

百日咳发病率激增,如何应对

今年春天,一种曾经存在感很低的疾病“卷土重来”,它就是百日咳。国家疾病预防控制局公布的全国法定传染病疫情概况数据显示,2023年全国报告百日咳病例数为37034例,而今年仅前两个月,全国就已报告百日咳32380例,为去年同期的23倍,其中死亡13例。这一数据引起了人们的警觉,面对激增的百日咳发病率,我们该怎么办?

中日友好医院儿科副主任医师惠秦介绍,百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,在所有人群中普遍易感。它曾是全球婴幼儿死亡的重要原因之一,因为未开启疫苗接种程序的3月龄以下婴儿属于超易感人群,且易激发肺炎等重症。此外,青少年、免疫功能下降的老年人及服用免疫抑制

药物的患者等人群也容易感染百日咳。

“今年百日咳发病率激增主要有两个原因。”惠秦说,首先是因为这种病的病程长、隐匿性强。百日咳的病程可长达2-3个月,不论是在潜伏期还是在恢复期,都具有高传染性。而且,很多成年人是无症状感染者,更加剧了细菌的传播。

此外,与支原体肺炎、流感等“暴风骤雨”式的症状相比,百日咳感染后很少有发烧等剧烈、易识别的临床症状,导致漏诊、误诊率相对较高。惠秦表示,百日咳表现出来的多为常见的上呼吸道感染症状。1-2周后,多出现阵发性痉挛性咳嗽,并伴有鸡鸣样声音,咳嗽会在夜间加重。由于症状不典型,百日咳很容易被误诊为支气管炎、感冒

等。

“对于百日咳这种疾病,接种疫苗是最有效的预防措施。”惠秦说。根据我国百白破联合疫苗的接种程序,婴幼儿需要在3、4、5、18月龄各接种一剂次。尤其是今年这种发病率激增的情况下,家长应该带适龄儿童及时、全程接种疫苗,未接种的儿童也应尽快补种。

百日咳主要通过飞沫传播。在百日咳等呼吸道传染病流行期间,如果家中有易感人群,家庭成员就要格外提高警惕。惠秦强调,尤其是有3月龄以下婴儿的家庭,外出时一定要做好物理防护,尽量佩戴口罩,勤洗手消毒,以免将病原体传染给家中的婴幼儿。

摘自《科普时报》

保健

治颈椎病试试放风筝

当风筝刚刚放飞的时候,我们会自然地抬起头颅,追踪风筝的每一个动态,随时灵活调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝稳稳地飘在空中,我们会欢快地奔跑,双手紧握风筝线,不时地左右转动头部以观察风筝的动向。

在这过程中,我们抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势恰恰相反,可以为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会;颈肩部的神经和肌肉也得到了充分的伸展和锻炼,有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损,增强韧带弹性,提高颈椎的灵活性和稳定性。

同时,由于人体颈椎软骨组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养,放风筝时颈部的多角度活动、奔跑时上下起伏的震动会产生充足的压力变化,这样可以促进颈椎间盘、软骨组织进行营养交换,从而帮助预防颈椎老化、椎间盘突出。

此外,放风筝时人们在开阔地奔跑、欢笑,呼吸新鲜空气、接受阳光照射的同时,还可以身心愉悦,改善我们的新陈代谢,提高心肺功能,促进钙质吸收,预防骨质疏松,从而增强身体的抗病能力,对中轻度颈椎病起到良好的预防和治疗作用。

摘自《北京青年报》

居家

大扫除顺序很重要

很多人大扫除时总会手忙脚乱,不知道该从哪儿入手,经常是忙活半天,却似乎什么也没做。其实,大扫除是有顺序的,按顺序合理进行就会事半功倍。

先收纳,再打扫。处理杂物,让物品各归其位,才能使后面的扫除顺利进行。

先厨房,后厕所。应依次按照厨房、卧室、客厅、厕所的顺序打扫。厨房是卫生的重灾区,趁着体力正好,先把厨房打扫干净。卧室清洁先于客厅,可以避免进出弄脏清洁好的客厅。而整个扫除过程都会频繁出入厕所,因此应该放到最后打扫。

从上往下,从里往外。在打扫每个房间时,要依照屋顶、墙壁、玻璃、家用电器以及家具、地面的顺序。在清理、擦拭抽屉或柜子等家具时,应按从里往外的顺序。

打扫厨房时,清洁电器、橱柜的污水可能会溅到墙面,因此厨房的墙面和台面要留在最后打扫。

据新华网

图吧

中国天眼揭秘宇宙“随机烟花”



近日,中国科学院国家天文台“中国天眼”(FAST)首席科学家李菂团队提出了一种全新的方法,全面分析了活跃的快速射电暴在时间-能量相空间中的行为。作为宇宙在射电波段最剧烈的爆发,快速射电暴在千分之一秒的时间内释放的能量足够驱动人类社会运转万亿年。爆发的信号就像闪亮的宇宙烟花,可以穿越半个宇宙被人类捕捉。快速射电暴的发现和研究,为我们探索宇宙极端环境、验证物理理论提供了绝佳的实验场。

摘自《中国科学报》

诗词中的养生之道

安步以当车

散步双扶老,栖身一养和。

——宋·宇文虚中《和高子文秋兴》

对于养生,我国古代的大文豪苏东坡曾开了一个良方:“无事以当贵,早寝以当富,安步以当车,晚食以当肉。”其中“安步以当车”,即指人们不要过于追求舒适安逸,应少骑马乘车,多步行、多运动,才可以强健身体,延年益寿。

散步是最简单的、最经济的、最有效的,最适合人类防治疾病、健身养生的好方法,也是最为人们熟知的

运动方式。散步运动适合大多数人群,特别适合老人。《老老恒言》中“散步篇”说:“坐久则络脉滞,居常无所事,即于室内,时时缓步,盘旋数十匝,使筋骸活动,络脉乃得流通。”

最美的风景往往就在身边,坐车一晃即过,而行走中却能细细品味。古人云:“春探梅,秋访菊,最是雅事。携二三老友,簪笏里许,安步亦可以当车。”因此,安步以当车是一种养生之道,是一种人生之路,更是一种品质之境。

刘欣

辟谣

每天睡满八小时才是优质睡眠?

这个说法不准确。每天睡满多少小时才适合需要看个人的体质习惯,不能强制规定。

因为不同年龄段的人,对睡眠的需求不同;处于同一个年龄段的人需要的睡眠时长也可能不同。比如,有些人是天生的“长睡眠者”,所需睡眠时长可大于9小时;而有些人是“短睡眠者”,所需睡眠时长可小

于6小时。

此外,睡眠质量不只取决于睡眠时长,还与入睡时间、睡眠维持情况、睡醒后状态有关。好睡眠有四个关键词:入睡快(入睡时间不超过30分钟)、不易醒(夜间醒来次数不超过2次,醒来时间不超过30分钟)、睡得足、精神好。

据科普中国网

提醒

帕金森病最常见的8个信号

症状的及时识别,是提高帕金森病患者早期诊断的关键和基础,可以避免延误治疗。国家健康科普专家库专家、河南省人民医院神经内科主任医师马建军和河南省人民医院神经内科副主任医师李东升表示,如果出现以下症状,需要警惕帕金森病,建议及时就诊,早诊断、早治疗。

手抖 坐着休息时手抖明显,干活时手抖会明显减轻,睡觉时会消失。典型表现为拇指和食指“搓丸样”或“点钞样”动作,常一侧肢体先起病,紧张或激动时会较重。

肢体活动受限 常感觉肢体僵硬、肌肉发紧、不灵活,行动变慢了,如扣纽扣和系鞋带困难、走路时步子变小或变慢、肢体协同摆臂减少等。

嗅觉减退 约90%的帕金森病患者早期会出现嗅觉减退症状。部分患者在运动症状出现前3-7年就可能出现嗅觉减退。它是帕金森病患者早期的典型症状之一。

睡眠障碍 经常在睡觉时出现大喊大叫、拳打脚踢的情况,这是一种特殊的睡眠障碍——快速眼动睡眠行为障碍,也称为“梦动症”。

写字变小 长期持续性写字越来越小,也称为“小写征”。

声音变小 通常表现为说话声音低沉、含糊、音量变小、清晰度下降。

面具脸 早期常表现为面部表情减少,笑容少了,眨眼及眼球转动减少,后期会呈“面具脸”。

便秘 帕金森病患者如果不吃特殊食物或药物,通常会存在排便困难。研究发现,帕金森病患者便秘发生率是非帕金森病患者的3倍。

据人民日报健康客户端

膳食

麻辣烫这样吃更健康

最近,天水麻辣烫火出圈,吸引很多“吃货”前往打卡。麻辣烫虽然好吃,但怎样吃才更健康呢?天津医科大学第二医院营养科副主任营养师边姗姗表示,麻辣烫虽好吃,但也不能经常吃。

麻辣烫有肉有蛋有蔬菜,看起来食材丰富,营养价值高,但是由于汤底反复使用,调料重油、麻辣、重盐,这些对身体健康并不是很有利。所以麻辣烫虽然好吃,但也不能经常吃。如果非常喜欢吃,建议市民在家中自己制作,便于控制底料的质量和用量。食材建议种类丰富,可以增加蔬菜、豆制品、薯类的比例。一次不要进食过多,以免增加胃肠道的负担。汤底建议使用一次后不要再重复使用,并且尽量少油、少盐,煮熟食材后尽量不喝汤锅中的汤。如果汤底本身就有底味,吃的时候不建议加更多的调味料。同时,虽然叫麻辣烫,但是也不要吃得太烫,烫出来的食材尽量晾一晾,等常温了再吃,以免损伤口腔和食管。

据《今晚报》