

# 夏季谨防胃肠道传染病

李超 李睿俊

夏季是胃肠道传染病的高发季节。5月29日,市疾控中心发布“夏季常见传染病及预防知识”,介绍了夏季常见的乙脑、伤寒、细菌性痢疾、细菌性食物中毒等传染性疾病的预防措施。

## 流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎简称乙脑,是由乙脑病毒引起的传染病,多为隐性感染,病毒通过蚊虫传播,有严格的季节性,多发生于每年的7、8、9三个月份。乙脑的潜伏期一般为4-14天。患者初期体温可很快达到39摄氏度左右,常有头痛、恶心、呕吐、倦怠及嗜睡等症状。之后脑损害症状更加明显,常有高热、意识障碍、抽搐、呼吸衰竭、脑膜刺激症及颅内高压表现,甚至会出现循环衰竭等症。

预防乙脑,首先要控制传染源,做好环境卫生工作,防蚊灭蚊,发现患者要立即进行隔离。在乙脑高发期之前一个月,市民可注射疫苗,注射后2-3周产生免疫力,免疫期为一年。

## 伤寒

伤寒是由伤寒杆菌引起的急性全身性传染病,主要病理变化为全身网状内皮细胞的增生,尤其以肠道淋巴组织增生、坏死最显著。伤寒可通过水源、食物、接触等途径进行传播,以夏秋两季最为多见。发病初期主要表现为全身

不适、乏力、食欲减退等前驱症状,继而发热、表情淡漠、听力减退,耳鸣、耳聋、手舌震颤等,腹胀是最突出的症状,脉搏相对缓慢与体温上升不相称也是本病临床特征之一。

预防伤寒,要控制传染源,切断传播途径,养成良好的饮食卫生习惯,不吃生冷食品,饭前便后要洗手。一旦发现病人要及早隔离,病人的一切用具、分泌物、排泄物都要进行消毒。

## 细菌性痢疾

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的急性肠道传染病。细菌性痢疾可通过日常生活、水、食物、苍蝇等进行传播,人群普遍易感,儿童的发病率较高。细菌性痢疾的主要表现为全身中毒症状(畏寒、发热、恶心、呕吐、食欲减退、全身酸痛)、腹痛、腹泻、里急后重(由于直肠及肛门括约肌受炎症刺激引起的大便紧迫感,但排便困难)及粘液脓血便等。

预防细菌性痢疾,要积极开展好“三管一灭”(做好饮食、水源、粪便的管理,消灭苍蝇),控制传染源,早期发现、诊断病人和病原携带者,做到早期疫情报告、早期隔离和早期彻底治疗。

## 细菌性食物中毒

凡进食被细菌及其毒素污染的食物,

引起的急性中毒性胃肠炎和其他症状,统称为细菌性食物中毒。这些细菌包括嗜盐菌、致病大肠杆菌、产气荚膜菌及葡萄球菌等,也包括沙门氏菌(因多发所以已单独阐述)。细菌性食物中毒多发生在夏秋,以呕吐、腹痛、腹泻为主要表现,严重者可失水和致中毒症。

预防细菌性食物中毒,要把好食物的“入口关”:不食用发酸、变味的食物,不食用鼓起、色香味改变的罐头,腌腊食物及家庭自制的瓶装食物要煮沸6-10分钟后才可进食。

市疾控中心提醒,肠道传染病的首要病因是进食了不清洁的食物,因此预防的关键是注意饮食卫生,防止“病从口入”。在采购食品时,市民应选择新鲜食物,不要购买病死的家禽、家畜、不新鲜的水产品;谨慎选购盐腌过的食品,因为致病性嗜盐菌可在盐腌的食品中繁殖;少吃凉拌菜;瓜果宜洗净去皮再吃;饭菜应现做现吃,如有剩余,第二天应煮透再吃(不过需要特别注意的是,即使煮透,有些细菌的毒素仍不能被破坏,如葡萄球菌肠毒素在煮沸后30分钟内仍保存其致病性);烹调时,炊具要注意消毒,生熟食品用的炊具要分开。此外,保持充足的睡眠和丰富的营养不但有助于增强体质,更有利于抵御肠道传染病。



5月24日,新宁县人大组织县卫计局、县人民医院,到水庙镇全家冲村开展“三湘农民健康行”送医送健康义诊服务活动。当天,医务人员为村民免费看病、体检,发放药品5000元,并开展了卫生科普知识宣教、健康咨询等活动。

贺旭艳  
伍敏  
摄影报道

## 视网膜可用于检测帕金森病

西班牙研究人员日前报告说,他们首次在视网膜上检测到了与帕金森病发病密切相关的阿尔法-突触核蛋白,这一发现有望应用于帕金森病等神经退行性疾病的早期诊断。

阿尔法-突触核蛋白被认为是帕金森病的“罪魁祸首”之一。这种蛋白在人类大脑和中枢神经系统中广泛存在,发生错误折叠后,易在脑中堆积,导致脑细胞死亡或者阻碍脑细胞发挥正常作用。

据西班牙阿利坎特大学官网日前介绍,研究团队与美国同行合作,检测了已故帕金森病患者捐赠的视网膜,并对比他们的临床数据和病理解剖结果,发现这些人的视网膜上同样存在帕金森病患者脑内的特征性标志物,即由阿尔法-突触核蛋白堆积形成的凝团状路易小体。

研究负责人昆卡说:“视网膜是大脑的窗口,可以如实反映大脑内部的情况。在视网膜上发现帕金森病的生物标志物是一项突破性进展,或许可以帮助我们患者在出现临床症状之前进行早期检测。”

研究人员还发现,视网膜上的阿尔法-突触核蛋白积聚越多,路易小体的数量越大,帕金森病程度越严重。

昆卡指出,还需进一步验证这项技术能否应用于活体视网膜。一旦被证实可行,除帕金森病外,还可尝试用于阿尔茨海默病、多发性硬化症等神经退行性疾病的早期诊断。

帕金森病是一种中老年人常见的中枢神经系统变性疾病,主要表现为手脚震颤、身体僵硬、行动迟缓等。但往往在病情对脑部已产生较大影响时,这些症状才会变得明显,因此早期诊断具有难度。(宋洁云)

示:“现在运动损伤包括方方面面,老百姓的运动损伤也是很多的,有些是由于运动不当,我们在临床上发现很多在体育健身当中没有得到科学指导的情况,他不懂得很多医学的道理。这里面需要很多有机结合,这样才能使我们的运动人群能够很好地健身,不能因为运动反而出现了很多的毛病。”

李国平建议,科学健身需要有一套常规,包括运动前准备什么、运动中注意什么、运动后做些什么,这些都应成为健身当中的一种习惯。

“在科学健身当中要有三个原则:全面锻炼原则,使我们身体各个部位、各个系统都得到锻炼,来提升我们的身体素质;循序渐进原则,由小到大,由易到难;持之以恒原则,要形成习惯,常练不懈直至终生。科学健身当中还要注意5个因素:自身的情况、运动的目的、运动的环境、选择的项目、运动的强度。我们开展科学健身要注意到适时、适宜、适度、适合这四个根本方面。”李国平说。

(林德初)

## 计生集中宣传服务 助力健康邵阳

本报讯 5月29日,由市卫计委和市计生协会共同主办的“5.29会员活动日”集中宣传服务活动在市区城南公园举行。活动通过现场咨询服务、发放宣传资料、免费体检义诊、赠送计生用品等形式,向市民宣传计生政策,普及计生知识。

据市计生协会会长杨建新介绍,计生协会是党和政府联系广大育龄群众和计划生育家庭的桥梁和纽带,是协助政府落实计划生育基本国策、促进人口长期均衡发展及家庭和谐幸福的重要力量。市计划生育协会成立于1987年,现有会员80多万人,先后20余次被评为省级先进单位。新时期的六项重点是宣传教育、生殖健康咨询服务、优生优育指导、计划生育家庭帮扶、权益维护和流动人口服务。

近年来,全市各级计生协会以人口学校、会员之家为阵地,深入进行基本国策的宣传教育,广泛开展“婚育新风进万家”“关爱贫困母亲和女孩”“生殖健康村村行”“温馨传递志愿者服务”等活动。同时积极参与计划生育村(居)民自治工作,维护育龄群众的合法权益,以计生家庭生育、生产、生活服务为重点,不断把“生育关怀行动”扩展到排忧解难、扶贫帮困、紧急救助、亲情牵手等各个方面。通过落实利益导向和各种优惠政策,逐步建立和完善奖励扶助、技术培训、助学助医、计生保险、部门互动、整体联动等工作机制。(贺旭艳 王永胜)

## 青年女性不明原因闭经 应排查垂体瘤

青年女性突然闭经,开始怎么也找不出原因,最后仔细检查发现竟是垂体瘤作怪。专家提醒,青年女性有不明原因的闭经或泌乳等异常现象,在进行妇科检查的同时,应及时进行性激素测定及颅脑CT检查,警惕垂体瘤的发生。

汪女士1996年开始突然不明原因地闭经,这对年仅20多岁的她犹如晴天霹雳。随后,她走上了多年的求医之路,症状却没有改善。这让她备受折磨,脾气变得暴躁古怪,甚至还陷入抑郁状态。

去年下半年,汪女士感觉时常头痛头晕、双眼模糊。去年底,她来到湖北省肿瘤医院头颈神经外科就诊。经过检查,她被确诊为垂体瘤,并接受了手术,术后两周便康复出院。出院后不久,她月经恢复正常。

湖北省肿瘤医院头颈神经外科主任、主任医师邓万凯介绍,汪女士之所以突然闭经,是因为肿瘤的生长压迫了垂体周围的组织,导致促性腺激素分泌异常。

据介绍,垂体瘤通常发生于青壮年时期,常常会影响患者的生长发育、生育功能、学习和工作能力,临床表现为激素分泌异常症群、肿瘤压迫垂体周围组织的症群及垂体卒中等,常见症状有闭经、泌乳、头晕头痛及视力减退等。(黎昌政)

## 戒烟5年

### 可使肺癌风险大幅下降

众所周知,肺癌与吸烟有很大关系。近日,美国全国心、肺、血液研究所支持的一项新研究发现,戒烟5年可使吸烟者患肺癌的风险大幅下降。

肺癌目前是世界上最常见的恶性肿瘤之一,也是致死率最高的肿瘤疾病之一。吸烟是导致肺癌的首要因素。

美国范德比尔特大学医学院研究人员分析了美国弗雷明汉心脏研究项目采集的数据,该项目涉及对8907名参与者长达25年至34年的跟踪调查。在调查期间,共284人被诊断出肺癌,其中重度吸烟者占比高达93%。重度吸烟者指每天至少吸一包烟,且烟龄长达21年以上的人。

通过对吸烟者、戒烟者和从不吸烟者患肺癌的风险,研究人员发现,与仍在吸烟的人相比,重度吸烟者在戒烟5年后,患肺癌的风险下降了39%,并且该风险还会随着戒烟时间的延长持续降低。但研究同时发现,即使重度吸烟者戒烟长达25年之久,他们患肺癌的风险仍比从不吸烟的人高3倍多。

“如果你吸烟,那现在就是戒烟的好时机。”研究第一作者、范德比尔特大学医学院教授廷德尔说,“与一直吸烟相比,戒烟后患肺癌的风险相对迅速下降的事实,为(戒烟)提供了新动力。”

研究人员还指出,虽然戒烟的重要性不能被夸大,但重度吸烟者需要认识到,在吸完最后一支烟后,他们患肺癌的风险仍可持续十几年,这凸显了肺癌筛查的重要性。(冯玉婧)

## 便血是结肠癌常见症状

## 应及时检查

5月29日是世界肠道健康日。专家指出,近年来结肠癌发病率逐步上升,但结肠癌常见症状之一的“便血”却往往被患者忽视。专家建议,便血或大便潜血检查提示阳性的患者应当高度重视这一现象,必要时及时进行直肠指检或电子结肠镜检查。

结肠属于人体下消化道的一部分。结肠长约1.5米,其主要功能为吸收水分和储存粪便。直肠位于人体肠道的最末端,长约12至15厘米,主要功能为接纳粪便并通过肛门排便。

空军军医大学唐都医院普通外科副主任、主任医师何显力介绍,随着生活水平的提高,高脂、高蛋白饮食,膳食纤维摄入不足等现象增多,人们的肠道健康受到威胁。相关统计数据显示,结肠癌一直位列我国居民恶性肿瘤死亡率前列。

便血、大便变细、排便习惯改变是结肠癌的常见症状,但却往往被忽视。“许多出现便血症状的结肠癌患者,往往误以为便血是由痔疮引起的。等到便血加重,甚至出现腹部包块、肠道梗阻等症状时才去就诊,延误了最佳就诊时机。”何显力说。

专家表示,便血或大便潜血检查提示阳性的患者,必要时应当进行直肠指检或电子结肠镜检查。此外,当中老年人出现不明原因的贫血时,也应当重视大便潜血试验、结肠镜等检查,因为右半结肠癌患者大多会出现贫血、乏力等症状,但时常没有明显肉眼可见的便血。

何显力建议,在日常生活中,人们应当积极锻炼、控制体重,避免饮酒、高脂饮食等不良生活习惯对肠道的刺激,适当补充粗粮、新鲜蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物。对于直系亲属中有结肠癌病史的人群,应当定期做结肠镜检查,如发现结肠息肉等病变应当积极治疗,防止癌变。(陈晨)

## 要运动更要健康

### ——运动医学专家剖析科学健身

运动是人们追求健康的重要方式之一,但运动过程中的伤病也是运动爱好者们常常要面对的问题。在日前举行的中国国际运动医学与康复大会上,专家们针对科学健身的问题进行了热烈的讨论。

原国家体育总局运动医学研究所所长李国平说:“当前健身方式方法存在着很多误区,门诊经常碰到一些爬山造成的损伤、运动过量造成的损伤,这些都是把健身当成了竞技比赛,挑战了自己的极限造成的。还有一种情况,就是心太急,平时经常不动,要运动的时候马上就动,没有热身,没有逐渐的提升计划,热身不够,运动后不拉伸,没有循序渐进,运动量、活动量上升太快,时间过长等等,更重要的还

包括没有进行运动风险的测试、运动负荷的评估、缺乏个性化的锻炼方案等等,这些都需要我们来克服、来纠正。”

香港中文大学教授容树恒提出,在运动训练中可以加入一些有针对性的训练项目,对于预防伤病将会起到特殊的作用。他以足球运动员的ACL(膝盖前交叉韧带)伤病作为案例进行了研究,他通过对足球运动员伤病进行案例分析,并借鉴国外经验,总结出一套行之有效的针对预防ACL伤病的训练方法。“(这些预防训练)我们现在推动的是从小开始去做,如果二十几岁开始做效果并不是最好,最有效的是从十几岁的时候开始做。”容树恒说。

北京大学运动医学研究所所长敖英芳表