

清理衣柜伤了肺? 医生提醒要做好防护

家住浙江杭州的“00后”小王怎么也没想到,自己只不过在家打扫了卫生,居然就住进了医院,肺部居然“发霉”了。高烧40℃,肺部长出“小树芽”一周前,小王出现咳嗽、乏力,还发热,开始以为是普通的感冒,自己在家吃点退烧药就行,没想到扛了3天仍然反复高热,最高到了40℃,朋友眼看不妙,赶紧将她送往附近的杭州师范大学附属医院。

经过一系列检查,接诊的感染性疾病科(肝病科)周翔主任医师从肺部CT上发现,小王的肺部长出了一个“小树芽”,经过专家查看,怀疑是霉菌性肺炎。

好好的怎么突然得了肺炎?经过周翔仔细询问,小王再三回忆,终于想起一个细节。原来,一个月前,小王发现家中衣柜出现霉斑,便对发霉的部位做了清扫,但是没有做任何防护,吸入了不少随之扬起的杂质、灰尘。为了进一步确诊病情,周翔为小王做了纤维支气管镜检查,果然发现气道壁上缀着大量白色菌斑,化验后确认是曲霉菌——霉菌的一种。

由此,周翔判断,这些灰尘中很有可能混入了各种霉菌。加上正值南方四五月份气候回暖,阴雨不断,小王平时喜欢昼

夜开窗通风,潮湿的空气成了霉菌滋生的天然条件。

记者了解到,因吸入霉菌致病的情况在相对潮湿的南方城市并不罕见,近些年来,每年都有医院接诊过类似患者。

如何做好防护

“霉菌性肺炎的典型症状主要包括持续咳嗽、发热、胸痛和呼吸困难。这些症状在初期可能与普通感冒或流感相似,因此容易被忽视。”北京中医药大学东方医院呼吸科主任医师张晓梅介绍,“除了呼吸道感染感染,吸入霉菌还可能导致过敏。如果本身有哮喘,吸入霉菌可能会引起哮

喘发作;如果皮肤不是很健康,接触霉菌可能引起皮肤过敏,出现红肿痒等症状。总之,身体哪儿弱,它就会攻击哪儿。”

打扫卫生、整理旧衣物、处理霉味重的物品,或者置身于阴暗潮湿的环境时,要戴好口罩和手套,避免直接吸入含有霉菌的气体。

“阴暗潮湿通风不好的洗手间、浴室、洗衣机内部、空调等地方容易滋生霉菌。清理霉菌时,可以用湿抹布蘸取84消毒液来处理,尽量不要让它散播到空气中。”张晓梅提醒。

(综合《都市快报》、人民日报健康客户端)

5月14日,国家疾控局发布新冠病毒KP.2变异株健康科普问答。根据问答,专家研判认为,当前KP.2亚分支感染病例在我国本土病例中的占比极低,短期内成为我国优势流行株的可能性低,引发新一轮感染高峰的可能性低。

KP.2致病力有无变化? KP.2是新冠病毒奥密克戎JN.1变异株的第三代亚分支,也是JN.1变异株中具有较强传播优势的一个亚分支。2月以来,由于KP.2在全球流行毒株中的占比增长较快,世界卫生组织于5月3日将KP.2列入“需要监测的变异株”。目前尚未检索到KP.2的致病力和免疫逃逸能力较当前流行的JN.1变异株发生明显改变的报道。

当前KP.2变异株流行情况如何?目前,JN.1变异株仍为全球优势流行株。今年以来,KP.2亚分支在全球流行毒株中的占比逐渐增加,从1月上旬的0.16%增长至5月上旬的14%左右。

截至5月12日,在我国本土病例中共监测到25条KP.2序列。每周报告的本土序列中KP.2占比在0.05%至0.30%之间,处于极低水平。

问答提示,预防新冠病毒KP.2变异株感染与预防其他奥密克戎变异株感染一样,建议公众继续保持良好个人卫生习惯,科学佩戴口罩,坚持规律作息,保证健康饮食,提高机体免疫力。(据新华社5.14讯)

医学知识



医生提醒

缓解背痛,走路胜过吃药

据美国“每日科学”网站报道,来自圣路易斯大学医学中心的消息称,背痛的最佳治疗方法是不停走动,它的效果甚至胜过吃药。

报道称,澳大利亚学者在今年初发现,服用泰诺等止痛药无益缓解背痛。圣路易斯大学医学中心理疗与体育训练教授克里斯·希布斯也表示,泰诺的效果有限,且对部分人根本不起作用。

他认为,上班族现在习惯趴在屏幕前,所以久坐不动是导致肌肉僵硬、背部酸痛的主要原因,建议白领一族要经常改变坐姿,起来站



20分钟,四处溜达,并站着与同事聊天。这样坚持下去,背痛就会自行消失。

希布斯同时强调了呼吸的重要性。因为深呼吸可以刺激躯干上的肌肉运动,所以大声笑、大声讲话也能起到同样效果。此外,躺着休息也不是缓解背痛的好办法,这只会让肌肉愈发虚弱。

(摘自《生命时报》)

教你一招

老年斑也有健康风险

老年斑是一种良性的皮肤肿瘤,恶变的可能性极小。只要顺其自然,不要过多地刺激,老年斑不会影响健康。但是,有一种情况下的老年斑是隐藏着健康风险

健康误区

的。老年斑一般来说都是扁平,颜色较深的,但也有一些情况是凸起的,而且某些特殊情况,凸起会比较严重,影响美观和生活。这时,患者可能会不时用手去抠、捏,甚至使用偏方或者极端的方法

过了50岁做好前列腺癌筛查

前列腺癌已经成为我国男性中排第二位的恶性肿瘤,它也是一种通过简单筛查就能发现的肿瘤。前列腺癌常用的筛查办法有血清PSA(前列腺特异性抗原)检测、直肠指诊和前列腺彩超,都很简便易行。年龄超过50周岁的男性应该进行前列腺癌筛查,从而做到早发现、早诊断。

血清PSA检测 PSA是很好的前列腺癌预测因子。通常PSA的数值越高,患前列腺癌的风险越大,血清总PSA值<4纳克/毫升视为正常。

直肠指诊 大多数前列腺癌起源于前列腺外周带,当肿瘤体积≥0.2毫升的时候,一般可以通过直肠指诊发现,大约有18%的前列腺癌

患者可以通过单纯直肠指诊异常而被检出。

前列腺彩超 前列腺癌典型的彩超表现为外周带低回声结节,其内有丰富的血流信号。超声可以初步判断肿瘤的体积大小,检查比较方便。

(摘自《健康时报》)

疾病治疗

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

成长之道

小升初“掐尖招生”屡禁不止

眼下正值小升初招生阶段,本来小升初实行的是免试就近划片入学政策,但记者发现,一些机构举办的以配合个别学校“掐尖”为目的的招生说明会暗地开展。

所谓“掐尖”,是指个别学校通过各种违规手段,先于派位入学之前就锁定并招收尖子生,以此来与普通学校拉开生源质量的差距。据悉,“点招”的方式有三种。

一是选拔考试。二是参加杯赛。记者调查发现,由于近几年黑竞赛经常被举报导致考试临时取消,所以只能

教育论坛

最近,小学生中的“零食社交”引起不少家长的关注。

一位小朋友坦言,自己平时不爱说话,朋友也不多。后来发现,班里有同学每天带零食,一到课间或午休的时候,就分给同学。过段时间,这几个同学就成了好朋友。于是他也学着这么做,从聊零食开始,慢慢地,还交换玩具、文具,一来二去大家就成了好朋友。

天津市河西区教师发展中心心理教研员白丽娜老师说,孩子们“零食交友”的做法不能一概否定,而是需要老师和家长帮助他们甄别利弊,并加以正向引导。

白丽娜老师建议,首先要引导孩子客观看待“零食交友”。在成长过程中交到好朋友的方式有很多,交换零食只是方法之一,并不是唯一。家长和老师要在孩子年龄尚小的时候,多鼓励他们通过集体活动结识朋友。其次,有的孩子认为朋友越多越好,而“零食交友”的方式往往会让他们结交到更多朋友,这种表面上的热闹会让他们“上瘾”,反而忽视了“保持自我”才是交友的正道。因此,家长和老师要告诉孩子最好的交友法则是“以真心换真心”,不能为了交朋友而失去本应坚守的原则和底线,真诚自信的人才大家心中朋友的最佳人选。

(摘自《今晚报》贾林娜/文)

成长之道

通过机构,甚至要去外地参加比赛。其比赛结果也变成了个别学校“点招掐尖”的重要依据。三是筛选简历。5月中旬,记者再次通过一家培训机构得知一所中学即将举行校园开放日的信息。尽管学校再三强调开放日只针对初三毕业生,但当记者进入校园时,发现学校竟然专门为小学生家长开辟了指定通道。记者看到不少家长正在给工作人员递交孩子简历。

专家认为,不少地方教育行政部门对学校的考核评价导向依旧停留在唯分数、唯升学,这是招生乱象屡



禁不止的重要原因之一。

记者获悉,目前教育部正在组建阳光招生专项行动工作组,接下来会参与到全国范围内的跨省交叉互检工作中,及时对“暗箱操作”“掐尖招生”等违规行为和查处情况进行通报。希望通过整治,能够让义务教育学校招生入学更加公平、阳光和便捷。(据鲁中晨报客户端5.16)

给孩子配置手机前,做好这些准备

在给与孩子配置手机前,父母要避免把自己的各种担忧和恐惧投射给孩子,应示范给孩子正确使用手机的方式。父母可以通过言传身教让孩子明白,手机有哪些功能,我们可以用手机来做什么,例如人际交往、查找信息、了解新闻事件、听课学习等。

父母在孩子使用手机上把握一个总的原则:不过度反应,不过度干预。

禁止有时候反而会成为一种诱惑,会让孩子在未来某一天拥有手机后报复性玩游戏。如果真的发现孩子长时间使用手机时,父母可以抱着理解、合作的态度和孩子一起讨论。讨论时可以把沉迷手机这个问题

亲子之道

外化,不把问题和孩子捆绑在一起,即父母不是在面对一个沉迷手机的孩子,而是和孩子并排坐在一起,讨论沉迷手机这个问题。此外,手机成瘾的背后,往往隐藏着孩子无法承受的学业压力、交友的失败、亲密关系的缺乏等问题。对于这些孩子,父母要通过观察、询问,了解孩子的真实所需,而不是粗暴地禁止其玩手机。

此外,父母应带领孩子与现实世界亲密接触。当孩子有好奇心和探索欲,有喜欢做的事情,有喜欢的运动,有一起玩的同伴,在学习上有所成就感,大部分的愿望和需求在现实生活中得到满足后,就不会沉迷在手机上。(摘自《中国教育报》)

论文“盲”审规则应更趋“明”

又到一年毕业季。近日,国内某高校教授发文直陈其指导的博士论文遭遇“恶意评审”,这个火药味十足的话题很快搅动了舆论场。

在这篇公开声讨的文章中,该教授不厌其烦地对匿名评审给出的多条意见逐一进行反驳,并认为“这篇评审意见违背了学术评审基本原则,评审者的评审态度之傲慢、判断之武断、标准之主观,让人叹为观止”。“恶意评审”是否成立,还有待第三方调查。而在社交媒体上,不少高校教师分享自己指导的论文遭遇“莫名其妙”匿名评审的经历。

盲评制度,简单来说,就是一篇毕业论文在经过初审、再

审和终审后,在进行毕业论文答辩前,将论文作者和指导教师的个人信息隐去后,提交到相应

的系统或平台,一般会根据论文的研究方向等分配至至少同学科和专业的评审专家进行审核,一般会有不少于2位评审专家对同一篇论文进行审核并给予评价。对于被评审人也即论文作者来说,评审专家也是保持匿名的,因此该项制度被称为“双盲”。在博士毕业论文中,双向匿名评审已全覆盖,且成“规定动作”。

匿名评审将可能的关系网络、人情因素的干扰屏蔽了,让评审专注在论文的质量上。这种严格和客观以及由此带来的压力传导,对于提高

“之前觉得孩子只要安心把每个知识点复习好,就是备考期间最大的任务。没想到,孩子心情出了问题,做什么都是‘白搭’。”5月17日,长沙市民吴女士带着孩子小超(化名),在湖南省第二人民医院神经内科中医诊疗中心再次接受心理放松训练。看着孩子状态逐渐变好,她不禁感慨。

据吴女士介绍,小超向来成绩优异,没想到对自身的过高期望,变成了紧张压力。近段时间他时常肠胃不适、食欲不振,短短两个月就瘦了10多斤。更严重的是,他的学习成绩也大幅下降。

吴女士急忙带着孩子来到医院寻求帮助。省第二人民医院神经内科中医诊疗中心主任杨萍当时为他进行了催眠治疗及头部放松、肝胆、脾胃经的推拿治疗,效果立竿见影。经测试,小超的压力感受很快从原来的8分降到了5分。

为了让小吴能够更好地掌握放松技巧,杨萍医生还教他了一些简单的放松方法,并让他的母亲学习了简单的推拿手法,以便在家里自行为他进行按摩。5月17日再次见到小超,杨萍也发现了他的明显变化。但她认为,这样的情况很普遍,值得广大家长警醒,“好心情”才是最好的“备战法宝”。

杨萍告诉记者,5月20日至6月3日,该中心将特别开设专区,为我省广大中考、高考学生提供免费的催眠治疗和放松训练,帮助其放下压力、放松身心,以更好的心情,迎接即将来临的大考。(据湖南日报客户端)

心理驿站

日报客户端

学位论文的质量和博士生培养质量都大有裨益,也有助于营造敬畏学术的文化氛围。

但就多方分享来看,不负责任的匿名评审确实存在。比如,个别评阅人敷衍了事,或者一些论文的研究方向并未完全落在评阅人的专业“射程”内,自然也瞄不太准。

减少匿名评审的“误判”乃至“错杀”,并非新话题,不少“局中人”开出的药方也很对症。比如,细化“颗粒度”确保所托的评阅人“合适”;再比如,建立评审专家的信用档案,并定期进行追踪评价,引导其敬畏手中的评价权;又比如,完善学生申诉机制。(据光明网5.16)

新闻动态

好心情才是最好的备考法宝