

最近一项发表在《美国心脏病学会期刊》上的研究显示,相比于那些从来跑步的人来说,每天只跑步几分钟或者只是慢跑也能显著降低人们因心血管疾病死亡的风险。在在此次的研究中,研究人员在15年间调查了55137位18到100岁的成年人,以此来确定跑步和长寿之间是否存在联系。与那些不跑步的人相比,跑步的受访者死亡风险降低了30%,因心脏病或脑卒中死亡的风险降低了45%,平均寿命增加了3年。作者认为,从公共健康的角度来看,鼓励人们跑步应该放到和控制吸烟、肥胖以及高血压相同的高度。



埃博拉病毒,离我们有多远

本报记者 李钢

埃博拉病毒,已在全球拉响警报。4日,世界卫生组织公布的最新数据显示,最近在西非肆虐的埃博拉病毒已致826人死亡。

1976年,比利时科学家彼得·皮奥特和同事们首次发现这种病毒,并用疫情发生地刚果(金)的埃博拉河给它命名。埃博拉——一度离我们非常遥远,在国际航班满天飞的今天,似乎只有“一个飞机的距离”。

据悉,埃博拉病毒是迄今世界上死亡率最高的一种恶性传染病,感染这种恶性传染病的患者,会高烧,肌肉疼痛,全身无力,上吐下泻,随即出现内外出血不止,器官衰竭甚至溶解等可怕症状,死亡率有时高达90%以上。

为应对埃博拉疫情,国家采取了三道防线严防埃博拉病毒。我省相关部门也积极行动。例如,济南市疾控中心立即举办了埃博拉出血热防控技术培训班。目前,我国尚未发现输入性埃博拉出血热疫情,疾控专家提醒市民,需要警惕埃博拉病毒,但不

需要恐慌。市民在出国时应注意了解当地疫情进展情况,并做好个人防护。从几内亚、尼日利亚、塞拉利昂和利比里亚等地归国的人员,如回国后三周内出现发热、虚弱、肌肉疼痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、出血等症状时,应及时就医并向医生告知自己的旅行史。

1.哪些方法可以杀灭埃博拉病毒?

埃博拉出血热是由埃博拉病毒引起的一种急性出血性传染病。埃博拉病毒对热有中度抵抗力,在室温及4℃存放1个月后,感染性无明显变化。60℃灭活病毒需要1小时。该病毒对紫外线、γ射线、甲醛、次氯酸、酚类等消毒剂及脂溶剂敏感。

2.埃博拉出血热的传染源?

感染埃博拉病毒的人和灵长类动物为本病传染源。

3.埃博拉出血热的传播途径?

(1)接触传播:是本病最主要的传播途径。可以通过接触病人和被感染动物的各种体液、分泌物、排泄物及其污染物感染。

病人感染后血液中可维持很高的病毒含量,医护人员在治疗、护理病人或处理病人尸体过程中,如果没有严格的防护措施,容易受到感染。医院内传播是导致埃博拉出血热暴发流行的重要因素。

(2)性传播:埃博拉出血热患者的精液中可分离到病毒,故存在性传播的可能性。

(3)呼吸道传播:有动物实验表明,埃博拉病毒可通过气溶胶传播。

4.该病的潜伏期几天? 本病潜伏期为2-21天,一般为5-12天。

5.得了该病有何临床表现?

患者急性起病,高热、畏寒、极度乏力、头痛、肌痛、咽痛、结膜充血及相对缓脉。随后可出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、黏液便或血便、皮疹等表现。

重症患者可出现神志改变,如嗜睡、谵妄等症状。并可出现不同程度的出血表现,包括鼻、口腔、结膜、胃肠道、阴道、皮肤出血或咯血、血尿等,可出现低血压、休克等。可并发心肌炎、肺炎和其

他多脏器受损。
6.去非洲旅行、工作应注意什么?

在出国时应注意了解当地疫情进展情况,并做好个人防护。如果到疫区,应特别避免接触具有相关症状的病人及避免接触病人的血液、排泄物、分泌物等,尽量减少去野外,不接触灵长类动物等。

7.哪些人的感染风险最高?

出现疫情时,感染风险较高的人员为:

- (1)医务人员;
- (2)与病人有密切接触的家庭成员或其他人;
- (3)在葬礼过程中直接接触死者尸体的人员;
- (4)在雨林地区接触了森林中死亡动物的人。



感音神经性耳聋 可参加免费治疗

本报济南8月4日讯(记者 李钢) 我省医院与相关部门通过实验证明,纯中药制剂可在一定程度上促使哺乳类动物耳蜗毛细胞的修复和再生,改善损害后的听功能,治愈耳聋。现在该院在全省范围内征集部分患者,可以提供免费治疗。

近日,山东菏泽市康乐医院院长刘全征带着十余名耳聋患者来到省立医院西院做相关检查,为了证明这种纯中药对治疗耳聋有效果,他们选择省立医院作为第三方检查医院。

刘全征介绍,对于该中药制剂的基础研究已于2012年完成。

“现在我们在全省范围内征集六十名左右的耳聋患者,可以提供免费治疗。”刘全征介绍,凡参加了新农合的耳聋患者均可报名参加,经筛查符合治疗条件的可享受免费治疗。

中医体检培训来了

本报济南8月4日讯(记者 李钢) 近日,记者从中华中医药学会了解到,由中华中医药学会体质分会主办、中国中药有限公司支持的全国中医体质健康管理培训将于近期走进我省,基层医疗机构的中医医生及所有感兴趣的医护人员均可免费参加培训。

所谓体质辨识,是指以人的体质为认知对象,从体质状态及不同体质分类的特性,把握其健康与疾病的整体要素与个体差异,制定防治原则,选择相应的治疗、预防、养生方法,从而进行“因人制宜”的干预措施。

中华中医药学会体质分会主任委员、北京中医药大学王琦教授介绍,根据“体质辨识”可以对患者特别是中老年人健康状况进行中医体质分类,并根据不同体质给予中医药保健指导,从而有效地预防疾病的产生发展与改善其健康状况。目前,“中医体质辨识”已被纳入居民健康档案。

为普及“体质辨识”与“治未病”理论,提升基层医护人员的健康管理水平,中华中医药学会体质分会决定在全国部分地区开展中医体质健康管理培训,近期将走进我省。

我来帮您问

儿童便秘最好饮食调理

1.孩子今年4岁半,女孩,大便干结,三天才排一次,持续了三四个月,后来吃了五个月的中药汤,缓解了,但是调理后孩子就容易拉肚子。大夫不让孩子喝奶,但是孩子骨骼长得快,骨头特别疼,还伴有其他营养不良的现象。目前,吃饭还可以,但是不知道能否喝鲜果汁、牛奶。应如何调理?

山东大学第二医院儿科主任医师王培荣:三天排一次便,如果没有大便费劲、肚子疼等症状,可以不同治疗,如果出现上述症状,一般建议服用益生菌类药物调整肠道菌群,家长也要帮助孩子养

成定时排便的习惯,这样到点就会产生便意,另外应多吃水果、高纤维食物,以食疗为主。

孩子因便秘吃了5个月中药,我认为太长了,中药中应该有泻药成分,也有副作用,长期服用破坏了肠道菌群的平衡,调整后拉肚子是矫枉过正,如果孩子以前对牛奶无肠道过敏反应可以不用停喝牛奶。还是建议家长在日常饮食中帮助孩子调理肠道。

2.儿子15岁,因脐周围疼检查为单纯性阑尾炎,现在孩子有轻微痛感,是否一定需要手术治疗?

济南市中心医院胃肠外科主任孙少超:轻微痛感的阑尾炎不需要手术治疗,也不需要药物处理,只要注意观察就行。如果孩子有发烧或者严重疼痛时要及时去医院,然后手术切除就好。

3.我是一名大二的女生,最近两天我发现我的左脸没有表情,比如最基本的哭、笑,很僵硬……好害怕,不知道怎么回事,是不是脑瘫?

山东省千佛山医院神经外科主任医师唐吉友:这种表现不是脑瘫,可以放心。只有左边脸僵硬的话,可能属于面部肌张力不足,如果同时伴有嘴歪的情况,基本可

以判断为面瘫。面瘫是一种常见的病症,比较容易治愈,及时去医院治疗即可,不用过度担心。此外,如果情绪过度焦虑也会出现这种情况,还是建议尽早到医院相关科室让医生充分了解病情后再判断,以便尽早治疗消除顾虑。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话,您也可以给新浪微博“齐鲁晚报-生命周刊”发送私信,我们将竭力帮您寻医解答。

(陈晓丽 徐洁)

主治:婴幼儿血管瘤、鲜红斑痣、儿童血管瘤 (红胎记、青胎记)
济南 血管瘤医院
0531-89002222
济南市中区济微路125-7号
www.jnxgl120.com

主治:哮喘、儿童哮喘、老慢支、慢阻肺、肺心病、慢性咳嗽等。
济南 哮喘病医院
0531-66621111
济南市英雄山路412号
www.jnxcbyy.com

主治:生殖健康与不孕症专业
嘉乐不孕症医院
0531-6777 7777
地址:济南市玉函路、土屋路交叉口
www.jn1212.com

主治:腰椎间盘突出症、关节炎、股骨头坏死、强直性脊柱炎
济南 骨科医院
0531-67966666
济南市英雄山路36号
www.jngk.cn

主治:失眠抑郁精神疾病心理疾病
济南 神康医院
0531-88120120
济南市历下区工业南路41号
www.jnksyy.com

专治:银屑病、皮炎、湿疹、青胎记、红胎记等
现代皮肤病医院
0531-81956555
济南市经十路16392号 (千佛山医院东200米)
www.sdpfbyy.net