

“寨卡”来袭,民众无需过度恐慌

疾控专家称省城传播风险低,防蚊灭蚊可防范寨卡病毒

□ 李多富 记者 李皖婷

寨卡疫情的快速蔓延引起了国际社会的广泛关注。2月20日,我国内地又确诊一例寨卡病毒病输入性病例,至此,我国的“寨卡病人”达到三位。“寨卡”是一种什么样的病毒?传播途径是什么?合肥市的寨卡病毒传播风险高吗?记者昨天采访了合肥市疾控专家。

身世

寨卡并非新病毒,“诞生”已69年

对于大多数中国人来说,“寨卡病毒”是一个新名词,那么这是一种新病毒吗?

当然不是。合肥市疾控专家介绍,寨卡病毒于1947年首次在乌干达从恒河猴体内被发现。1952年,在乌干达和坦桑尼亚的人体中分离到该病毒。此后,多个国家有少量散发病例报道。2007年,西太平洋国家密克罗尼西亚的雅普岛发生首次寨卡病毒疫情。

2015年5月巴西报告本轮寨卡疫情首例病例,截至2016年2月15日,已有35个国家和地区报告本地感染病例,多个欧洲、亚洲、北美国家和地区报告输入病例。

危害

孕妇感染或致新生儿小头畸形

寨卡病毒有多可怕?据了解,人感染寨卡病毒后,仅20%出现症状,且症状较轻,主要表现为发热(多为中低度发热)、皮疹(多为斑丘疹),并可伴有非化脓性结膜炎、肌肉和关节痛、全身乏力以及头痛,少数患者可出现腹痛、恶心、腹泻、黏膜溃疡、皮肤瘙痒等。症状持续2~7天缓解,预后良好,重症与死亡病例罕见。

虽然该病绝大部分患者病情轻微,但少数患者可出现神经系统和自身免疫系统并发症(如格林-巴利综合征等)。另外,在本轮寨卡病毒疫情发生时,巴西等国新生儿小头畸形病例数显著增加,加之近期美国科学家从小头畸形死亡患儿脑部检测到寨卡病毒核酸,世界卫生组织(WHO)认为,新生儿小头畸形可能与寨卡病毒感染有关。

疾控专家表示,该病主要通过蚊媒传播,即蚊子叮咬寨卡病毒感染者而被感染,后再通过叮咬的方式将病毒传染给其他人;此外,还有母婴传播、输血传播和性传播(罕见)。感染过寨卡病毒的人可能产生一定的免疫力,但由于该病在本次南美流行前病例很少,因此包括孕妇在内的各类人群都对其普遍易感。

释疑

合肥传播风险低,民众无需过度恐慌

既然寨卡病毒这么可怕,那么合肥的传播风险如何呢?疾控专家表示,合肥市目前尚未发现寨卡病毒感染,且寨卡病毒病疫情风险很低,民众无需过度恐慌。

据介绍,寨卡病毒病的主要传播媒介为埃及伊蚊、白纹伊蚊、非洲伊蚊、黄头伊蚊等多种伊蚊属蚊虫。伊蚊就是我们平常所说的“花蚊子”,被咬到后,身上会起一个大红疙瘩,奇痒难耐,有的人还因抓破疙瘩引发感染。不过这种蚊子只占合肥市蚊子总数的1%左右。

不过疾控专家也提醒,日常生活中还是要注意防蚊灭蚊。伊蚊在水缸、水盆、轮胎、花盆、花瓶等积水容器中繁殖,清除积水、翻盆倒罐,清除蚊虫孳生地可以预防寨卡病毒病流行。

民众若去南美洲等疫情流行地区旅行,要穿长袖长裤,在身体裸露部位涂抹防蚊水、使用驱蚊剂或使用蚊帐、防蚊网等防止蚊虫叮咬。孕妇及计划怀孕的女性谨慎前往南美洲等寨卡病毒病流行的国家或地区。

同时,有自寨卡病毒病流行或有病例报告的国家或地区回国的人员,在两周内出现发热(多为中低度发热)、皮疹(多为斑丘疹)、关节痛、肌肉痛、结膜炎等症状时,应及时到正规医疗机构就诊,并主动说明上述旅行史。

接诊发热患者的医务人员在做出疑似寨卡病毒病病例诊断前,应详细了解患者是否具有发病前14天内在有寨卡病毒感染病例报告或流行地区旅行或居住的流行病学史,并尽量排除登革热等类似疾病诊断。

名医话养生

冬末春初,慢病患者调养要“动补”

□ 陈小飞 张依帆
记者 李皖婷 文/图

患有高血压、心脏病、风湿病等慢性疾病的患者,由于具有病情反复、不易痊愈的特点,在气候变化无常的冬末春初,他们对气候的调节适应能力比正常人稍差一些,易引起种种不适或疾病的复发。安徽省中医院风湿免疫科主任黄传兵提醒,慢病患者在这个季节更应注意调补养生。



饮食调补

酌情选食,多吃高纤维素的蔬菜

黄传兵建议,这个季节慢病患者要适当养生,适量摄取富含蛋白质和脂肪的食物,如瘦肉、奶酪、豆浆等,以增加体内热量,增强抗御风寒的能力。肉类可选牛、羊、鸡、鱼等富含动物蛋白的品种,不过不宜吃多。油脂类则以植物油为主,如花生油、菜籽油等。

冬季有色蔬菜品种不多,往往造成某些维生素的缺乏,因而要食用绿色蔬菜和水果,尤其是患有高血脂症的老年人,更应该多吃些高纤维素的蔬菜,如豆类蔬菜等。晚餐要适当喝些菜汤或稀粥,以防止夜间血粘度增高。

老年人每至换季常出现皮肤干燥瘙痒,或尿频多等现象,在饮食方面可酌情进行选择。“举个例子,预防瘙痒症可多吃具有润肤除燥的食物,如鱼、鸭、鸡、瘦肉、百合、萝卜、大枣、芝麻、核桃及新鲜蔬菜,少吃或不吃辛辣刺激性食物,不饮酒、不喝

浓茶等。防止夜尿多者,可多食些富含维生素A或适量含糖食物(如水果),限制食盐和水分的摄入量,特别是晚餐不宜过量吃流质食物,避免饮茶喝酒等。”

运动养生

运动能使补品充分吸收

体育运动锻炼能使人体能量消耗增加,为什么也算是“养生”呢?黄传兵解释说,这是因为运动锻炼是解决“补不进”的妙方,是提高药补、食补效果的良药。“有些人由于体质差,食欲不振,消化不良,往往面对补品毫无胃口;即使勉强咽下,也不能充分消化吸收,这无异是浪费补品。”

“动补”却能解决这一问题。黄传兵解释说,如以每分钟跑120米的慢速度跑步,能量消耗可比坐着增加4~5倍,这就促使消化吸收的力量加强,从而能充分利用各种食物补品的营养素。而且锻炼时呼吸的加深加速,使横膈膜上下活动加强,也是对肠胃的很好按摩,同时适当运动可以改善关节功能、提高免疫力。

正月里养生

衣食住行各有讲究

□ 杨波 王津淼 记者 李皖婷

虽然已经立春,但天气仍是时冷时热,加上正月里很多人还是有大吃大喝的习惯,所以安徽省名中医、省针灸医院专家曹奕提醒,正月里仍要科学合理地安排好衣食住行。

衣:适当“捂一捂”,下厚上薄

正月仍处于寒冬腊月,穿着方面更要注重宽松、保暖、实用。老年人和体弱者外出时,要戴上帽子、围巾,进屋待身体变暖后可逐步摘除。

由于寒多自下而起,传统养生主张春时衣着宜“下厚上薄”。春天适当“捂一捂”,可减少疾病,尤其是常见的呼吸系统传染病的发生。高血压、冠心病、骨关节病等患者尤其要注意衣着保暖。

食:减少“肥、甘、厚、腻”食物

曹奕提醒,饮食须有所节制,减少“肥、甘、厚、腻”的食物,合理膳食,荤素搭配,均衡营养,戒烟限酒,根据体质,进行适当饮食调养。

平时怕冷阳虚体质的人,适当多吃一些温补阳气的食物:羊肉、牛肉、核桃、栗子、大葱、韭菜、茴香等。阴虚宜上火的人,适当多吃滋阴食物,如:甲鱼、银耳、雪梨等。

春节期间油腻食物多吃影响胃肠功能,所以节后可煮些汤粥,配上爽口的小菜,既可调节胃口,也可清肠道。“三高”人群还需要了解食物中糖、胆固醇、嘌呤的含量,做到合理饮食。

住:不熬夜忌贪睡,勤开门窗通风

由于假期“后遗症”的影响,不少人正月里往往到凌晨才入睡,甚至通宵不睡,打乱了生物钟正常运转,引发人体气血阴阳的变化,易导致人体生物节律紊乱、肠胃功能失调、内分泌改变,出现头晕、乏力、食欲不振等症状。

不要熬夜,也切忌贪睡。曹奕表示,一般早晨九点左右起床为宜。因室内温度也要适宜,勤开门窗通风换气,防止疾病发生。

行:旅程不宜过紧过密,自带药品

这段时间,外出旅程不宜安排过紧过密,以游完景点,人感到舒适、不疲倦为准。旅途饮食也要特别注意,不熟悉、没有把握的食物,尽量不吃、少吃或尝尝,以免病从口入。

正月仍寒冷、多风、兼有湿,风寒感冒、咳嗽和腹泻是常见病,可以适当自带一些药品,如:小柴胡冲剂、藿香正气丸、清开灵、黄连素、活络油、止血贴等,还是很有帮助的。