

# 春季是多种传染病高发季

## 做好六件事可以预防

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)春季是多种传染病的高发季节,气候变化无常,早晚温差大,容易导致人体免疫力下降,细菌、病毒等易趁虚而入、侵袭人体。因此,春季容易发生一些传染病,如流行性感冒、流行性腮腺炎、肺结核、水痘、诺如病毒感染性腹泻等,烟台市疾控中心提醒市民有必要掌握一些相关知识,做好预防工作,减少疾病困扰。

**流行性感冒:**流行性感冒又称“流感”,主要是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,其传染性相对较高。患有流行性感冒的人通常会出现发热、头痛、肌痛、乏力以及鼻塞、咽痛、咳嗽等临床症状,少数人可能会出现肠胃不适的表现。

**流行性腮腺炎:**流行性腮腺炎主要是由腮腺炎病毒引发的急性呼吸道传染病。在前期症状时患者可能会出现发热、头痛、无力和食欲减退等表现,而在其发病的一到两日之后,则可能会出现耳部疼痛,最后可能会出现唾液腺肿大,且通常可见一侧或者是双侧腮腺肿大。

**肺结核:**结核病主要是由于结核分枝杆菌引发的传染病,其临床症状通常会表现为低热、盗汗以及疲倦和长期咳嗽、痰中带血等临床症状。

**水痘:**水痘是由水痘带状疱疹病毒感染引起的急性传染病,以发热、全身性丘疹、结痂为特征,主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播。

**诺如病毒感染性腹泻:**诺如病毒是肠道病毒的一种,是引起成人和儿童急性胃肠炎最常见的病毒。诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和普遍易感等特点。最常见的症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。

**如何预防?**培养个人良好的卫生习惯,比如勤洗手、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后都要洗手,在洗手之后也要使用毛巾或者是纸巾擦干,不要与他人共用物品等;确保空气流通,在室内要经常打开窗户,使得空气能够流通,避免病毒、细菌的二次感染;在流行季节,出门一定要戴口罩,避免前往空气流通不畅以及人员较为密集的公共场所;适当进行锻炼,春天人体的新

陈代谢逐渐旺盛,可以加强运动锻炼,呼吸新鲜空气,使得身体气血畅通,筋骨舒展,以此来增强体质,增强自身免疫力;注意休息和睡眠,生活习惯要保持规律,保证充分的休息时间和睡眠时间,能够将自身免疫力有效提高。因此,应该劳逸结合,保持充足的睡眠;注意增减衣物,春季的气候较为多变,乍暖还寒,热时衣服骤减,则容易导致呼吸道免疫力降低,使病原体更加容易侵入,人们要根据天气变化适时增减衣物。



## 烟台市疾控中心发布健康提示 谨防微生物性食源性疾病

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)随着气温逐渐升高,各类野生植物破土而出,各种致病微生物生长繁殖也日趋活跃,同时也到了河豚鱼和贝类逐渐上市的季节。烟台市疾控中心发布健康提示,提醒大家要提高食品安全意识,谨防微生物性食源性疾病和有毒动、植物中毒。

### 预防微生物性食源性疾病

随着气温逐步升高,各种致病菌生长繁殖加快,若食物贮存不当,易腐败变质,食用后容易引发微生物性食源性疾病,其常见症状为腹泻、腹痛、恶心、呕吐等胃肠道症状,而常见

的致病因子包括沙门氏菌、葡萄球菌肠毒素、副溶血性弧菌等。

常见的病因食品包括肉与肉制品(如:熟肉制品、酱卤肉等)、蛋与蛋制品、奶与奶制品、动物性海产品、米面制

品(如:剩米饭、米粉等)、生食蔬菜和瓜果等。预防微生物性食源性疾病要牢记“食品安全五要点”,即保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、在安全温度下保存食物、使用安全的水和食物原材料。

### 警惕误采误食野菜、野果引起中毒

春季野菜生长旺盛,因误采误食野菜、野果引起中毒的事件时有发生。中毒原因主要有两种情况,一是有些有毒植物与可食用野菜、野果的外观相似(如:毒芹与水芹、马桑果和桑葚等),误采误食后会引起中毒;二是有些野菜含有过敏物质或草酸、硝酸盐、亚硝酸盐等天然有害成分,如果过敏体质者食用、烹饪不当或一次食

用量过大也会引起中毒。野菜中毒主要发生在家庭和农家乐等场所,野果中毒多因儿童和野外作业者误采误食引起,中毒症状以恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状多见,严重的会出现呼吸困难、昏迷,甚至死亡。因此,不要随意在公园、路边或野外采摘不熟悉、不认识的野菜、野果食用。

此外,家庭中贮存或加工不当也

容易引发中毒。例如,马铃薯存放在阴暗潮湿、未避光的条件下很容易发芽产生龙葵素,若处理不当食用后可导致中毒;菜豆(如:四季豆、扁豆、刀豆等)中含有皂甙和植物血球凝集素等天然毒素,若未充分烧熟煮透,食用后也可导致中毒,因此食用菜豆时一定要“烧熟煮透”,使其失去原有的生绿色和豆腥味再食用。

### 不捕捞、不买卖、不食用野生河豚

预防野生河豚中毒,首先要识别其形状并认识到河豚鱼本身含有有毒成分,且每年2~5月为河豚鱼的生殖产卵期,此时毒素含量最高。河豚毒素中毒发病急且剧烈,潜伏期10分钟~3小时,早期有手指、舌、唇刺

痛感,然后出现恶心、发冷、口唇及肢端知觉麻痹,心血管系统出现心律失常、血压下降,最后因呼吸中枢和血管运动中枢麻痹而死亡。预防野生河豚中毒最有效的方法是不捕捞、不买卖、不食用野生河豚。

另外,贝类中毒具有明显的地域性和季节性,渤海区域一般在5月份、东海在6月份高发,近年发现的高危贝类主要是贻贝(又称海虹、淡菜)和蛤蜊等,主要以麻痹性贝类毒素为主。麻痹性贝类毒素是一种神经毒素,有赤潮发生时,贝类大量摄食有毒藻,其毒素在贝类体内累积,当毒素含量超过人类食用安全标准时,就

会发生中毒的危险。中毒症状主要包括唇、舌、指尖、腿、颈麻木,运动失调、头痛、呕吐、呼吸困难,重症者会因呼吸肌麻痹而死亡,因此被称为麻痹性贝类中毒。预防贝类毒素中毒,要对捕捞的贝类进行毒素监测;对海水养殖区附近的水质进行监测、预报,发生赤潮时,应对养殖的贝类采取适当的保护措施。

值得提醒的是,一旦出现腹痛、腹泻、头晕等症,应立即停止食用可疑食物,进行催吐,并尽快到正规医院就诊,同时要保留可疑食物样本及患者吐泻物,以便医生确诊和救治。

## 新研究揭示肿瘤中T细胞失去能量的原因

T细胞通常被称为“杀手细胞”,能够在全身捕获细菌、病毒以及癌细胞,然而在实体肿瘤环境中T细胞难以获得能量来源。一项新研究揭示了这种现象产生的原因,有望为肿瘤治疗提供新思路。

这项新近发表在美国《细胞-代谢》月刊上的论文显示,美国北卡罗来纳大学等机构的研究人员组成的团队发现,一种名为乙酰辅酶A羧化酶(ACC)的代谢酶导致T细胞进入肿瘤后囤积脂质而不是消耗脂质。

研究人员说,他们抑制了肿瘤模型小鼠体内ACC的表达以后,发现T细胞在肿瘤里能生存得更好。他们判断,ACC是不少代谢通路中的关键分子,作用是阻止细胞分解脂质产生能量,因此ACC的表达可能抑制肿瘤中T细胞产生三磷酸腺苷(ATP),而ATP是细胞能量的来源。

研究人员用CRISPR/Cas9基因编辑技术敲除小鼠体内ACC以后,发现肿瘤中T细胞的脂质存储量急剧下降,脂质在细胞线粒体中转化成ATP。研究人员认为,这一发现有助优化肿瘤的T细胞疗法。

据新华社

## 这几类人群 每年需做一次眼部检查

本报讯(YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 姜宗延)青光眼是全球首位不可逆性致盲眼病,被称为“视力的小偷”。如何早期发现它呢?近日,记者就此对烟台毓璜顶医院眼科医学博士孙鹏进行了采访。

“大夫啊,我孩子眼睛平时看着水汪汪的,怎么能是青光眼呢?”5岁的彤彤(化名)近期因看东西模糊,视力严重下降,妈妈带她来到孙鹏的门诊上寻求帮助。“一开始我以为是孩子近视了,给她配了副眼镜,但是戴上也没有改善。”彤彤妈妈说,最近孩子眼睛一直流泪、怕光才觉得不对劲。孙鹏经过裂隙灯检查以及眼压测定,发现彤彤的眼压已经达到了30mmHg,且视野也受到了影响,最后确诊彤彤为典型的先天性青光眼,并及时制定了治疗方案。

“青光眼患儿典型的一个症状就是黑眼珠大。”孙鹏说,很多家长觉得自己孩子眼睛大而“沾沾自喜”,其实不然,这很可能是青光眼的一个征兆。早期先天性青光眼症状不明显,很容易被忽视,直到患儿出现眼睛流泪、怕光甚至视野不清晰时才到医院就诊,而这时往往错过治疗的最佳时期,带来严重后果。除了先天性青光眼,闭角型青光眼和开角型青光眼是更为常见的青光眼。而这两种类型往往发生在600度以上高度近视、家庭有青光眼病史、心血管系统疾病、糖尿病、50岁以上的人群。因此,高危人群定期做眼部检查,每年至少测一次眼压、看一次眼底,对于早期筛查青光眼是非常必要的。

如何预防青光眼呢?对此,孙鹏说,目前青光眼的发病原因尚不明确,与多种因素有关。但是,日常不良的用眼习惯如黑灯看手机、长期用眼疲劳等都可能诱发眼压升高,增加青光眼的发病风险。因此,日常生活中,定期的眼部检查、健康的用眼习惯、合理的膳食、科学规律的运动、保持良好心情和心态是远离青光眼的关键。

