



春风渐暖， 3月须防呼吸道传染病

专刊记者 王伟

“残雪暗随冰滴去，新春偷向柳梢归”。寒冷的冬季已逐渐淡去，一个崭新的季节——暖阳三月，携着万木的青翠和阳光的煦暖，向我们款款而来。在这万物复苏的季节里，病毒的复制也比较活跃，烟台市传染病医院侯春国主任提醒市民在享受暖阳的同时，不要忘记身边的健康。

近日记者从烟台市传染病医院了解到呼吸道传染性疾病的就诊人数开始上升。据传染病医院医疗二科主任、主任医师侯春国介绍说，由于去年冬天时间长、气温较往年低等原因，今年呼吸道传染病开始的时间比去年要晚7—10天左右。虽然3月份气温逐渐回升，但空气干燥，人员流动与接触频繁，春季相对其他季节，呼吸道的免疫功能低，因此春季是呼吸道传染病好发季节。侯春国主任提醒市民，应重点防治麻疹、水痘、流行性腮腺炎等呼吸道传染病。

侯春国主任说：“我们烟台空气污染轻，环境好，相对于其他地区来说，烟台地区呼吸道疾病的发病率还是较低的。从我院的疾病监测统计来看：成人麻疹、成人水痘的发病率在逐年增加，儿童麻疹、儿童水痘的发病率在逐年减少。”人体注射疫苗后，随着年龄的增加，体内抗体水平会逐渐下降，而儿童的抗体水平仍然处在较高水平，所以儿童麻疹、水痘的发病率降低。值得注意的是，

患麻疹、水痘的年龄越大，发病后的临床表现就越严重。

麻疹好发于初春季节，传染性极强，主要通过空气飞沫传播，在临床上表现为发热、咳嗽、眼结膜炎、口腔麻疹黏膜斑和皮肤红色斑丘疹。在这里侯主任强调到：“麻疹和感冒比较容易混淆，麻疹的症状表现是早期就发高烧，然后出皮疹、流鼻涕、咽喉痛等，而感冒早期先咳嗽、流鼻涕，然后发烧，极少出皮疹。因此市民在发现发烧症状后应及时就医，切不可大意买感冒药自行处理而耽误病情。”从医院的就诊情况来看麻疹的发病对象主要是14岁、15岁以上的青壮年。14岁、15岁以上的青壮年得了麻疹后，严重者若得不到及时治疗可引起并发症如：睾丸炎、卵巢炎等，影响将来的生育能力。

侯春国主任说，春季除了麻疹外，水痘也是一种常见多发疾病。水痘由水痘病毒引起，临床特征是分批出现的皮肤黏膜的斑疹、丘疹、疱疹及结痂，全身症状轻微。在托儿

所、幼儿园及小学中常引起流行，主要通过直接接触水痘疱疹液和空气飞沫传播。2岁以内的小孩发病率较高，一般情况下症状表现较轻、水痘较少，在家隔离一段日子就会康复。病后免疫力持久，一般不再发生水痘，但病毒会潜伏下来，成年后可发生带状疱疹。

“流行性腮腺炎在春季也会有发作。”侯主任说。流行性腮腺炎表现为体温高、头痛、肌肉酸痛，腮腺肿大等，持续7天~10天，好发于人群聚集处，幼儿患病一次后通常可获得终身免疫。相对来说，近几年流行性腮腺炎的发病率比较低。

由于疫苗的普及以及家长的高度重视，流行性脑脊髓膜炎近几年的发病率非常低。仅在流动儿童中，偶尔有发病。去年该院仅接诊了一例外地流行性脑脊髓膜炎患儿。

侯主任提醒家长要及时为小孩接种疫苗，预防麻疹、水痘等传染病的发生。如果漏种可及时去所在地疾病预防机构补种。此外，侯主任还提醒说：

“与麻疹患者接触后，可采取应急补救措施：5天以内到卫生防疫机构注射丙种免疫球蛋白，以有效预防麻疹的发生。”据介绍，麻疹疫苗、流脑疫苗属于计划内疫苗，可以免费接种。

最后侯春国主任讲到：“预防呼吸道传染病，应注意开窗通风，保持空气流通和新鲜；减少到人群密集的场合或空气混浊场所，去年我院接诊了几例青少年麻疹患者，就是在网吧中被传染的；若出现发烧情况应及早去医院就诊；春季人体易有疲劳感，应增加户外运动，增强机体对气温变化的适应能力和抵抗力；保持充足的睡眠；饮食以清淡为主，少吃刺激性食物；体质弱以及患慢性病的人群应及早注射疫苗进行免疫预防。”



生活宝典

对症调饮食 赶走亚健康

很多人都会认为亚健康是由生活方式不正确，平时的工作生活压力过大等等的原因造成，与平常的饮食没有多大的关系。但其实不是，饮食对亚健康也有很大的影响，健康正确的饮食习惯能帮你缓解亚健康甚至赶走亚健康，而不正确的饮食习惯则会加重亚健康，或者使你从健康变成亚健康。那究竟怎样的饮食习惯才是好的呢？面对一些已经存在的亚健康状态我们又该怎保健呢？下面由专家来教教大家。



饮食养生。关键要有合理的膳食结构。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。

南宋陆游的养生方法是喝粥。他有一首诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”《养生录》中谈到养生“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。我国居民平均每天盐的摄入量超标，脑溢血、高血压等疾病与此相关。

上述观点也与目前营养学界提倡的“健康膳食金字塔”相一致。

症状：经常失眠，早晨能睡多晚就想睡多晚。

诊断：高度的工作压力，情绪紧张、神经系统营养欠佳。

易导致结果：神经衰弱、头疼、工作不能集中精力、效率低下、长期睡眠质量差更易患有抑郁、慢性疲劳综合症或引发其它疾病。

改善建议：因为矿物质能

舒缓神经，睡前一小时可服用钙镁片和维生素B6，帮助改善睡眠，提高睡眠质量，注意减少饮食(尤其是晚餐)盐分的摄入量，多食用植物蛋白类食物例如大豆类及其制品。

症状：常有上班恐惧感，经常呆坐着发愣，心算能力差，常要借助工具计算，干什么事都不能集中精力，效率低下。

诊断：用脑过度，高强度工作压力，生活节奏过快，记忆力出现衰退，血液循环减慢，心、脑血管易藏隐患，典型白领人群亚健康的症状。

易导致结果：肥胖、肌肉酸痛、颈椎问题、骨质增生、消化系统紊乱、胃肠道疾病、心肌衰弱、高血压、冠心病、痔疮等。

改善建议：注意较少脂肪摄入、注意选择富含维生素B、C、E的食物保证脑部和神经系统代谢正常，有利于提高工作效率、适当做有氧运动，保证睡眠质量及摄取均衡的饮食营养。

●食疗食补

养胃食疗方

得了慢性胃炎，时常没胃口，还会泛酸水、肚子胀，十分痛苦。中医认为慢性胃炎与长期情志不遂，饮食不节有关。专家建议，日常调养除了要安神静气，不妨试试三道“养胃主食”：



白术猪肚粥

原料：白术30克，猪肚1只，粳米60克，生姜少许。

做法：将猪肚洗净切成小片，同白术、生姜加水煎煮取汁，再加粳米同煮成粥，早晚2次分服。

专家点评：用于脾胃虚弱、食欲不振、脘腹作胀、大便滞下等症。



豆蔻馒头

原料：白豆蔻15克，面粉1000克，酵母50克。

做法：将白豆蔻研为细末，待面粉发酵后，一起加入制成馒头。

专家点评：用于脾胃气滞的脘腹胀痛，食欲不振或胃脘冷痛、恶心呕吐等。



椒面饼

原料：蜀椒6克，白面粉60克，葱白茎。

做法：将蜀椒焙干研末，与面粉拌和，加水揉成小饼状。将水烧沸，下椒面饼，煮熟后，放入葱白，并加味精、香油、精盐等调味。

专家点评：适用于寒凝气滞导致的胃脘冷痛、胀闷不舒、食欲不振等症。

●教你一招

豆芽掐须再冷藏

根据豆芽质地娇嫩，含水量大的特点，一般保存起来有两种方法，一种是用水浸泡保存，另一种是放入冰箱冷藏。但长时间用水浸泡容易导致营养物质的流失，而且有实验研究表明，温度是影响绿豆芽褐变与黏腐的主要因素，因此，放冰箱低温保存更适合豆芽。

如果豆芽买多了，一定要先将剩下的豆芽择洗干净，褐变的豆芽都要丢弃，掐掉根须，因为根须上易沾有细菌，如果不丢弃会加速豆芽的腐变。然后用清水洗净，控干水后密封装进保险袋中，尽量排出袋内的空气，打好结，再将另一保鲜袋套上，再打上结，使外界空气不能进入或进入少许，放入冰箱保存，不宜超过两天。不同的豆芽保存的时间长短也不一样的。黄豆芽保存的时间较长，绿豆芽则较短。

常过敏慎用红花油

红花油以其独特的止痛、止血、消炎等功效备受推崇，成为许多家庭的必备药。但不得不提醒的是，如果涂抹后身上出现红斑、皮疹，一定要特别小心，这很可能是过敏的症状，如不及时停用，甚至可能出现生命危险。

红花油主要用于急救止痛、消炎止血，可治疗心腹诸痛、风湿骨痛、跌打损伤、扭伤、刀伤、

烫伤等，有时还对晕车晕船、头晕引起的不适有一定疗效。但由于其成分复杂，含有白油、人造桂油、白樟油、桂花油等多种成分，很容易因为其中的某种成分而导致过敏，如皮疹、接触性皮炎、过敏性紫癜等。

因此，过敏体质的人应尽量少用红花油，如需外用，建议先少量涂抹，15分钟后观察皮肤有

无出现皮疹或红肿等现象，如果正常，可以按需要外用，一旦有过敏现象应立即停用并清洗干净，严重者须及时就医。此外，红花油主要针对局部红肿，具有化淤作用，如伤口出现溃烂、出血，最好别用红花油。严重的脚踝扭伤，也不要涂抹红花油简单了事，正确的方法是：休息，冰敷，压迫和抬高。