

几大病毒轮流肆虐 儿科医生提醒:家长对症状要做到“心中有数”

本报记者 毛锦怡

入冬以来,杭城不少幼托机构、小学的家长微信群被流感、诺如、轮状病毒、疱疹性咽颊炎刷屏,流感患儿已算近段时间的常见病,诺如、轮状的发病也持续不断。连日来,又新冒出疱疹性咽颊炎患儿,拱墅区某幼儿园的一中班,元旦至今,就接连有3个小朋友被诊断为感染了疱疹性咽颊炎。面对接踵而至的各类常见病毒,儿科医生提醒:家长不要过分惊慌,做好预防措施和护理方法很重要,同时要对这几类病毒症状做到心中有数。避免交叉感染,有些情况不用常“驻扎”在医院。

几大常见病毒轮流肆虐儿科门诊爆棚

元旦前夕,省疾控中心也发布消息:截至2017年12月24日,我省16所流感监测哨点医院共报告流感样病例(ILI)324205例,门诊就诊总数8093942例,流感样病例占门诊就诊

总数百分比(ILI%)为4.01%,较去年同期的3.46%有所上升。在报告的流感样病例中,以儿童青少年居多,15岁以下的儿童青少年超过了80%。另外,我省感染性腹泻病也进入第二

高峰期,诺如、轮状病毒感染高发。

当前,全省各大医院儿科也都进入了最忙碌的时候。虽然每年冬季都是呼吸道疾病的高发季节,身边感冒发烧、拉肚子的孩子特别多,今年

更是迎来高峰。仅浙大儿科医院就诊高峰已持续2个月,单日最高就诊人数甚至突破了13000人次,日间门诊量比去年同期增加20%以上,夜间就诊量则增长50%左右。

对各类病毒症状家长要做到心中有数

面对当前这波肆虐的病毒,浙大儿科医院门诊部主任汪天林提醒:家长不要过分惊慌,做好预防措施和护理方法很重要,同时要对这几类病毒症状做到心中有数。

何为流感?每年秋冬季节都是流感的高发季,省疾控中心也一直在监测流感,最近发烧且血常规白细胞不高的患儿送检的标本60-80%流感检测阳性。汪天林建议:预防流感的最好方式是接种流感疫苗,尤其是营养不良、有哮喘等过敏性疾病、体弱的孩子,建议接种流感疫苗,6月龄以上孩子就可接种流感疫苗,接种后2-4周机体可产生针对流感病毒的抗体。

另外,针对近期不少托幼机构都

出现的幼儿聚集性呕吐的现象,这种情况又叫“冬季呕吐病”,引起它的罪魁祸首主要是一种病毒—诺如病毒。诺如病毒是冬季腹泻最常见的病原体,5岁以下婴幼儿高发,最常见的症状表现为呕吐、腹泻、恶心和胃痛,其他包括发热、头痛和全身酸痛等症状;不过诺如病毒感染并不可怕,症状通常在1-3天内自愈,但有些患者连续腹泻会出现脱水症状,严重时还会危及生命。最容易出现脱水的是孩子、老人和有基础性疾病的人,需要特别关注。治疗诺如病毒没有特效药物,好好休息,避免脱水就不会有大问题。

轮状病毒又被称为秋季腹泻,尤其是2岁以内的婴幼儿多发,发病初

期伴有感冒症状,先是发烧、呕吐,随后腹泻,拉出来的大便很稀薄。病程一般在5-7天,大多数儿童不需要特别治疗可自行好转,但要注意预防脱水,能口服者及时补充口服补盐液(ORS),呕吐频繁伴脱水者则需静脉补液。

疱疹性咽颊炎是一种特殊类型的上呼吸道感染,是常见的一种病毒性咽炎,病原体为肠道里的柯萨奇A组病毒。在夏秋季发病率最高,而最容易中招的是1-7岁的孩子。这种病潜伏期是2-4天,起病比较急,可能上

午孩子还好好的,下午就毫无征兆地开始蔫了,体温蹭蹭蹭地升到39℃、40℃。不过,来势汹汹的疱疹性咽颊炎,是一种自限性疾病。发烧症状经过退烧护理后一般在第3天就会缓解,而全身症状1-2周会自然消失。



健康百科

收藏这波小窍门 预防脱发不是梦

爱美之心,人皆有之,除了在穿衣着装方面费心思,在发型上下工夫也是无可厚非的,然而很多人过度地“折腾”头发,其结果是带来了更多问题,严重的脱发就是其中的一种。

今天小编就来为大家推荐几个预防脱发的小窍门,做好这些工作,让你保住不断后移的发际线:

- 1、预防脱发要少吃刺激性食物,尽量改掉抽烟、喝酒、喝咖啡的生活习惯,同时也避免摄取过多的糖、盐、油等,以免阻碍机体正常循环,头皮产生过多油脂,导致脱发。
- 2、每日在放松时进行头部按摩可以预防脱发,双手十指在头皮上向前或向后梳理头发,按摩头皮,以促进头皮的血液循环,帮助毛囊吸收养分,避免脱发。
- 3、妥善舒解工作压力,尽可能多做运动,保持身体血液循环正常,也能有效的预防脱发。
- 4、保持头发的湿润也是预防脱发的一种方法。平日觉得空气干燥时,可以在发丝上喷一些补水喷雾,随时保持发丝的湿润和弹性,能够有效的避免脱发。
- 5、双手十指分别放在头顶两侧,稍用力从前发际沿头顶至脑后做梳头动作20次左右;然后双手拇指分别按在额部两侧的太阳穴处,其余四指微分开顶住头顶,双手同时用力,从上而下,由下而上做直线按摩10余次;最后用中指或食指按住头顶正中的百会穴,用力由轻到重旋转按揉10余次即可。

冬冷温低,关节炎患者要好好防寒保暖

本报记者 洪游

冷空气一波波入侵,最近我省的气温犹如过山车般忽上忽下。随着温度的不断变化,让关节炎患者苦不堪言:手脚麻木、僵硬、行动困难、迈不出步。浙江省人民医院关节及运动医学中心专家陈宇提醒,寒潮来袭,关节炎患者一定要做好保暖工作。

陈宇介绍,冬季关节炎病情加重,主要是因为患有慢性炎症的关节对于外界的变化反应比较敏感,稍微有一些变化关节就能感应到。如果

是温度反差太大,导致肌肉和血管收缩还会引起关节疼痛。

此外,不少有骨关节炎的患者认为忍一忍就过去了,等到气温回升应该就没事了。对此陈宇提醒,关节炎患者一旦出现关节疼痛,应该积极止痛或者就医,因为每次关节炎发作,忍痛而不治疗往往对关节造成更大的破坏,加重关节炎的症状,增加致残的危险。“建议如果疼痛持续3个月以上,尽快到医院诊治,否则很可能错过最佳治疗时机。”

除去在医院的治疗外,往往日常生活中的预防、康复治疗更为关键。

“对于有骨关节炎的患者,建议饮食方面应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白多的食物,如:牛奶、奶制品、黑木耳、鱼虾等,为膝关节的健康提供营养物质。”陈宇继续叮嘱,与此同时,还需要加强锻炼来预防关节和韧带的僵硬老化,对于有骨关节的患者,有些运动比较适宜,例如,游泳。当然,如果没有适应的场合游泳,也可考虑骑自行车。

