面部。

饮食结构偏颇。部分健身者为保证能量供应足够、及时,会摄入较多面包、饼干、点心等,它们含有过量游离糖,在体内与蛋白质结合,生成晚期糖基化终末产物(AGEs),在皮肤层面为皮肤糖基化,表现为皮肤弹性下降、皱纹增多、色素沉淀和缺水干燥。

建议:减少精致碳水化合物摄入,多补充优质蛋白。

快速减脂。快速减脂后的皮肤松弛多表现在腹部,比如松垮的肚皮,有时也会出现在脸部,表现为皱纹增多。这是因为体重增加时,皮肤会被拉伸来储存皮下额外脂肪,当皮下脂肪快速消耗,又没及时提高肌肉质量,皮肤就会失去支撑,出现松弛。

建议:逐步减重,确保皮肤有足够时间适应体重变化;有氧运动结合抗阻训练,保证肌肉增长,更好地延缓衰老,并注意补水和保持充足睡眠。

据央视

中伏要防寒

中伏不仅要防暑,还要防寒。

冷食不可多吃:一方面,冰冷的食物,会增加肠胃负担,从而导致脾胃功能下降,易导致腹泻、腹痛。另一方面,天气炎热时,人体出汗较多,此时切忌迅速、大口喝冰镇饮料,否则可能会引起血管收缩,从而诱发心绞痛甚至心肌梗死。

避免冷风直吹:不论是吹空调还是吹电风扇,都不要长时间直吹。尤其是从室外进入室内时,以及刚运动后,以免湿气顺着打开的毛孔进入人体,损伤阳气。经常待在空调房中,身体感知温度变化的能力及免疫力会下降,人体更容易感冒。

洗澡后不要受凉:夏季洗完澡后,或者大汗淋漓时,不能马上进入空调房。此时人体皮肤毛孔是打开的,立马进入空调房,容易使外邪寒气趁机侵入体内。

睡觉不可贪凉:晚上睡觉时,切忌将电风扇、空调直吹头部,以免导致面瘫。也不要直吹颈椎,否则可能会使颈背部肌肉受寒,出现颈部持续痉挛、后背酸痛等不适。

本报综合

肝功能异常如何处理?

体检中发现肝功能异常如何处理?中日友好医院肝胆外科主任、教授杨志英表示,具体情况具体分析。

一些年轻人在超声检查

时发现了肝内有钙化灶。杨志英说,肝脏的钙化其实挺常见,钙化灶通常是肝脏受损后修复的结果。比如,肝脏感染寄生虫,寄生虫被

杀灭后,虫体就会钙化,以及肝脏感染修复后形成钙化灶。当然,钙化灶也有可能是肝内胆管结石,比较好辨别,主要看肝脏是否有损伤、胆管是否扩张、转氨酶是否有异常。单纯肝内钙化灶不用恐慌,对人体无害,定期检查观察即可。

超声检查能发现脂肪肝。杨志英认为,脂肪肝分为轻度、中度和重度三类。如果发现脂肪肝,而转氨酶等肝功能化验指标又存在异常,说明肝损伤较重,建议到肝病内科进行检查,看损伤程度,进行规范化治疗。脂肪肝发展到重度,会演变为肝硬化,甚至恶性肿瘤。脂肪肝与高血脂、高血糖、缺乏运动有关。如果单纯的轻中度脂肪肝,通过适当运动、清淡饮食、少喝酒或

不喝酒以及控制血糖血脂,能够得到逆转恢复。

“体检发现肝硬化,一定要高度重视。”杨志英说,导致肝硬化的原因主要有:乙肝、丙肝等肝炎得不到有效治疗;长期大量饮酒导致酒精性肝硬化;重度脂肪肝没有得到有效控制;寄生虫和滥用药物造成肝炎症。出现肝硬化,要及时就诊,防止病情恶化。

如何保肝护肝?“保护肝脏其实很容易。”杨志英说,生活规律,少熬夜,健康饮食,少喝酒或者不喝酒,别乱吃西药或中药。饮食中,特别要注意将可能存在寄生虫的食物(小龙虾、福寿螺、牛羊肉等)煮熟,最好不吃半生不熟的东西,可以防止寄生虫感染损伤肝脏。

据人民日报

毓璜顶医院再次荣获山东省科技进步一等奖

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 崔方荣 李凌峰)近日,山东省科技大会在济南召开,表彰获得2023年度山东省科学技术奖的项目和人员。其中,烟台毓璜顶医院耳鼻喉头颈外科团队牵头完成的3项成果荣获山东省科技进步奖:一等奖1项、二等奖2项,获奖项目等次和数量为历年之最,再次彰显了医院强大的科研实力。

山东省科学技术奖是我省科技领域最高级别的奖励,是全省科技工作者梦寐以求的最高荣誉。2023年度,由烟台毓璜顶医院宋西成教授牵头完成的“气道炎性疾病精准

诊疗体系关键技术研究及应用转化”获山东省科技进步一等奖,系该院耳鼻咽喉头颈外科继2018年首次获奖之后的再次突破。宋西成教授团队成员孙岩牵头完成的“耳聋发病机制研究及诊治关键技术”和毛宁牵头完成的“基于多模态脑影像和人工智能的抑郁症辅助诊疗关键技术及应用”两项成果获山东省科技进步二等奖。耳鼻咽喉头颈外科团队2023年度还同时获批5项国家自然科学基金(面上项目3项、青年项目2项),彰显了学科实力。

作为医、教、研协同发展的大型综合性三甲医院,烟

台毓璜顶医院历来重视科研创新,通过打造高能级科研平台、培养高层次人才、加强国际交流与合作、完善科研激励政策等系列举措,全面提升了综合科研实力,以高质量的科研成果支撑医院高质量发展。目前,医院拥有泰山学者特聘专家1人、青年专家8人,形成了包括国家博士后科研工作站、泰山学者实验室、中心实验室、生物芯片实验室、组织标本库、专科实验室、专病数据库等在内的强大研究支撑体系,为科研人员提供了广阔的研究平台,催生出一系列高层次科研成果。多年来,医院共获得山东省科技进步一等奖2项、山东

省科技进步二等奖29项,医院整体科研实力居国内地市级医院前列。

“本次在全省科技大会上的卓越表现,是医院多年来坚持科研创新战略、勇攀高峰、深耕不辍的结果。面向未来,烟台毓璜顶医院将继续秉持创新驱动发展理念,进一步加大科研投入力度,深化产学研合作模式,提升科研成果转化效率,将医院打造成为国内有影响力的医疗科研高地,为人民群众提供更高质量的医疗服务,为推动医疗卫生事业的进步和发展作出更大贡献。”烟台毓璜顶医院院长宋西成表示。