

冬季水痘高发 家长要做好孩子基础防护

冬季是水痘高发期，专家提醒，水痘可以经呼吸道传播，家长要注意让孩子勤洗手多喝水，防止感冒，不在封闭拥挤的空间久留，如果家里有水痘患者，要注意隔离。

南京市儿童医院感染性疾病科副主任医师田野介绍说，自今年9月以来，前来就诊的水痘患儿就有所增加，但不少家长对水痘还存在认识上的误区，比如认为水痘只有碰到才会传染等等。

专家表示，水痘是由带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。除了通过直接接触传染，也可通过呼吸道传播，患者咳嗽、打喷嚏都可能传播病毒。

针对“孩子得过水痘就不会再得”的认识误区，田野介绍，水痘抗体通常会维持较长时间，虽然再次感染的可能性很小，但如果自身免疫力下降，仍然有复发的可能。接种疫苗可预防90%的水痘，世界卫生组织建议给孩子接种2次水痘疫苗，1岁接种后，在4-6岁再接种一次。

据田野介绍，临床上反复高热的水痘患儿可能出现脑炎、肺炎等较严重的并发症，如果孩子出现发热不退、精神不好、头痛等症状，一定要及时送医。

据了解，水痘带状疱疹病毒第一次进入机体后，临床上表现为水痘或隐性感染，此后病毒就潜伏于神经节中，一旦机体抵抗力低下或受到刺激，病毒又会沿着神经释放到皮肤表面，从而出现带状疱疹，因此水痘常在儿童期发病，带状疱疹则在成人多



邵怡明 插图

见，两者是同一种病毒在不同时期的不同表现。

田野表示，不论是家长出现了带状疱疹，还是孩子传染了水痘，都要注意隔离。尤其是有二宝的家庭，一个孩子得了水痘后，不论另一个孩子是否得过水痘，是否注射过疫苗，都要及时对患者进行隔离，避免传染。

专家建议，家长要做好孩子的基础防护，如勤洗手，不让孩子养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯；多喝水，让鼻黏膜保持湿润，抵御病毒入侵；保证睡眠，多吃蔬菜水果，注意保暖，防止感冒，提高自身免疫力；水痘高发期少去人多拥挤的公共场所，不在封闭空间久留。

(陈席元)

■ 健康提醒

心源性猝死患者生存率不到1% 急需普及医学常识构筑“四道防线”

近日，安徽宿州学院一名男生在上体育课时发生心脏骤停，幸亏该校老师及时进行心肺复苏胸外按压和AED除颤，学生恢复了自主心跳和呼吸。专家称，心源性猝死是一种突发性疾病，其发病率并不低。我国每年有超过50万人死于心源性猝死，但是幸存者不到1%。

中国科技大学第一附属医院内科副主任马礼坤介绍，平素身体健康或貌似健康的患者，在出乎意料的短时间内，因自然疾病而突然死亡即为“猝死”，猝死分为心源性和非心源性，而心源性猝死占到了整个猝死的75%。临床上心源性猝死患者并不罕见，国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2016》显示，每年我国

心源性猝死发病人数超过54万，相当于每天约1500人因心源性猝死离世，其中60%以上发生在医疗机构之外，患者不能够及时得到有效的抢救治疗，因此抢救成功者不到1%。所以提高高危人群有效预防心源性猝死的意识，打造预防心源性猝死的“四道防线”刻不容缓。

专家指出，心源性猝死的高危人群主要是心血管疾病特别是冠心病患者、有心源性猝死的家族史、遗传性心律失常、三高人群、吸烟人群及过度疲劳者。临床发现心源性猝死90%都是由于冠心病引起的，因此第一道防线就是预防冠状动脉粥样硬化、防止血管产生斑块。第二道防线是已经有动脉硬化症状或高血压、高血糖、

高血脂的中老年患者要控制住血压，避免过度劳累，防止斑块脱落造成心梗。第三道防线是一旦发生胸痛胸闷时，要立即停止一切活动，就地休息，服用硝酸甘油药物，同时拨打120。第四道防线是医务人员或有急救知识的人立即对患者进行心肺复苏、除颤。

“这几年还有不少运动型心源性猝死，比如跑马拉松等。患者在平时没有任何异常，但实际上可能会有肥厚型心脏病等症状，一旦剧烈运动，就会发生猝死。”马礼坤说，因此很多比赛前都要求选手提供心脏彩超结果，并且在比赛现场配备相关专业急救人员。

(鲍晓菁)

一些“环保”餐具 可能暗藏健康风险

由竹纤维或玉米面等制成的“天然”原料餐具号称健康环保，但德国食品安全部门近日警告说，这类餐具中含有的有害物质可能在高温时进入食物，危害人体健康。

德国消费者保护与食品安全局在一份新闻公报中说，这类餐具大多含有三聚氰胺、甲醛等成分，在装咖啡或茶等热饮，或在微波炉中加热时，其中的有害成分可能会释放迁移到食物中。

公报说，对全德56种此类产品的检测结果显示，四分之一样品的三聚氰胺迁移量超标，11%样品的甲醛迁移量超标。最严重的情况下，三聚氰胺和甲醛的迁移量分别高出限值4倍和19倍。

长期摄入三聚氰胺可能损害生殖和泌尿系统，而甲醛不仅会刺激皮肤和黏膜，还可能诱发癌症。专家说，消费者以为他们拿着环保产品，实际上可能把存在健康风险的产品握在手中，“尤其让人担忧的是，随着产品的使用次数增加，会有更多的三聚氰胺迁移到食品中”。

(新华社)

少量跑步也有助于健康

《英国运动医学杂志》日前刊载的一项研究表明，跑步与死亡率显著降低存在相关关系。如果更多人开始跑步，并不需要跑太长距离或者跑太快，也有助于健康，变得更长寿。

这项研究汇总了14个相关研究，共涉及23万多名研究对象，对他们的追踪时间从5.5年到35年不等。

在分析了这些数据和资料后，澳大利亚维多利亚大学等机构的研究人员发现，与从不跑步的人相比，跑步者的全因死亡率要低27%，跑步者死于心血管疾病的概率要低30%，死于癌症的概率要低23%。

研究发现，哪怕只是一周跑步一次，每次持续时间不足50分钟、速度低于每小时8公里，都与人们健康状态改善和寿命提升相关。但更大量的跑步也并不意味着更大的健康收益。

(新华社)

“管住嘴迈开腿”是最佳“胰岛素”

近日，青海地区糖尿病流行病学调查结果显示，2019年青海省居民糖尿病发病率为6.9%，低于全国水平，但糖尿病的控制率低，漏诊率高于全国水平，青海省城市人群糖尿病患病率高于农村人群，糖尿病的防治依然是一个值得关注的问题。

据介绍，糖尿病发病主要是遗传因素和环境因素相互作用产生的结果，饮食结构不合理、缺乏运动、吸烟饮酒等不健康生活方式也都是引起糖尿病的主要原因。青海省地处青藏高原，高原缺氧可能会加剧糖尿病相关并发症，包括糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病、高血压等。

“糖尿病的预防要从管住嘴开始，一天三餐摄入能量要合理，主食要粗细搭配，配菜要荤素搭配。”专家说，“每天适量吃一些鱼、禽、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物，多吃一些富含维生素C的新鲜水果和蔬菜，主食尽可能粗细搭配，减少精白米面的摄入，补充膳食纤维，多喝水，少喝饮料。”

(新华社)