

发热头痛 或是登革热症状

专家提醒,当前“秋蚊子”活跃,市民应谨防感染登革热,如有发热头痛等症状,应及时就诊。

有病症应及时就诊

专家表示,泉州作为旅游城市,国庆黄金周期间接待了不少外来的旅客,人员交往频繁,潜在感染登革热病毒这有可能从外地输入;同时,根据海关总署近期发布的登革热疫情数据显示,泰国、马来西亚等热门旅游地今年累计登革热病例已经超过一万例,而我国的广东、云南、浙江、海南等地也相继出现了本地疫情。

专家表示,近几十年全球

登革热发病率大幅度增长,传播速度很快。现在,约有一半世界人口面临登革热的危险。登革热发生在全球热带和亚热带气候地带,多在城市和半城市地区。

“眼下是蚊虫孳生繁殖的高峰期,也是登革热等蚊媒传染病高发季节。”专家表示,本病的流行与蚊密度有关,流行季节一般在每年的5~11月。登革热是一种严重流感样疾

病,如果高热并伴随以下症状中的两种,则须考虑是否感染登革热:严重头痛、眼球后疼痛、肌肉和关节痛、恶心、呕吐、腺体肿胀以及出疹。症状通常在被感染蚊子叮咬之后经4~10天潜伏期后出现,持续2~7天。

专家提醒,旅游期间或出国回来,如出现上述情况,患者须及时到医院就诊,并告知医生曾去过登革热疫区。

预防登革热关键是防蚊灭蚊

专家提醒,登革热是一种常见的传染病,可防可控,预防关键是要清除积水,市民应加大环境卫生清洁力度,及时清除家居环境积水,让蚊子无处藏身;外出到流行区旅游,要做好防蚊驱蚊等个人防护。

据悉,登革热的传播媒介主要是埃及伊蚊和白纹伊蚊。病毒通过蚊子的叮咬传染给人类,人与人之间不会发生传染。因此预防登革热的关键就是防蚊灭蚊。防蚊灭蚊分三步:一清、二防、三杀灭。

一清,清除蚊虫滋生地是

根本措施。清除可能蓄积有蚊幼虫滋生的各种水体,翻盆倒罐,清理废弃器具和卫生死角,妥善处置废旧轮胎,对饮用水容器勤洗刷,加盖防蚊,家中养了水生植物的,每星期至少清洗、换水一次,一些大型水体可通过养食蚊鱼等方式进行灭蚊。雨季过后,要检查房前屋后有没有积水。

二防,采取适当的个人防护措施。个人防护最有效最安全的就是物理防蚊,如使用蚊帐、纱门、纱窗等;尽量避免到登革热流行区旅游或生活,如需前往应穿着长袖衣服及长

裤,并在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避药物;避免在“花斑蚊”出没频繁时段:上午8~10时和下午16~18时到树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留;运动大量出汗后及时清洁;在需要时可涂抹驱避剂,选择相关质检部门登记的正规生产销售的产品,按产品使用说明驱蚊灭蚊。

三灭,用化学药物进行灭蚊。选择化学药物灭蚊时,一定要选择国家登记的卫生杀虫产品。

□本报记者 黄毅 通讯员 叶福全

孕期骨盆疼痛可能是缺钙

一些准妈妈怀孕后出现不同程度的骨盆疼痛。产科医生提示,出现这种现象,应考虑是否缺钙。

“如果钙摄取不足,为了保证血液中的钙浓度维持在正常范围内,在激素的作用下,孕妇骨骼中的钙会大量释放出来,从而引起关节、骨盆疼痛等。”专家说。

准妈妈如果出现肌肉痉挛、手足麻木或抽搐、小腿抽筋以及牙齿松动,也应考虑缺钙。另外,缺钙与妊娠期高血压疾病的发生也有一定的关系。

孕妇为什么容易缺钙?据介绍,孕中晚期、胎儿生长发育钙需求量增加,母体内的钙被大量消

耗,容易导致缺钙。缺钙对胎儿和母体都有影响,胎儿缺钙易患佝偻病等,母体易骨质疏松等。

一般来说,怀孕20周后,医生都会建议合理补钙,多食奶和奶制品、豆类与豆制品、海产品等。当日常饮食难以满足时,需要额外补充钙剂。我国营养学会建议,妊娠16周起孕妇每日摄入钙800毫克,孕晚期哺乳期增加至1000毫克。

专家说,孕期补钙也要适度。补钙后,如果准妈妈频频出现“上火”、便秘,则应相应减少剂量,或将服用间隔时间拉长。

□本报记者 张金贵/辑

3个坏习惯会损伤儿童脑健康

专家指出,不经意的3个坏习惯可能直接损伤儿童脑健康。

吃得太饱

学龄儿童尤其不能吃得过饱。饱食易带来大脑缺血、缺氧,而妨碍脑细胞发育。另外,过量饱食还会造成脑部血管狭窄,削弱供血能力、加重脑缺氧,严重影响儿童智力。吃得太饱会影响孩子的智力发育和思维功能。长期饱食引起肥胖也会带来一系列健康问题,最终损害脑功能。

甜食过量

甜食过量的儿童往往智商较低。甜食可口但损害胃口降低食

欲,儿童对高蛋白和多种维生素摄入就会减少,导致机体营养不良,影响大脑发育。

轻视早餐

如果孩子经常不吃早饭,那么他正在发育的大脑可能会萎缩,从而影响智力发育。研究人员调查了亚洲6个国家和地区的家庭,内容包括孩子是否吃早饭,他们大脑发育状况和学习成绩。结果发现,如果长期忽略早餐,孩子的脑袋会缩小,即使后来恢复健康饮食、补充营养,但萎缩的头脑也已无法恢复成长。

□本报记者 张金贵/辑

感冒药“加量吃”“多种混吃”风险大

入秋后天气转凉,早晚温差大,人容易感冒。近日,我市一位市民感冒后,为了好得更快加量服用感冒药,而且多种混吃,不料竟出现肝肾衰竭症状。专家提醒,感冒药一定要按药品说明书遵医嘱使用,“多种混吃”风险大。

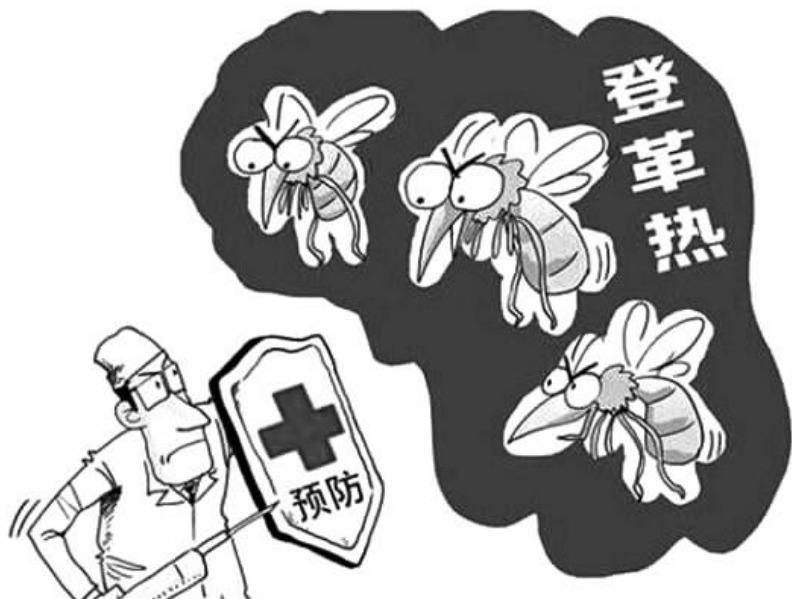
今年45岁的张先生体型较胖,上周因感冒发烧后在药店买了3种感冒退烧药。因想好得更快,再加上体型较胖,便自行将口服剂量加倍。原本只每次吃两颗的感冒药,张先生一次吃4颗。在吃过西药后不到两小时,又加服一种治感冒的中成药。就这么吃了三天,第四天早晨起床时,张先生突然意识不清,家人立即拨打120将他送到医院。

“张先生入院时昏迷不醒,肝肾功能衰竭、肾功能衰竭和严重凝

血功能异常,此后又出现呼吸衰竭。抢救了5天才脱离生命危险。”医院急诊科专家介绍,导致病情严重的根源是患者加量服用感冒药。

张先生口服感冒药的主要成分是对乙酰氨基酚,过量服用可导致肝损害。专家说,大约有80%的抗感冒药都含有对乙酰氨基酚,它是世界各国广泛使用的、经世界卫生组织推荐的、使用安全性高的抗炎解热镇痛药。按照药品说明书的推荐剂量或遵医嘱服用是安全的,大量吃、与其他感冒退烧药混着吃,易发生严重不良反应。专家介绍,按说明书或医嘱用药,不仅可避免药物不良反应找上门,还可以最大限度发挥药物功效。

□本报记者 张金贵/辑



注意防范登革热(资料图片)