

警惕新型流脑流行

1月29日,安徽省疾病控制中心紧急向媒体公布了近期在安徽发生的C群流脑疫情:自2004年12月20日~2005年1月28日,全省17个城市中的11个城市的22个县(区),已收到61例“新型C群流行性脑脊髓膜炎”的病例报告。发病者以中、小学生为主,占病例总数的77%,年龄多在13~18岁之间。目前已有49人治愈,7人正在隔离治疗当中,5人死亡。除此之外,还有3例安徽病人在南京死亡。另据报道,不只是安徽,其他多个省份也出现了流脑病人。

流脑是流行性脑脊髓膜炎的简称,是一种由脑膜炎球菌引起的急性呼吸道传染病。流脑的潜伏期一般为2~3天,发病开始症状为发热、头痛,与一般的感冒难以区别。如疾病继续发展,细菌即可从鼻咽部进入血液循环和中枢神经系统,病人可出现高热不退、剧烈头痛、喷射性呕吐,这三大大症状被医学专家称为流脑的“警号”。除头痛、呕吐外,病人常伴有嗜睡、烦躁、颈部发硬,有些病人可出现抽搐和昏迷。未滿周岁的小婴儿还可表现出尖叫、眼球凝视、凶门突起等,如未能得到及时抢救,可在数小时或24小时内因呼吸、循环衰竭而死亡。60%的病人皮肤可出现出血点,有时出血点可迅速发展为紫红色大片瘀斑,同时病人四肢厥冷、呼吸急促、脉搏加快,在数小时内血压下降,出现休克。一些病人在流脑的恢复期会出现口周疱疹,这是潜伏在体内的单纯疱疹病毒趁流脑病人免疫力下降时出来“活动”的表现。

在历史上,流脑曾是严重危害人类生命健康的传染病之一。在抗菌药物应用以前,流脑病死率可高达70%~90%。随着抗菌药物的应用和医学的进步,病死率明显降低,但仍有5%~15%的患者因暴发型流脑死亡。

“新型”流脑更凶险

脑膜炎球菌是引起流脑的病原体,目前已经发现脑膜炎球菌“家族”中至少分为A、B、C、D、.....等13个血清群。以往,我国的流脑主要由A群脑膜炎球菌引起,β群占少数,C群则很少见到;而B、C两群主要在欧美地区流行。近来发现,引起安徽省流脑流行的是以前在我国很少见到的C群脑膜炎球菌,这对我国来说是一种新的流脑病原体。值得注意的是,以往接种的A群流脑疫苗所产生的免疫力不能抵御C群脑膜炎球菌的感染,我国大部分人群很可能缺乏对它的免疫力,因此容易造成流脑的流行。与过去常见的A群流脑相比,C群流脑具有易传播、隐性感染比例高、起病急、病程进展快、死亡率高等特点,临床上常表现为暴发型,病人可在发病

后24小时内死亡。

流脑传染具有隐蔽性

流脑是一种呼吸道传染病。脑膜炎球菌在病人和带菌者的鼻咽部黏膜寄居滋生,携带者在说话、咳嗽、打喷嚏时,细菌会借助飞沫传播给其他人。但感染了脑膜炎球菌的人不一定都发病,发病者的病情轻重和临床表现也不完全相同。医学专家曾对脑膜炎球菌感染后的发病情况进行过调查,发现约有60%~70%的感染者没有临床症状,只是成了具有传染性的带菌者;有25%~30%的感染者表现为轻度的呼吸道感染或皮肤出血点,很容易误诊为流感或感冒;仅有1%~5%的感染者发生脑膜炎。因此,仅通过对传染源的隔离来预防流脑比较困难。

防流脑如同防流感

流感和流脑都属于呼吸道传染病,其预防方法也有相似之处。第一,注意居室空气的卫生状况,第二是要提高机体抵抗力,第三是注射疫苗。

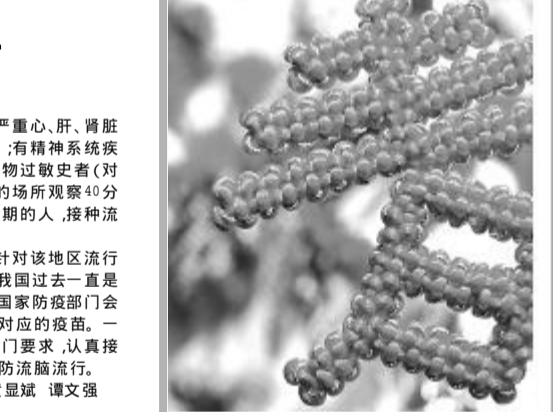
空气不流通和人员密集的地方容易造成流脑流行。有一年春节刚过,一个村庄发生流脑流行,其中一个家族30多人,发病者4人,1人死亡。防疫站的医生下乡调查发现,该村村民有聚会狂欢的习惯,夜晚常聚集在村委会的房间里打牌、聊天、吸烟、吃喝等,房间里空气很差。调查人员对村中的90人取了咽部分泌物标本,经分离培养,有27份标本(30%)培养出了脑膜炎球菌。北京地区去年春天的流脑患者大多数是民工,他们也是多人居住一室,室内卫生条件差,又有随地吐痰的习惯。学校教室也是人员密集的地方,加上去年12月底突降寒流,教室门窗紧闭,这就给此次安徽流脑流行创造了有利的条件。

其实,脑膜炎球菌很脆弱,怕冷、怕热,更怕干燥。做到“三晒一开”,即晒衣、晒被、人晒太阳,居室开门窗通风,可以有效预防流脑。

多数人感染流脑后可不发病,说明人体免疫力的强弱也影响到流脑的流行。安徽的流脑流行正值学生期末考试期间,学习紧张,忽视体育锻炼,使得学生们的免疫力有所下降,感染脑膜炎球菌后就容易发病。

春节期间,人员流动大,各类聚会也多,人们对流脑有一定的警惕。如果身边出现流脑病例,可每天使用盐水漱口,或用含有抗菌药物的滴鼻液滴鼻,也可以吃大蒜。和流脑患者有密切接触者,可在医生的指导下口服一些抗菌药物预防。在流脑暴发流行期间,为流行地区的人群接种疫苗可有效地阻止疾病的蔓延,15岁以下的儿童、新兵和集体居住的民工是主要接种对象。但A群流脑疫苗不能预防C群流脑感染。

文/北京地坛医院 蔡皓东



让老人“安心”消费

从贫困年代走过来的老人,长期以来养成了俭朴的习惯,在他们的意识中,有一种牢不可破的观念:“奢侈浪费可耻,奢侈浪费危险。”这是一种特定生存环境下的特定观念。所以,一些老人在节日期间,即使是变质的剩饭剩菜也不愿扔,子女带他们到饭馆吃饭,老人们即使去了,也总是会说:“这个菜在家里做要不了几块钱,这儿却要几十块,真是浪费。”搞得自己“心事重重”,子女们也不能尽兴。

比如老张,在他60岁大寿那天,儿子在一家高档餐厅订了几桌丰盛的酒菜,邀请亲朋好友为他祝寿。席间,在大家的欢声笑语和觥筹交错之中,细心的小张发现父亲好像心事重重,并没有自己想像的那样开心惬意。他不禁有点纳闷,父亲辛苦一生,从来没有“享受”过这等高级服务,为什么反而闷闷不乐呢?原来父亲在“心疼钱”。

其实,老人对子女花费大把钞票过节、过生日,表示忧虑、担心乃至恐惧的现象普遍存在,有心理学家称之为“老人奢侈恐怖症”,很多老年人都或多或少地存在着。

首先,这和老人个人生活阅历带来的忧患意识分不开。三十年河东,三十年河西,沧海桑田的变迁使得老人的危机感比年轻人要强烈。子女在老人身上大把大把地花钱,老人则怕孩子越来越奢侈,由俭入奢易,由奢入俭难,担心积蓄被挥霍一空后,如果哪一天世事变迁,害怕子女无法应对。

其次,老人也会对子女或亲朋好友,自己对闻所未闻的美味佳肴如何下口都无从知道;用惯了筷子吃牛肉突然要改用刀子、叉子.....老人们除

在辞旧迎新之际,盘点人生,总是有得有失,有时甚至是失大于得。所以,人们往往会出现一系列心理变化。此时必须注意克服悲观迷茫心理和盲目的浪漫乐观心理,建立务实的目标心理。

克服悲观迷茫心理,目前社会上许多人,尤其是许多年轻人,对将来和眼前的生活往往持有一种悲观的迷茫心理。对自己的过去,无论有无成绩,都一概加以否定。对未来缺乏信心,认知上否定自己的优势与能力,无限放大自己的缺陷。一方面是看不见自己的长处和优势,常常因缺乏信心和勇气而事业难成;另一方面,这种人在心理定位上对自己常持否定态度,不能接纳自己,使其内心长期处于失衡与迷失状态中。对于持有这种心理的人,应该想一想石油大王洛克菲勒的故事。年轻的洛克菲勒虽经过奋斗,但仍是穷困潦倒,不名一文。在一个新年即将来临的晚上,他躺在自己的破烂床上,痛苦不已,认为自己这一辈子肯定是一事无成了,甚至很可能连自己都养不活。然而当他克服悲观迷茫,努力奋斗数年后,这个自认为将一事无成的年轻人却成为享誉全球的人物。

克服盲目乐观心理,有着盲目浪漫乐观心理的人,虽然对未来有着美好的憧憬,对自己充满了信心,却对未来道路上的坎坷与低谷,心理准备不足或根本就没有准备。虽然对人生目标规划得头头是道,宏伟远大,但却对自己的能力和优劣势没有进行正确的评估。其结果

文/韦辰

可想而知,要么是心有余而力不足,事倍功半;要么是摔得浑身是伤。由于心理上过于乐观,心理准备不足,应变能力差,所以往往一经打击,就转向悲观。而且可能是一蹶不振,对将来失去信心。

建立务实的目标心理,要获得成功,光有信心、勇气是不够的,还需一个正确的方法和目标的指引,才能走出一事无成的人生沙漠。比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠,它靠在一块约两平方公里的绿洲旁,每年都有数以万计的游客来此参观。然而在1926年英国皇家学院院士莱文发现它之前,没有人知道它的存在。更奇的是,这儿的人也没有一个走出过大沙漠。村里人对莱文说无论走哪个方向都会转回来。比塞尔人为什么走不出去呢?莱文非常纳闷,于是他雇了一个当地人,让他带路,看到底是怎么回事。他们走了10天,走了约800英里,耗尽了所有的粮食和水。第11天早晨,一块绿洲出现在他们的眼前,他们果然又回到比塞尔。这回莱文明白了,比塞尔人走不出沙漠,是因为他们根本不认识北极星,更没有指南针。看来,只有在务实的目标心理指挥下,才会有务实的结果出现。

因此,年头岁尾,每个人都应该科学地分析对待自己的心理状态,对自己的能力进行正确的评价,制定一个切合实际的目标,找到自己的心理定位,然后再按自己的计划一步一个脚印地走下去,取得成功才不是难事。

文/韦辰

老年肝病患者注意保养

春节期间,人们的情绪、生活习惯、饮食规律和体力活动水平等都会有较大的改变,也是多种疾病发作和恶化的高峰期。近日,解放军302医院老年肝病科副主任医师赵平特别提醒老年肝病患者:在春节期间一定要做好预防保健工作,避免出现其他疾病或加重原有疾病。在此,赵平大夫建议,老年肝病患者在春节期间要掌握以下五原则:

首先,注意防寒保暖,预防其他疾病。老年人由于免疫功能低下,生理适应性逐渐衰减,防御感染的能力也随之下降。肝病患者因肝功受损,使免疫功能进一步低下,更易招致各种感染或使原有的感染病情加重。而近几天来,气温又骤然下降,人们容易感冒。老年肝病患者一旦发生感冒,易出现肺部感染,而且可加重原有肝病,出现肝功波动。因此,春节期间,老年肝病患者要注意避免感冒。

另外,春节也是戊肝的多发时期。戊肝是通过消化道传播的,所以不要到卫生条件差的饭馆吃饭,免重叠感染戊肝。老年肝病患者重叠感染戊肝,往往是发生重症肝炎的原因,可直接导致死亡。

第二,保证充分休息,避免过度疲劳。春节期间,亲人难得团聚在一起,加上各电视台节目也安排得丰富多彩,往往会打破老人们的生活规律。而规律性的生活习性和良好的休息,对于老年肝病患者来说至关重要。因此,老年肝病患者千万不要因过年而改变自己的作息习惯,避免疾病复发。

文/黄显斌 谭文强

正确接种流脑疫苗

接种疫苗是预防流脑最主要、最有效的措施,但要注意按防疫部门的要求进行疫苗接种。在流行期内、流行区周围以及与流脑病例可能接触的人员、前往流行地的游客均应接种疫苗,以提高免疫力。如果是预防接种不规范,常有漏种的外来流动人口,一定要及时补种。一般在每年的11~12月份接受一次疫苗注射,能起到较好的预防效果。我国已对儿童实施流脑疫苗预防接种多年,保护率可达90%以上。目前我国市场上供应的A+C群双价多糖疫苗,能有效诱导出抗体。

需要指出的是,有下列情形之一的人,接种流脑疫苗要慎重:有中枢神经系统感染

的病人,有高热惊厥史者;有严重心、肝、肾脏疾病,尤其是脏器功能不全者;有精神系统疾病和精神病的人,有药物和食物过敏史者(对过敏体质者应在有急救条件的场所观察40分钟)。发烧或正处于疾病急性期的人,接种流脑疫苗也要慎重。

同时,接种流脑疫苗要针对该地区流行的菌株,注射相应的疫苗。如我国过去一直是A群,近几年出现了B群、C群,国家防疫部门会根据流行病学调查情况,安排相对应的疫苗。一般情况下,老百姓应投有关部门要求,认真接种疫苗,以防止得流脑及预防流脑流行。

文/黄显斌 谭文强

提防儿童意外伤害

寒假、春节,这恐怕是孩子们最高兴的日子。但在这段时间里,家长要时刻关注孩子的安全问题,千万别让意外伤害夺走了孩子的欢乐。

假期孩子们易发生哪些意外情况,家长又该如何处理呢?

触电 一旦孩子触电,家长要尽快让孩子脱离电源,解开他们的衣扣、裤带,以保持呼吸道通畅;如果孩子心跳、呼吸停止,要立即对其进行人工呼吸和心脏按压;有条件时可用凡士林纱布或盐水纱布包扎触电部位,然后送医院进一步治疗。

烧烫伤 首先要立即冷却烧烫伤部位,方法是用冷水冲洗烧伤部位10至30分钟,或用冷水浸泡,直到没有痛感为止,然后尽快送医院进一步治疗。

需要注意的是,一定要在伤口冷却后再剪开或脱去衣服;不要给伤者喝水;要妥善保护创面,不可随意挑破伤处的水泡,不要在患处乱涂药水或药膏。

踝关节扭伤 在扭伤后应立即让孩子停止活动;先冷敷受伤处,48小时后再次热敷;不要随意按摩

“无预兆”心梗“突袭”

近日,在解放军304医院有这样两个心梗病例。一位是93岁的女性患者,北京某银行离休干部,耳不聋,眼不花,从没有心脏病史。去年12月30日凌晨4点,女儿陪她上卫生间。回来躺下不到10分钟,女儿感觉老人不对劲,对呼喊没有反应,而且满头大汗,急呼120送304医院抢救。检查发现老人血压60/30mmHg,心源性休克伴严重心律失常,三度房室传导阻滞。经10多个小时的紧急抢救,老人死里逃生。另一位是70岁的男性患者王某,退休后一直被单位返聘。平时身体很好,没有高血压和冠心病史,发病前一天还上班。去年12月30日凌晨4点,突然呼吸困难、胸闷、气促,胸骨后压榨性疼痛,出汗。老伴给他服20粒速效救心丸后症状不缓解,急送304医院。医生检查发现老人侧壁、下壁、正后壁心肌梗死,急诊冠脉造影证实,一支冠脉完全堵塞。医生紧急采用球囊扩张和支架安装术进行抢救,才使堵塞的冠状动脉完全打开,血流恢复。

心肌梗死病人多数都有心绞痛病史,但在临床上也经常见到像上面的两位病人那样,平时身体状况很好,常规体检血脂、血压、心电图也都正常,只有在做特殊检查时才能发现有心肌缺血。据调查统计,我国华北地区冠心病发病率为6.17%,其中平时无症状者达79.4%,这些人在安静时做心电图,有异常的不到1/3。心梗前没有任何征兆者,往往发病很急,病情凶猛,同时伴有严重并发症,如室颤、室速、心源性休克、急性心衰等,在死亡的病人中有30%死于发病后的2小时以内,往往来不及送到医院抢救。

心肌梗死是冠心病的一种表现。冰冻三尺非一日之寒,冠心病的发展是一个长期的过程。有资料显示,从18岁开始,人的血管就开始变脆,40岁后每增加10岁冠心病的患病率就递增1倍左右。另外,肥胖、高血脂、高血压、糖尿病、吸烟都是冠心病的诱因。而劳累、精神压力、过喜过悲、饱食等又是心肌梗死的诱因。临床上经常会有一些平时身体很“健康”,但在跑步、上下楼梯后突然出现心肌梗塞的隐性冠心病患者。

新春佳节快到了,这里提醒老人们,尤其是患有冠心病的老人,要注意饮食有节,不要过于疲劳,情绪要保持平稳,警惕心梗的发生。

文/张献怀