

外出游玩要警惕“发热伴”

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 王辉)近日,牟平区疾控中心发布提醒,外出游玩要警惕“发热伴”。“发热伴”通过蜱虫传播,夏季行走至草木旺盛地应特别当心,防止被蜱虫叮咬感染。

什么是“发热伴”?牟平区疾控中心传染病防治科副主任医师程新乾说,“发热伴”的全称是“发热伴血小板减少综合征”,由大别班达病毒引起,主要通过蜱虫传播。感染后,患者在1至2周内通常没有明显症状,但病情一旦发作,会迅速发展且死亡率很高,易被漏诊误诊。

目前正处在夏季,市民纷纷到野外游玩,草木茂盛处可能有蜱虫,需要格外警惕“发热伴”。

“目前已知的传播途径主要有两个:媒介传播和接触传播。”程新乾说,媒介传播是指通过蜱类叮咬传播;接触传播

则是在缺乏必要防护时,直接接触病患或其死亡后的血液、含有血液的分泌物、排泄物、被污染的物品等引发该种疾病。蜱虫在流行区域内广泛寄生于猫、狗等动物,牛羊等家养牲畜也会有寄生。人们与被蜱虫寄生的动物密切接触时,就会增加“发热伴”感染的可能。

“早期常见症状多显示为发热、乏力、食欲不振、恶心、呕吐等,部分患者还可能有头痛、肌肉酸痛、腹泻等症状,常见淋巴结肿大伴压痛、上腹部压痛。”程新乾说,大多数年轻患者预后良好,但少数患者也会出现病情危重的情况,危重时多会有意识障碍、皮肤瘀斑、消化道出血、肺出血等症状,可能因休克、呼吸衰竭、弥漫性血管内凝血等多器官功能衰竭而死亡。

那么,人们在日常生活中应该如何预防呢?

牟平区疾控中心专家提醒,定期清理环境卫生,清除杂草,清理垃圾,打扫禽畜圈舍,防止蜱虫滋生。如发现宠物或牲畜有蜱虫寄生,可使用杀蜱药剂。蜱虫多生活在野外树林、草地中,常见于草尖及灌木枝叶的顶端。人们游玩时应尽量远离野草灌木,行走时尽量走在路中间,避免在草地、树林等环境中长时间坐卧。要加强个人防护,若发现

头皮、腰部、腋窝、腹股沟和脚踝下方等部位有黑痣样的赘生物,应立即就医,检查是否被叮咬感染。



芒果最好别放冰箱

果香迷人的芒果,营养也很丰富,含有维生素C、钾、胡萝卜素、镁、硒、膳食纤维等营养,其中前三者的含量都不低。

芒果的维生素C含量为23毫克/100克,虽说比不上橙子,但是苹果的7.7倍。芒果的钾含量为138毫克/100克,1个大个头芒果的可食部分可达到400克左右,吃掉一半就能为我们补充276毫克钾,同时也能补充28毫克镁,可满足一般成年人每天钾需求量的近14%、镁需求量的近8%,这对维持血压健康较为友好。芒果的胡萝卜素含量高达897微克/100克,比很多常见的黄果肉水果都高,是木瓜的1.1倍、杏的2倍、橙子的5.6倍、柿子的7.5倍、菠萝的45倍。

至于芒果的热量,“芒果控”们不用太担心,只有35千卡/100克,还没有苹果高,也仅为荔枝的1/2而已。

芒果的最适宜贮藏温度是13~15℃,贮藏温度低于10℃容易产生冷害,表现为外果皮表面变色出现深褐色斑点、麻点或凹陷病变,果皮成熟不均匀等现象。

在15~20℃条件下贮藏芒果,有利于促进芒果中单萜、倍半萜烯和芳烃等风味物质的合成。如果贮藏温度高于25℃,会使得这些风味物质含量显著下降,果实中醇和酯类含量上升,风味品质降低。所以,买回来的芒果别直接塞入冰箱,放在家里阴凉通风处即可。

本报综合

孩子脊柱侧弯怎么办? 来听专家的意见

脊柱犹如一棵大树的树干,支撑着人体的各个器官和各项功能,儿童青少年脊柱侧弯问题受到家长关注。脊柱侧弯有哪些危害?家长如何及早发现?记者采访了北京儿童医院骨科专家。

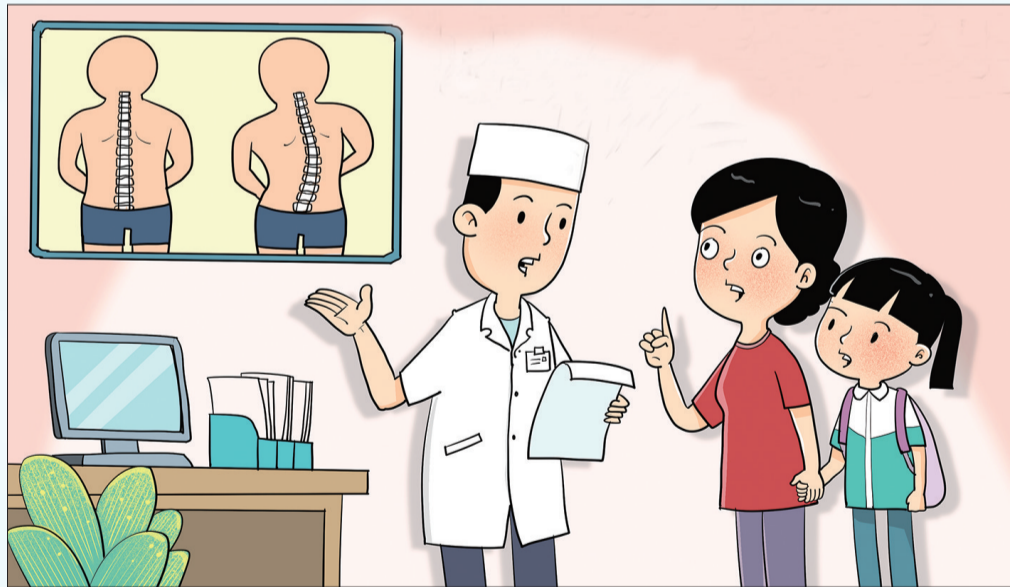
女生发病较多,与男生比例约为7比1

北京儿童医院骨科副主任医师姚子明介绍,青少年特发性脊柱侧弯是当前最常见的类型,主要集中在10~15岁,约占发病人数80%以上,且女生发病较多,与男生比例约为7比1。其发病原因目前并不明确,多认为与基因和胚胎时期的环境有关联。

专家表示,脊柱侧弯不仅会对孩子的生长发育造成不良影响,可能出现肩背部不平、胸廓畸形等,还可能由于侧弯带来的挤压对心肺发育产生影响。

另外,脊柱椎管中含有丰富的血管、神经,发生侧弯可能会压迫神经,导致腰背部疼痛,甚至四肢麻木、肢体活动障碍以及下肢疼痛、下肢瘫痪等情况。

有哪些方法可以帮助家长尽早发现孩子脊柱侧弯?姚子明介绍,首先可以观察孩子体型的外在表现,在站



立时看肩膀是否齐平,还可让孩子弯腰的时候,观察两侧背部有无高低之差。另外,最准确的可以通过影像学检查进行判断。

姚子明建议儿童青少年每年进行一次健康体检,对于青春期的孩子,比如10~13岁的女孩和11~14岁的男孩,由于正处于脊柱侧弯的高发期,尽

量每半年进行一次查体。

“外科医生就可以进行检查,不一定每次都要通过影像学检查来判断脊柱是否侧弯。”姚子明说。

坐姿端正对于保障脊柱健康非常重要

专家表示,目前对于儿童脊柱侧弯有一套完整的治疗方案,对于侧弯角度小于15度的患儿,一般在医生的指导下做一些基础训练,定期进行复查,观察病情进展,超过15度的脊柱侧弯就必须要进行干预。如

果侧弯较大或病情进展较快,就需要进行手术治疗。

“无论是保守治疗还是手术治疗,都能获得很好的治疗效果,一般主张能不做手术尽量不做。”姚子明说。

北京儿童医院骨科主任医

师曹隽说,针对已经出现脊柱侧弯的患儿,提倡家长带孩子前往专业医疗机构诊治。在日常生活中,家长要督促孩子加强脊柱和脊柱周围肌肉力量的锻炼,学龄期的孩子建议每天都要进行20分钟至半小时中

等强度的体育运动,推荐做一些针对性较强的运动,比如引体向上、平板支撑等。

“虽然脊柱侧弯与坐姿不正没有明确关联,但坐姿端正对于保障脊柱健康非常重要。”姚子明说。

据新华社

全国红丝带青春校园行 走进鲁东大学

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)共创无艾校园,共享美丽青春。昨天,“美好青春我做主”2024年全国红丝带青春校园行活动在鲁东大学举办,线上线下同步进行。

活动在鲁东大学合唱团演唱的艾滋病防治公益推广歌曲《瞳孔里的太阳》中拉开了序幕。鲁东大学师生以模拟真人秀、小型情景剧等形式奉献了一场精彩的防艾主题文艺演出,在轻松愉快的氛围中普及预防艾滋病病毒的措施和检测途径。“通过参加这次活动,我进一步了解了艾滋病危害、传染途径等更详细的知识,以后我会多向身边的同学朋友宣传这方面的知识,让大家提高防艾意识。”大学生志愿者唐波说。

红丝带健康大使、央视著名主持人任鲁豫现身活动现场,通过访谈的形式对话第四军医大学唐都医院孙永涛主任、山东省公共健康与艾滋病防治协会傅继华会长两位专家,分享防艾的真实案例和工作感悟。

据了解,全市共建有55家筛查实验室、189家检测点、39家艾滋病自愿咨询检测门诊、9家艾滋病抗病毒治疗定点医院,实现了艾滋病防治服务14个区市全覆盖。