

水痘进入高发期 做好战痘准备

春季气候变化多端,是各种传染病的高发期,水痘便是其中一种。水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的急性传染病,容易在幼儿园、中小学等人群密集场所暴发流行,如何有条不紊做好春季“战痘”工作呢?

感染后有哪些症状?

水痘-带状疱疹病毒主要通过空气传播,也可通过直接接触疱疹液或呼吸道分泌物传播,或接触被污染的玩具、衣服、用具等间接传播。感染后,约2~3周会出现症状,开始为低热、咽痛、头痛等,1~2天后出现皮疹,初起为斑丘疹,后形成水疱,最后结痂脱落,以躯干部最多,严重者还可引起皮肤感染、脑炎、肺炎等并发症,甚至全身多器官炎症。患者从出疹前2天到疱疹结痂均具有传染性。

“中招”了怎么办?

水痘流行期间,家长应每天检查孩子的躯干与头面部、四肢是否有皮疹,做到早发现、早隔离、早治疗。如果不幸“中招”,不要隐瞒,应及时告诉老师,暂不要孩子去学校,从发病日起至少隔离2



周,直至疱疹全部结痂脱落。隔离期间,应尽可能避免接触其他健康儿童,多休息,合理膳食,多喝水;加强手卫生,保持手部清洁,勤剪指甲,不要用手挠抓痘疹,以免继发皮肤感染和留下疤痕;勤晒被褥,勤换衣,以宽松的棉质衣服最好。

如何预防感染?

1) 及时接种疫苗:及时接种疫苗是预防水痘最有效的措施,可预防90%的水痘。如果没有接种疫苗,即使接触水痘感染者后的3~5天内接种仍有效,可有效阻止水痘的发生,或减轻症状。

2) 减少接触,防止感染:水痘高发期,尽量少去人群聚集的公共场所,避免接触水痘或带状疱疹患者,减少感染机会。

3) 注意个人卫生:勤洗手、勤换衣、勤晒被褥,保持皮肤清洁,勤剪指甲,勤洗手,坚持体育锻炼,增强抗病能力。

4) 保持空气清新:教室、活动室、卧室等室内要勤开窗,保持空气流通。出现水痘学生的班级,课桌椅和学习用具要清洗消毒。

湖南省疾控中心学校卫生科
胡冀

预防乳腺癌 做好六件事

乳腺癌是一种常见的恶性肿瘤,发病率逐年上升,已跃居女性恶性肿瘤的首位,且发病年龄呈现低龄化趋势。女性要预防乳腺癌的发生或复发,日常生活中要做好以下几件事。

1. 积极乐观的心态 乳腺癌患者大多会有自卑、恐惧、悲观与失望的心态,尤其是一些做了全乳切除的女性,生怕周围的人指指点点,更害怕丈夫的嫌弃,往往承受着巨大的心理压力。此时,能否拥有一个健康积极的心态就非常关键了,乐观的心态可以促进乳腺癌的康复,预防复发,提高生活质量。患者平时可以多和朋友聊聊天,和家人外出旅游,也可以听听心理医生的建议与指导,不要总想着自己是个病人,保持一个健康、平稳、积极的心态。

2. 良好的生活方式 研究表明,乳腺癌的发病主要与雌激素的长期作用、家族遗传倾向、环境因素,以及大剂量接

触放射线有关。因此,女性在日常生活中应该少用一些激素类产品,工作和生活中尽量避免接触放射线,平时保持良好的作息习惯,不熬夜,避免过度劳累,张弛有度才能保证身体健康。

3. 健康的饮食习惯 很多疾病都是由于饮食不当引起的,虽然乳腺癌的发病与“吃”没有直接关系,但营养均衡,体力充沛,可以增强机体的免疫力,从而预防乳腺癌的发病和复发。另外,辛辣刺激性食物以及外源性雌激素食物可影响内分泌,导致乳腺过度增生发展成乳腺癌,日常生活中应避免食用。

4. 适当运动 曾有医学专家对40岁以上坚持运动的人和从不运动的人各450名跟踪调查8年,发现坚持运动者比从不运动者患癌几率减少90%,坚持运动的人即使患癌,其死亡率也比不运动者小得多。另一项对3万名停经后妇女的研究发现,家务劳动、

跑步等高强度运动都有助于预防乳腺癌。因此,女性朋友每天最好抽出一定时间进行锻炼,增强抵抗乳腺癌与其他疾病的能力。

5. 戒烟戒酒 有研究表明,每日饮酒1杯或以上者,患乳腺癌的风险要比不饮酒者高10%,且喝酒越多,患乳腺癌的风险越高。酒精还可刺激脑垂体前叶催乳素的分泌,而催乳素又与乳腺癌发生有关。因此,女性朋友最好不要喝酒,即使要喝也要限量。

6. 定期体检 定期乳房自检可以做到早发现,早治疗,对预防乳腺癌有一定作用,然而,一些人由于没有掌握正确的自检方法,常导致延误病情,同时有大量数据证实,乳腺自检并没有减少乳腺癌的死亡率。这个结论多少有些令人灰心,但也进一步说明了定期去正规医院体检的重要性,检查方法包括乳腺彩超、钼靶、CT等。

中国医学科学院肿瘤医院山西医院(山西省肿瘤医院)乳腺一科 王万富

●优生优育

“管住嘴 迈开腿” 远离妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病不仅严重危害孕妇的健康,还会对胎儿造成不良影响。那么,女性怀孕后如果确诊为妊娠期糖尿病该怎么办呢?

什么是妊娠期糖尿病?

妊娠期糖尿病是指怀孕前糖代谢正常,怀孕后才出现的糖尿病。孕前超重、多囊卵巢综合征(PCOS)、有糖代谢异常及家族史、有异常妊娠分娩史、高龄、孕期缺乏运动、孕期体重增长过快、羊水过多等女性人群容易患妊娠期糖尿病。

女性怀孕后,应该在24~28周时进行糖耐量检查(OGTT),达到或超过以下任何一项数值,就可判定为妊娠期糖尿病:1)空腹血糖超过5.1毫摩尔/升;2)口服75克葡萄糖1小时血糖超过10.0毫摩尔/升/L;3)口服75克葡萄糖2小时血糖超过8.5毫摩尔/升。

妊娠期糖尿病对母婴有哪些不良影响?

妊娠期糖尿病对孕妇和胎儿都会造成不良影响。孕妇早期易发生自然流产;孕晚期易并发妊高症、羊水过多、糖尿病酮症酸中毒、感染;分娩时产道损伤、手术的几率增高,易发生产后出血;产后易患2型糖尿病。对宝宝的影响主要是胎儿畸形率、巨大儿、新生儿低血糖、黄疸、呼吸困难、儿童期超重的风险更高。

确诊妊娠期糖尿病该怎么办?

确诊为妊娠期糖尿病的孕妈一定要“管住嘴、迈开腿”,合理控制总能量,每日平均热量控制在1800~2200千卡;营养要均衡,调整饮食规律,少食多餐,每天分4~6餐,每餐七分饱,加餐不加量。对于无运动禁忌证的孕妇,建议每周至少运动5天,每天进行30分钟左右中等强度的运动,如散步、孕妇养身操、伸展运动、孕妇瑜伽等。

其次,孕妈要准备一个血糖仪自行监测血糖。不需要胰岛素治疗的,每天至少测4次,包括空腹血糖及三餐后2小时血糖;需要胰岛素治疗的应增加测夜间血糖,即22时血糖,必要时加测三餐前血糖。尽量将空腹血糖控制在3.3~5.3毫摩尔/升,餐后2小时血糖控制在4.4~6.7毫摩尔/升,餐前和夜间血糖控制在3.3~5.6毫摩尔/升。

大多数患者通过饮食和运动管理,可以将血糖控制在正常范围,不需要药物治疗。即使要用胰岛素治疗也不用担心,因为胰岛素不会通过胎盘,对宝宝没有影响。

如何预防妊娠期糖尿病?

妊娠期糖尿病的高危因素包括肥胖、巨大儿分娩史、多囊卵巢综合征史、高龄等,这类女性怀孕后的首次产检应检查空腹血糖,并根据孕前的饮食习惯、喜好进行个体化评估,让医生提供个体化的医学营养指导,多吃谷物、豆制品、坚果、水果、蔬菜,减少精加工食品。整个孕期在身体状况允许的情况下,每周进行150分钟左右的中等强度运动。控制孕期体重增长,根据孕前体重指数,将体重增长控制在8~14千克左右,以降低妊娠期糖尿病的发生几率。

湖南省妇幼保健院
产二科 曾秀 周雪萍