传染病在冬春季节“异常活跃”

本刊记者 朱夏雅南

冬季季节交替时，部分呼吸道传染病、虫媒及自然疫源性疾病传染病进入高发期。13日，记者在多家医院了解到，目前岛城猩红热、水痘等呼吸道传染病和出血热等出现增高趋势。专家提醒，市民除了要加强体育锻炼、增强个人体质以外，还要养成良好的卫生习惯，感染呼吸道传染病之后及时就诊，通过接种疫苗预防传染病。

流感病毒易引起呼吸道传染病

刘女士怀孕已经有7个月了，最近她总是感到头痛、身体乏力，怀疑自己是感冒了。去医院检查后，刘女士被确诊为流行性感冒。青岛市第三人民医院呼吸科主任胡东明说，最近患流行性感冒的病人很多，流行性感冒简称流感，是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，传染性强、传播速度较快，常引起局部暴发或大范围流行。流感病毒主要通过空气飞沫、密切接触传播。典型临床症状是急起高热、头痛、全身酸痛、乏力伴轻微呼吸道卡他症状，严重时会引起肺炎及其它并发症。

据胡东明主任介绍，流感病毒主要通过呼吸道传播，流感的防控以控制传染源、切断传播途径、保护易感人群为主。对流感患者要做到早发现、早报告、早隔离、早治疗；流感流行期间要避免集会或集体活动，老人、儿童等少去公共场所，注意居室通风，加强锻炼，增强抗病能力；适时接种流感疫苗，形成有效免疫屏障，保护易感人群。

学龄前儿童谨防流行性腮腺炎

4岁半的圆圆在幼儿园已经上中班了，前两天圆圆出现了腮腺肿大的症状，他的妈妈及时带他到医院就诊，医生给圆圆开了药并叮嘱家长一些注意事项。青岛市第九人民医院医务科主任郭继梅介绍，流行性腮腺炎是由流行性腮腺炎病毒引起的急性传染病。在岛城学龄前儿童中广泛流行，近年来流腮发病率已跃居儿童常见呼吸道传染病首位。其主要临床特征为腮腺肿大，也可侵犯睾丸、卵巢、中枢神经系统发生严重并发症。

为预防流行性腮腺炎，郭继梅提醒家长，适龄儿童要及时接种含流腮成分的疫苗，如麻腮或麻腮风疫苗，同时还要养成良好的个人卫生习惯，房间或教室要经常开窗通风换气，保持室内空气清新。一旦感染流腮，要进行隔离治疗，隔离期限一般认为应从发病始至腮腺肿大完全消退为止，大约要3个星期。另外需要注意的是被患者污染的饮食用具要煮沸消毒。

出血热比较青睐青壮年

常年很少得病的姜先生前几天却高烧不退，脸和脖子也出现充血潮红的“怪状”，家人怀疑他患得是流行性出血热，及时陪他到青岛市传染病医院肝病四区就诊。范天利主任说，姜先生的症状的确属于流行性出血热，又称肾综合征出血热，是由鼠类等啮齿动物携带的汉坦病毒引起的自然疫源性急性传染病。主要传染源是老鼠。流行性出血热临床症状主要有发烧、出血和肾脏损害三大特征，患者多会出现头痛、腰痛、眼眶痛或全身疼痛无力，颜面、颈部及胸部皮肤充血潮红，眼睑和面部浮肿等症状。也有患者会出现口内软腭、咽部及眼睛球结膜出血，腋下、胸背部皮下出血，形如搔抓样。严重者可并发尿毒症、肾功能衰竭、颅内出血、肺水肿、脑水肿等，可导致死亡。

据肝病四区范天利主任介绍，流行性出血热比较青睐20～50岁青壮年，全年均可发病，流行性出血热的防控应重点抓好预防接种和防鼠、灭鼠，高危目标人群要接种出血热疫苗，一旦误食鼠类污染的食物或被鼠类咬伤或抓伤，要及时清理伤口并接种出血热疫苗。治疗强调早发现、早休息、早治疗，就地处理，把好休克、少尿、出血关。

家长要警惕孩子得猩红热

青岛市传染病医院肝病四区范天利主任说，冬春季节还容易高发猩红热，是由溶血性链球菌引起的小儿常见急性呼吸道传染病。传染源为病人和带菌者，主要通过呼吸道飞沫传播，也可经接触传播。人群普遍容易感染，儿童少年多发。以发烧、咽颊炎、典型的皮疹、杨梅舌为主要症状。

想要拒绝传染病的来袭，范天利提醒市民，首先要做好个人卫生和环境卫生、提倡通风换气和湿式扫除是做好猩红热防控的关键。在流行季节，家长要尽量少带儿童去公共场所；托幼机构应加强晨、午检，发现患儿应立即隔离治疗，患儿所污染的器具应煮沸和洗烫消毒。

健美增肌要避免误区

练就一身健美肌肉是许多男士的追求，但是对于刚刚步入健身行列的新人来说存在一些误区，不仅达不到健美增肌的目的，反而还会损害身体健康。

很多人认为多吃肉就会长肌肉，蛋白质是肌肉增长的原料，但这些蛋白质如果单靠吃肉来获取，随之而来的“副产品”可能会是过量脂肪的摄入，最终肌肉没长反而长了一身肥肉。所以一定要选择恰当的食物来补充蛋白质，一方面在日常膳食中要选择脂肪含量低的肉类食物，如去皮的鸡胸肉、瘦牛肉、鱼肉等肉类，鸡蛋白也是不错的选择。

许多健美爱好者热衷于在健身房挥洒汗水，一进健身房就迫不及待地卧推、弯举，认为练得越多强度越大，增肌的效果越好，却往往忽视了增肌的另一个关键因素——营养。健美训练者的每日食谱配备可参照公式，即：适度的蛋白质食品加低脂食品再加高碳水化合物食品。

一些健身者错误地认为“既然蛋白质是增肌的重要原料，那么吃得越多越有利于增肌”。事实证明，对一般增肌者来说每天每公斤体重1.6-2克的蛋白质就完全能够满足需要了，多余的蛋白质并不能被人体利用。相反，过量蛋白质从医学角度上讲是有害的，会加重人体肝肾的负担，长期的高蛋白饮食会引起肝肾功能异常。

也有一部分健身者注意到了补充足够的能量和蛋白质，而对于蔬菜、水果的补充就不是那么重视了，认为这些食物对增肌没什么重要作用，殊不知这正是许多健美爱好者增肌效果不好的原因。蔬菜、水果含有丰富的维生素和矿物质，进行增肌运动会消耗大量的维生素和矿物质，如果得不到有效的补充，就容易引起能量及物质代谢的紊乱，机体容易疲劳。

多喝水 拒绝干裂嘴唇

最近，天气干燥寒冷，嘴唇容易干裂，有时候就算多喝水也不管用。导致嘴唇干裂的原因有很多，饮水量不够导致身体脱水只是一个方面。很多人感到嘴唇干燥时总喜欢舔一舔。其实，唾液只能暂时湿润嘴唇，但是蒸发较快，使嘴唇更干。与此同时，咬嘴唇同样会加重干裂症状。

过敏是导致嘴唇干裂的原因之一，如维生素B12服用过多，就可能导致过敏，并出现嘴唇干裂症状。每天摄入的维生素A过多，也就容易出现嘴唇干裂的副作用。如果对镍过敏，最好不要让嘴唇碰触金属制品。同时，经常用嘴呼吸肯定会导致嘴唇干燥。感冒的人或者有睡眠问题的人在睡前可涂一些润唇膏。

另外，很多牙膏都含有十二醇硫酸钠，可导致皮肤干燥、刺痒等，应尽量减少使用含有十二醇硫酸钠的牙膏。柑橘类水果里的酸性成分会刺激嘴唇，使其对阳光敏感，导致干裂。

所以，要想防治嘴唇干裂，一定避免嘴唇干裂的诱因。每到春冬季节交替时节季人的嘴唇更容易因缺水而起皮或干裂，一些生活中的小方法，可以有效的缓解和预防嘴唇干裂的发生。比如，用热毛巾轻敷双唇，帮助软化角质。用手指按摩嘴唇周围，放松肌肉。在唇周涂抹润唇膏，滋润唇缘及唇部肌肤。总之，要想从根本上改变嘴唇干裂的现象，必须加强水分的给予，生活中要多喝水，多吃水果，以保证人体所必需的水分。

编辑：经济专刊部 组版：台丽娜