

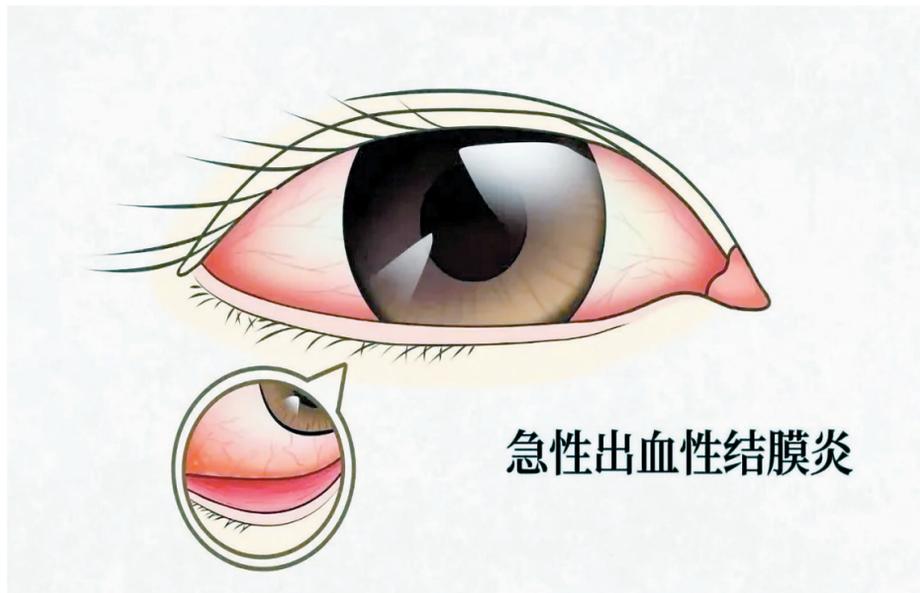
如何防治「红眼病」?

漫说健康

每逢秋季,特别是入学后一两周,校园内学生聚集,往往是“红眼病”流行的高发季。

“红眼病”(医学名称急性出血性结膜炎)是一种传染性极强的急性病毒性眼病。

该病主要由肠病毒70型(EV70)或柯萨奇病毒A24型病毒变异株(CA24v)引起,腺病毒11型也可引起。人群普遍易感,各年龄组均可感染发病。康复后,仍可以被不同病原体感染而再次发病。



急性出血性结膜炎

(资料图片)

- 睛;眼部不要化妆,不戴隐形眼镜。
1. 饮食要清淡
饮食宜清淡,营养均衡,避免吃煎炸、辛辣等刺激性食物,避免烟酒刺激。
 2. 药物要专人专用
眼药水、眼膏必须专用,不要与他人共用。
一侧眼睛患病时,注意防止另一侧眼睛感染:点眼药水时头偏向患侧,避免眼药水和眼部分泌物流入健康的眼睛。有眼药水或分泌物流出时,用消毒棉签或一次性消毒纸巾拭去。
 3. 避免传染给他人
“红眼病”患者不与他人共同使用洗漱用品,如毛巾、面盆。
使用过的毛巾、洗面等用具消毒,注意个人卫生,保持双手清洁。
避免与他人握手。
暂不使用一些公共设施(如公共泳池、蒸汽房等)。

“红眼病”如何预防

- 加强对重点人群(工厂、学校和托幼机构等集体单位)的健康宣教工作,促进养成勤洗手、不揉眼、毛巾和脸盆单人单用的个人爱眼卫生习惯,有病及时到正规医疗机构就诊等。
- 校园篇:**
1. 托幼机构及学校应开展晨检制度,晨检中发现有异样状况或疑似病例者应及时处理。
 2. 培养学生养成勤洗手、不揉眼、毛巾和脸盆单人单用的个人爱眼卫生习惯。
 3. 对教职工要落实健康巡查制度,一旦发现病例,应立即调离工作岗位,居家治疗休息。
 4. 定期对学习生活环境内的公共物品进行清洁和消毒,对于不适宜用消毒剂消毒的物品可在阳光下暴晒。
- 二、发病病例时**

1. 在校期间如出现急性出血性结膜炎症状时,应立即报告校医,并暂停集体活动,避免与他人接触,如症状较重应及时就医,并遵医嘱用药及休息。
2. 经确诊为“红眼病”的患者,隔离期不得少于7天,以主要症状消失为解除隔离的判定条件。
3. 发生聚集性疫情时
 1. 学校或托幼机构如果发生聚集性疫情,应及时上报辖区疾控中心,要求病例居家或宿舍隔离。
 2. 同时要切实做好环境卫生清洁工作,注意保持教室和宿舍良好通风,加强清扫和消毒工作,每日擦拭消毒门把手、楼梯扶手、桌面等。
 3. 特别是要做好校内公共场所、公用物品、车辆和生产用具等重点环节的消毒工作。

工厂、企业篇:

1. 要落实健康巡查制度,一旦发现病例,应立即调离工作岗位,居家治疗休息。
 2. 同时做好环境卫生清洁工作,特别做好公共场所、公用物品、车辆和生产用具等重点环节的消毒工作。
- 家庭篇:**
1. 勤通风,保持空气流通,有助于减少病毒滋生。
 2. 保持居家清洁。
 3. 如果家庭中有人感染了急性出血性结膜炎,应做好隔离措施,做好患者使用或接触的物品的清洁消毒工作。
- 个人篇:**
1. 在家要养成勤洗手、勤剪指甲的好习惯,避免用手揉擦眼睛,饭前饭后要用流动水和洗手液洗手。
 2. 不与家人共用毛巾、脸盆、枕头、眼药水、眼镜等物品。
 3. 经常清洗枕套、床单和毛巾等生活用品。
 4. 如眼睛出现不适症状,不去游泳池、公共浴室等公共场所,并尽量不与家人接触。
- 医生提醒,如不幸感染,请务必及时前往医院就诊,规范治疗。(钟和)

“红眼病”的感染途径及症状

“红眼病”全年均可发病,多见于夏秋季,传染性极强,传播速度快,特别是在家庭内、托幼机构、学校、工厂企业等集体单位易发生聚集性传染。

主要通过以下途径感染:

1. 急性患者是主要传染源,是通过接触患者眼部分泌物污染的手、物品或水等而发病,部分患者的咽部或粪便中也可存在病毒。
 2. 直接接触病人眼睛或上呼吸道的分泌物。
 3. 与患者握手、拥抱等身体上的接触。
 4. 接触患者的生活用品如毛巾、穿过的衣服、脸盆患者摸过的东西,如门把手、公共汽车扶手、各种工具等。
 5. 接触被污染的水,如池塘水、游泳池水等。
 6. 接触患者用过的眼药水等。
- 所以,只是看一眼并不会感染“红眼病”。“红眼病”的症状主要有:眼红、刺痛、异物感,或伴有畏光、流泪,会有较多分泌物,病情较重者甚至伴有体温升高、身体不适等全身症状。

得了“红眼病”怎么办

1. 及时就诊
发现眼红时,应尽快到专业的医疗机构就诊,在治疗期间,若发现视力出现下降,应及时复诊,以免耽误治疗。
遵医嘱用药及休息,避免烟雾和强光刺激眼

健康科普

“老来瘦”要警惕肌少症

在人们的印象中,肥胖往往与高血脂、心脑血管疾病等密切相关,是老年人的公敌,所以中国有句老话叫“千金难买老来瘦”。殊不知,老年病中就有一种以“瘦”为主要特点的疾病,称为肌少症,主要表现为肌肉量减少,肌肉功能下降。

其实,人体中的肌肉量在25至30岁达到峰值后,就开始逐渐下降了。40至70岁,每10年肌肉量减少8%;70岁以后,每10年肌肉量减少15%。这些都是正常的衰老进程,然而,如果肌肉量以及肌力下降的速度超过了正

常范围,导致老年人出现体重下降、全身乏力、走路变慢,甚至经常出现不明原因的跌倒等状况时,就要警惕肌少症的可能。

肌少症如何治疗

肌少症应该从病因的角度去治疗,如果老年人有慢性消耗性疾病,比如慢性心肺疾病、肿瘤、炎症等,首先要治疗这些原发性疾病;对于营养摄入不足或锻炼减少引

“千金难买老来瘦”?

瘦并不一定代表健康

起的肌少症,也要进行针对性治疗,包括三部分:营养、锻炼、药物。

药物治疗,比如服用生长激素、雄激素,理论上可以促进肌肉的合成、增加肌肉含量,但长期服用药物的安全性缺少充足证据,因此药物治疗在三个部分中,是放在后位的。

总的来说,对于老年人而言,肌少症的预防大于治疗,保证营养充足和适量运动可以很好地防治肌少症。(健中)

健康教育

日常生活中,应少饮酒,不酗酒,戒烟需要医学专业指导。酒的主要成分是乙醇和水,几乎不含有营养成分。经常过量饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中(中风)等疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加,危害个人健康和社会安全。

建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,成年女性不超过15克。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要,无法克制对酒的渴望,不喝酒会出现身体、心理上的不舒服,甚至出现幻觉妄想等精神症状,这时就需要去精神科接受相应治疗。(小方)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期7版,刊登中国公民“健康素养”66条第38条解读——“遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖”,敬请关注。

少饮酒 不酗酒

吸烟的危害

众所周知,吸烟危害健康。健康通常是人们戒烟的第一个理由。吸烟会引起多种疾病。三十五岁以上,用避孕药并吸烟的妇女,有很高的机率会得心脏病、中风和腿上血块凝结等疾病,也比较容易小产,或生出来的婴儿畸形。戒烟对各年龄层的吸烟者都有益处。而且不只对健康的人,对已经患有与吸烟相关疾病的人也有益处。

近年来世界卫生组织提醒,吸烟对脑部、喉部、心脏的危害主要有:

- 对脑部的危害。吸烟会引致多种脑部疾病,会减低循环至脑部的氧气及血液,引致脑部血管出血及闭塞,而导致麻痹、智力衰退及中风。中风原因是吸烟导致脑部血管痉挛,使血液比较容易凝结。吸烟者中风机率较非吸烟人士高出两倍。
- 对喉部的危害。吸烟可导致喉癌。喉癌患者以男性居多。对心脏及血管的危害。吸烟会使脂肪积聚、血管闭塞,令吸烟者容易患冠状动脉心脏病。因吸烟而导致的的心脏病死亡率占全部的25%。50岁以上吸烟人士的患病率提高2倍。50岁以下吸烟人士的患病率提高9至14倍。吸烟令血管收缩,减慢血液及氧分循环,最终导致血管壁增厚,诱发冠心病及中风。吸烟令手脚血液流通完全受阻,以致截肢。(晓卫)



禁烟控烟 健康你我

警惕肝硬化并发症

“肝硬化是临床比较常见的慢性、进行性肝病,如果患者不积极进行治疗,可能会出现门静脉高压及脾脏功能亢进等并发症。”近日,赣州市第五人民医院肝胆外科副主任、副主任医师刘荣梁做客《名医直播室》,为网友带来肝硬化并发症及其治疗健康科普。

刘荣梁介绍,肝炎后肝硬化是指由于各种病因引起的肝脏慢性、进行性、弥漫性病变,其中,乙肝、丙肝等病毒性肝炎是导致肝硬化最普遍的原因。

随着肝硬化病程进展,患者就诊时往往已发展为肝功能失代偿期,同时伴有相应的并发症,如门静脉高压及脾脏功能亢进等,临床上常表现为上消化道出血,呕血或排黑便,腹胀不适,牙龈、鼻出血等。

“我们常听说‘肝炎-肝硬化-肝癌’三部曲。如果查出肝硬化,是不是就很危险了?”刘荣梁介绍,其实,通过适当的治疗和改变生活方式,肝硬化病情是可以得到有效控制的。在日常生活中,肝硬化病人特别需要增加优质蛋白质的摄入量,鸡蛋、海产品、家禽、坚果等都是不错的选择。同时,在用药方面,肝硬化病人对药物的选择要格外慎重,因为任何药物进入体内都要经过肝脏解毒,所以一定要遵医嘱。肝硬化病人还要保持适当的运动、规律的作息、情绪的的稳定,这些都有助于保护肝脏。

刘荣梁特别提醒,如果出现门静脉高压等严重肝硬化并发症,一定要积极配合医生治疗。

此次直播节目持续近1个小时。其间,赣州市第五人民医院肝胆外科主治医师符春辉全程为网友进行线上答疑和网络问诊。

(见习记者赵芳 通讯员何萃)



“讲文明 树新风”公益广告

垃圾不落地 赣州更美丽

