

每天准时发烧难道是中邪了?

专家:是感染了布鲁氏杆菌

家住株洲市天元区的陈女士和丈夫开了一家活羊活狗屠宰场,一个月前,陈女士不知什么原因,每天下午都觉得身上有点发热,呼出的气也是热的,还伴有出汗、乏力等症状。最让人感到奇怪的是,陈女士每次发烧都非常“准时”,从下午1点到次日凌晨1点,且体温都是38℃左右。陈女士在家人的陪同下来到了株洲市中心医院急诊科,经过一系列检查被确诊为感染了布鲁氏杆菌。

布鲁氏杆菌是一种革兰氏阴性的不运动细菌,一般寄生在牛、羊、狗、猪等与人类关系密切的动物体内,病原体主要是通过感染的动物(人畜共患病)的排泄物和污染的食物进行传播的。人通常是因为接触受感染动物的分泌物,或吃了这些动物制成且灭菌不充分的肉类和奶制品等而患病,陈女士很可能就是被家中的活羊活狗传染的。但这种病“人传人”的情况比较罕见,传播途径也局限于哺乳、性行为、器官移植等。

该病的潜伏期为2周至6个月,临床症状与流行性感冒类似,体检时可查到腋下淋巴结肿大,肝、脾肿大等,早期会伴发热,体温可达38℃~40℃;有的人体温虽不高,波动于37℃~38℃之间,但持续时间长;有的人体温呈波浪状,即高热几天,正常几天后,又开始高热,反复多次。该病的另一个特点是多汗,尤其发病初期更

为明显,汗质粘稠,多出现在头胸部。到了晚期,患者还可能出现骨骼和关节的病变,常易误诊为风湿病,男患者还易出现睾丸肿大,女患者可出现月经不调、白带过多等;此外,布鲁氏杆菌病还可能引起细菌性心内膜炎,如果不及时治疗,将会有生命危险。

布鲁氏杆菌是完全可以预防的,如不吃生的或半生的牛羊肉,不喝未加工的奶类;吃火锅、铁板或烧烤时,一定要将肉煮熟;胎盘是病畜含菌最多的部位,尽量不吃;做牛羊肉菜肴时,尽量带手套洗肉、切肉。一旦发现家中牲畜有死亡,或者是有流产、死胎的,要马上隔离,并上报防疫站。最重要的一点是,一旦发现有任何的不适,要及时到正规医院就诊,并向医生详细说明近期接触了哪些动物,以免误诊。

株洲市中心医院急诊科
主任医师 谭钰珍

预防颈椎病 选个合适的枕头

颈椎病是现代办公一族的常见病,如何预防和缓解颈椎病,不妨试试以下方法。

1. 选择弹性适宜的床垫 从颈椎病的预防角度说,应该选择有利于保持脊柱曲度的床垫,以厚度15~20厘米,睡上后凹陷3~5厘米为佳。

2. 选择舒适透气的枕头 理想的枕头应符合颈椎的生理曲度,以质地柔软,透气性好,中间低、两端高的“元宝形”为佳。因为这种形状不仅可以维持颈椎的生理曲度,也可以对头颈部起到相对固定的作用。其次,枕芯可以选择价廉、透气性好的荞麦枕芯,也可以选择质地柔软的棉绒枕芯,但不论是哪种枕芯,都应以8~15厘米为宜,切勿认为“高枕无忧”。

3. 保持恰当的睡眠体位 一个好的睡眠体位既要维

持整个脊柱的生理曲度,又要让患者感到舒适,这样方可达到使全身肌肉放松,恢复疲劳的作用。而良好的睡眠体位应使胸、腰部保持自然曲度,双髋及双膝呈屈曲状,最好采取侧卧或仰卧位,尽量不要俯卧。

4. 注意日常保健 加强颈部肌肉的锻炼,如头部及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能加强肌肉柔韧度,从而有利于颈段脊柱的稳定性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力;纠正不良姿势和习惯,避免高枕睡眠,注意颈肩部保暖,避免头颈负重物,避免过度疲劳;及早治疗颈肩、背软组织劳损,防止其发展为颈椎病。

湖南省儿童医院
麻醉手术科 王靖燕

麻疹护理得当 可自愈

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,外号“见面传”,其传染性极强。麻疹病人是唯一的传染源,主要通过飞沫直接传播,也可通过污染的日用品、衣物等间接传播。

人一旦感染麻疹病毒,典型症状为发热,体温可高达39℃~40℃,同时可伴有流涕、喷嚏、咳嗽、流泪、畏光、眼结膜炎等症状。发热3~4天后出现皮疹,为玫瑰色丘疹,自耳后、发际、前额、面、颈部开始,自上而下波及躯干和四肢、手掌足底。皮疹出齐后,依出疹顺序逐渐隐退,颜色变暗,有色素沉着及糠皮样脱屑,1~2周消退。疹退的同时体温也下降到正常,病情自愈。

由于麻疹是病毒性传染病,目前并无特效疗法,主要以对症支持治疗为主,防止并发症的发生。因此,发病后的护理非常重要,如果护理得当,出疹顺利,病毒可以充分散发;如果出疹过程中受到各种因素如受风、受寒或并发肺炎、心衰等,则病情可能就会加重,甚至危及生命。

预防麻疹,主要是接种疫苗,我国目前主要采用的是麻疹减毒活疫苗,人接种麻疹疫苗后,体内会产生抗体。这种抗体一般可维持10~12年(部分儿童4~6年抗体可全部消失),抗体消失后的人群又成为新的易感人群。

此外,保持良好的个人卫生习惯,保证室内空气流通;打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻,并妥善清理口鼻排出的分泌物;麻疹高发期,减少到人员密集的场所活动,均可减少感染麻疹可能。

四川省内江市第一人民医院
感染科主任医师 陈火斤



张医生信箱

日常生活中 如何防脱发?

张医生:

我今年刚过40岁,最近两年脱发特别严重,试过一些方法,如针灸、服中药等,但疗效甚微,眼看就要“秃顶”了,这让我十分苦恼。请问,有什么好办法吗?日常生活中应注意些什么?

读者 胡先生

胡先生:

脱发是男性常见的皮肤科疾病之一,尤其是天气干燥的秋冬。有调查数据显示,25~45岁的男性中约有25%有脱发的苦恼,除积极配合医生治疗外,日常生活中还可从以下几方面预防和延缓中青年男性脱发。

首先,应保证良好的生活习惯和充足的睡眠,放慢生活节奏,缓解心理或工作压力。其次,要戒烟,因为吸烟会损伤毛囊,影响头皮中血液循环,从而加重脱发。第三,要合理饮食,多吃些含铁、钙和维生素A丰富以及对头发有滋补作用的食物,少吃甜腻之品。第四,要选择合适的洗发水、护发素,掌握正确的洗发方法等,水温不宜过高,洗发后少用电吹风。最后需要提醒的是,治疗和缓脱发是一个长期的过程,切不可操之过急或半途而废。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题,请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com
电话:0731-84326251

健康卡通



冬春防水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的高传染性急性疾病,冬春为高发季节,它主要通过空气、飞沫或直接接触传播,患者打个喷嚏、咳嗽一下都有可能把病毒传出去。因此,疾病流行期间,尽量不要把孩子带去人群多的地方,以防感染。

图/文 陈望阳