

感冒久拖不治致颅内感染

冬季多留意感冒指数



流感的流行或局部爆发基本上年年都有发生。流感病毒最大的特点就是容易发生变异,而且几乎每年都有变异,有“千面病毒”之称,让人防不胜防。但是,普通的感冒病毒并不像流感病毒那么强烈,发病也没那么严重,也不容易引发大面积流行。不管是流感还是普通感冒,生活中都应注意防治,因为它们都可以引发肺炎、心肌炎等。

冬季感冒当心引发重病

感冒就是上呼吸道感染,70%~80%由病毒引起,20%~30%的上感由细菌引起。而引起感冒的柯萨奇病毒和埃克病毒,有“嗜心肌”的特性,如果感冒后没有得到有效治疗,没有很好地休息,将可能导致机体抵抗力下降,病毒便会轻易突破心脏的保护屏障,引发

病毒性心肌炎,约5%的病毒感染者感染后可累及心脏。

请留意感冒指数

感冒指数越高就意味着这一时期患感冒的几率越高。例如在潮湿的天气里,空气中弥漫的大量水蒸气很容易吸收人体的热辐射,从而使人感冒。天气预报里的感冒指数对人们预防感冒有很高的参考价值。

依据有关医学理论及感冒发生的季节特点分析,将感冒大体分为:风热感冒(二到五月)、暑湿感冒(六到十月)和风寒感冒(十一月到次年一月)。气象专家在对感冒门诊记录及气候资料进行分析的基础上,建立了不同类型感冒的医疗气象指数。

风热感冒:与气压及相对湿度有关,对气温的变化不太敏感,好发于气压明显下降及湿度较大时。

暑湿感冒:与气象变化之间的关系复杂,尤其是高温湿热天气,感冒发生率较高。

风寒感冒:发生于冷空气活动频繁及寒冷的时节,发生率相对较低。

感冒的医疗气象指数分级说明:

一级:较为安全,感冒较少发生;

二级:体质较弱的朋友请注意适当防护;

三级:较易感冒,体质较弱的朋友请特别加强自我保护;

四级:容易感冒,请您注意加强自我保护;

五级:极易感冒,请您和您的家人特别注意采取好防范措施。

当然,这个指数只是表示感冒是易发还是不易发,仅仅是预测发病方向。有了感冒指数你可以在关注天气预报的同时,用感冒指数来确定衣服的增减和活动时间。感冒指数的高低和天气的变化是对应的,有强冷空气入侵,气温骤然大幅度下降或气温迅速攀升都有可能引起感冒,所以这段时间是高发期,儿童和老人等易发人群应当特别注意。

对普通人来说,在感冒指数在四级以下的时候,我们出行一定要注意防寒保暖,注意饮食卫生等方面。在感冒指数达到四级以上时,一定要在身边准备一些简单的抗病毒的药,比如板蓝根、感冒颗粒、银翘片等等,如果稍感不舒服,及时服用来预防。

(健康时报网)

冬季儿童常见病多发 专家提醒警惕服药误区

冬季来临,感冒、发烧、腹泻等儿童病多发,一些医院迎来了小患者就诊高峰。专家提醒,儿童生病时,给儿童喂成人药,滥用退烧药,药物与果汁、糖水同服等,是较为常见的服药误区,需提高警惕。

重庆医科大学附属儿童医院门诊部主任熊苑教授介绍,儿童处在生长发育期,神经系统、内分泌系统和许多脏器发育不完善,肾脏、肝脏解毒、排毒功能以及血脑屏障作用不健全,用药时要考虑孩子生理特点,切不可将成人药给小儿随意服用。

“儿童专用药物,从病理、口感上都更加适合孩子,有些药物如果没有儿童专用剂型,也应让医生来判断能不能给孩子使用。”熊苑说。

儿童在服用胶囊药时,也不能随意剥去溶衣。“使用胶囊的药物一般含有会刺激食道、胃黏膜的粉末、颗粒,口感不好、易挥发,在口腔内易被唾液分解,易吸入气管的药物也会用胶囊包裹。”熊苑说,药物使用胶囊是为了保护药性不被破坏,同时也保护消化器官和呼吸道。因此,儿童在服用胶囊药时应整粒吞服,不要剥开。

此外,一些家长为孩子让孩子顺利服药或为掩盖药物的苦味,常将药物与果汁、糖水同服,这也是不科学的。

“果汁中大多含有维生素C和果酸,这些酸性物质会使一些药物提前分解或溶化,不利于药物在小肠内吸收。糖水特别是红糖水含有较多铁、钙等元素和杂质,一旦与药液中的蛋白质和鞣质相结合,会起化学反应。例如,柚子汁、橙汁、苹果汁就会抑制部分抗过敏药和抗感染药的药效。”熊苑建议,儿童应使用温开水送服药物,服药与喝果汁、吃水果的时间最好要间隔1小时以上。

(新华社)

局部腐烂的苹果真的会致癌吗?

都说一天一个苹果,医生远离我。但若是不小心买到了受损的苹果,或是苹果因存放时间太长出现了局部腐烂,那局部腐烂的苹果到底能不能吃?会不会致癌?专家建议还是不要吃。因为苹果腐烂部位易滋生霉菌,而这些霉菌容易产生一种名为展青霉素的真菌毒素。

烂苹果会产生有害代谢产物

营养与食品卫生学硕士王翠霞表示,苹果烂了一小块,削掉这块就能吃了吧?不可以!即使把腐烂部分切掉,但在果肉内部,微生物代谢过程会产生一些有害代谢产物。譬如霉菌产生的展青霉素,能“扩散”和“感染”其他看似正常的部分。

展青霉素是霉烂水果上主要的毒素,具有动物致癌性。原中国预防医学科学院营养与食品卫生所的检测结果表明,苹果一旦出现霉变,正常部分也能检测出展青霉素,含量最高为霉变部位的50%。

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红曾表示,人吃了烂水果中的真菌毒素,可能会发生头晕、头痛、恶心、腹胀等,严重的还会危及生命。她介绍:其中对人体健康威胁最大的有毒物质是展青霉素。

“检测到展青霉素与实际产生的危害之间不能等同”,范志红说,如果致癌,是一个长期积累的过程,“你不可能长期吃这种苹果”。在她看来,检测结果与致癌风险之间不是简单的对等。

烂苹果致癌尚无确凿证据

但是烂苹果吃了真的会致癌?江苏省疾控中心首席专家、江苏省营养学会副理事长袁宝君告诉记者,也不是这么回事,展青霉素对动物有致癌性,但是否对人致癌,目前没有研究,也没有相关报道。苹果的腐烂部分是微生物感染产生的毒素导致苹果果肉组织坏死而引起的,这些毒素的确可能通过系统扩散到其他果肉组织内,但是否会对人体产生危害,要看菌类和产生毒素的种类,而且人体本身就具有抵抗和消灭外来异物的能力,并非食用了这些霉菌就一定会导致癌症。(人民网·健康时报)

半夜腿抽筋啥原因

北京读者章先生问:我今年71岁,一个多月前开始晚上睡觉会腿抽筋,大概一周一两次。本身除了有点高血脂没其他疾病。请问我为什么会腿抽筋?有朋友说补钙、补维生素D能预防和缓解,是这样吗?

火箭军总医院内分泌科主任医师李全民解答:夜间腿抽筋随着年龄的增加而增加,当发生动脉粥样硬化或存在血栓时,血液循环受阻,局部组织出现缺血缺氧,导致小腿肌肉麻木、疼痛甚至痉挛。其他疾病,如肾衰竭、糖尿病神经病变、骨质疏松,也是导致夜间腿抽筋的原因。服用其他药物,如利尿剂,可能更容易导致夜间腿抽筋的发生,所以要明确导致腿抽筋的主要原因是什么,针对病因进行治疗,才能取得有效的疗效。

钙离子在肌肉兴奋收缩过程中有重要作用,老年人由于钙质吸收能力减弱以及流失增加,当血液中钙离子浓度降低时,肌肉容易兴奋而痉挛,发生腿抽筋。因此,老年人需要补充钙剂,为了促进钙更好的吸收,补钙同时需要补充维生素D。临床上常用的有碳酸钙、醋酸钙+骨化三醇胶浆,效果较好。(人民网·生命时报)

“科学”流言榜

流言1 骨髓捐献会影响健康?

流言:骨髓移植会影响捐献者的身体健康。近日一则新闻中,“妹妹”患了白血病需要骨髓移植,两位“哥哥”都配型成功,却在骨髓移植上担心骨髓移植影响自己身体健康,放弃了给妹妹捐献骨髓。

真相:“骨髓移植”对于捐献者来说,需要经过打“动员针”和抽血两个环节。第一步,由于外周血内的造血干细胞比较少,需要给捐献者打“动员针”,打捐献者的外周血,在短时间内生成足数量的干细胞;第二步,抽取捐献者体内的血液,从中筛选出造血干细胞,移植到患者体内。

实际上,抽血大家都经历过,对人体基本没有危害,那打“动员针”会对人体有影响吗?“动员针”的主要成分是人粒细胞集落刺激因子。这种物质在人体本来就存在,对维持正常的造血功能有着重要意义。幸运的是,不管是体内实验还是长期随访,至今都没有发现粒细胞集落刺激因子导致肿瘤的例子。“动员针”的短期不良反应,包括低热、乏力、肌肉酸痛等,一般不需要特殊治疗,停药后就会自行缓解。所以

总体来说,通过打“动员针”的方式进行骨髓移植,对捐献者来说危害很小。

流言2 红心柚是染色的?

流言:最近,有人发现购买的红心柚果肉颜色不均匀,而且周围的海绵层也有红色,因此怀疑红心柚是用普通的柚子染色而成。

真相:红心柚的果肉之所以呈红色,是因为它比普通柚子多了两种色素:β-胡萝卜素和番茄红素,这两种色素在其他水果和蔬菜中很常见,对身体无害。

有没有可能通过注入色素,使得普通柚子变成红心柚呢?答案是否定的。

第一,如果是用注射器向柚子中注入色素,势必会在柚子果皮上留下针眼,针眼在光滑细密的果皮上非常明显,只要在买柚子时稍微留意一下,就会被发现,卖不出去。

第二,用注射器在柚子上扎针后,细菌等污染物会顺着针眼进入柚子,使柚子在2-3天内腐败变质。而正常柚子可以储存50天左右。保质期短,对商家非常不利。

第三,柚子的果肉是分瓣的,剥开外面黄白色的皮和海绵层之后,还有一

层透明的膜包裹着果肉,要想让普通柚子变成红心柚的状态,需要给每一瓣果肉都注入色素,而柚子大概有10瓣左右,如果都打针的话,柚子就要被扎成筛子了,不可能不出来。而且,柚子的果肉本身也是一小粒一小粒,要给每一粒都染色,难度更高。

流言3 谢顶的人涂抹姜汁可以生发?

流言:谢顶的人涂抹姜汁可以生发,只要坚持用新鲜的姜片或姜汁每天擦几次头皮,用不了多久头发就可以重新长出来。

真相:引起脱发的原因很多,比如遗传、衰老、化疗等等。北京中医药大学

第三附属医院康复科主任秦丽娜介绍:“谢顶的人靠涂抹姜汁来生发,这种做法是不科学的,因为这些人头皮的皮肤都很薄很亮,而且毛孔特别小,这说明它的毛囊大部分已经萎缩坏死了,只靠涂抹姜汁来促进生发,不仅没有作用,如果力道过大或频次过多,反而会加速毛囊的衰老。”

北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞说:“现在没有任何证据证明姜汁有生发作用。其实在实验室里有一个完全相反的结果,用姜的提取物做毛囊培养或动物实验,作用于实验对象后,毛发的生长受到抑制。”(北京日报)

防癌体检将有“章”可循

昨天,由北京健康管理协会组织专家撰写的《防癌体检规范专家共识》正式出台,明确了处于国内恶性肿瘤发病率前6位的7种常见、高发癌症及相关体检规范。这也是国内首部防癌体检相关规范性文件。

目前,国内恶性肿瘤死亡率显著高于发达国家。自20世纪80年代世界卫生组织明确提出癌症的早发现、早治疗策略以来,癌症的二级预防——筛查和早诊早治已被公认为是癌症防控最有效的途径。作为机会性筛查的方法——

防癌体检,是癌症二级预防的重要途径,目前我国不少体检机构已经将防癌体检纳入健康体检项目。

在国家癌症中心和中国医学科学院肿瘤医院指导下,北京健康管理协会组织多名肿瘤及体检专家联手撰写了《防癌体检规范专家共识》,以更好地界定癌症高风险人群,规范防癌体检项目,早期发现高风险人群,提高癌症早诊率。“共识”收纳了处于国内恶性肿瘤发病率前6位的肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、结直肠癌、乳腺癌及宫颈癌7种常

见、高发癌症,根据国家肿瘤登记中心的数据,这7种恶性肿瘤占有所有新发癌症病例的60%以上,并且具备比较成熟的防癌体检手段。

“共识”对防癌高风险人群进行界定,对于符合年龄标准的癌症高风险人群,应采用有效的癌症检查手段。如符合年龄标准的肺癌高风险人群防癌体检应采用低剂量螺旋CT检查。

“共识”提出防癌体检需要长期进行,不同癌症高风险人群体检间隔是不一样的,应根据本次体检发现问题的严

重程度,确定后期检查的时间间隔。如乙型肝炎患者的肝癌防癌体检的时间间隔为半年,结直肠癌高风险人群肠镜检查阴性者可以5到10年复查。

“共识”还对防癌体检技术方案,以及干预和管理癌症高风险人群等方面提出规范要求。比如,对癌症高风险人群进行戒烟、改变饮食习惯、增加体力活动等生活方式改进建议,控制体重、血糖等的慢病专项管理措施,以及感染治疗和疫苗接种等。(北京日报)

关于表彰启东市2017年度经济与社会发展重点应用课题研究获奖成果的决定

各社科学会(研究会、协会)、各有关单位:市社科联今年3月发布《关于开展启东市2017年度经济与社会发展重点应用课题研究的通告》(启社科(2017)1号)后,社会各界广泛参与,积极组织开展课题研究。截至10月底,共收到参评研究成果55项。经专家评审,共评出获奖成果23项,其中一等奖4项,二等奖6项,三等奖13项,现予以表彰。

希望获奖同志和广大社科理论工作者,围绕市委、市政府中心工作,立足启东实践,精心组织开展应用对策调研活动,不断提高研究成果的现实针对性和指导性,推进我市社科理论研究在加快建设“强富美高”新启东中发挥更大的作用。

附件:启东市2017年度经济与社会发展重点应用课题研究获奖名单
启东市哲学社会科学界联合会
2017年12月4日

启东市2017年度经济与社会发展重点应用课题研究成果获奖名单

一等奖(共4项)

1.启东承载上海创新创业资源外溢的现状与探索
沈衍冰 沙俊杰(启东市人民代表大会常务委员会办公室)

2.启东休闲农业对接服务上海的SWOT分析及对策建议

黄云峰(中共启东市委党校)
3.推进长江口战略协同区建设的基本构想和政策研究

施元凯 祝凤祥(中共启东市委办公室)
4.供给侧改革背景下启东制造业转型升级研究
李菲菲(中共启东市委办公室)

二等奖(共6项)

1.论上海毗邻区规划建设启东的地位与作用
陆建新 钱周全(启东市对接服务上海工作协调委员会办公室)

2.实施全面二孩政策对启东市人口发展的影响研究
袁敏健(启东市卫生和计划生育委员会)

3.推进城乡社区协商的实践与思考
陈燕飞 郝裕娟(中共启东市委政法委员会)

4.启东市农村一二三产业融合发展的探讨
刘锦华(中共启东市委农村工作办公室)
5.启东市滨海旅游开发建设的路径选择及对策研究
汪琛华(中共启东市委办公室)

6.聚焦富民路径探析——以启东市为例
李世大(中共启东市委办公室)

三等奖(共13项)

1.启东高层次创新人才引进模式及路径研究
吴明圣(南通职业大学)

2.启东市加快推进创业投资发展的思考——以高新区为例
黄亮亮(中共启东市委办公室)

3.关于提升全市招商引资实效的思考
江昱 杨奕宇(启东市人民政府办公室)

4.启东市统筹陆海生态环境保护的路径选择
花凯凯(启东市城市综合管理局)

5.以共享理念完善新时期农村公共文化服务体系建设——以江苏省启东市“文化走亲”实践为视角
陈健梅 陆倩(中共启东市委宣传部)

6.提升启东市“互联网+政务服务”的路径分析

陈海燕(中共启东市委党校)
7.国内外特色小镇建设对启东特色镇村建设的启示
经验

朱琦(中共启东市委办公室)
8.启东市创建江苏特色小镇战略研究——以打造吕四仙渔小镇为例

陆正明 谭飞 张一平(江苏启东吕四港经济开发区、江苏启东吕四港经济开发区、启东市老科协海渔分会)

9.启东市创建江苏特色小镇战略研究——以打造吕四仙渔小镇为例
陈际全(中共启东市委办公室)

10.“营改增”背景下启东建筑业发展的影响分析与对策研究
朱毓瑜(启东市人民代表大会常务委员会办公室)

11.如意村,社会主义新农村建设的典范——启东市吕四镇如意村新农村建设调查与启示
张卫杰(中共启东市委党校)

12.“共乐东疆”百项文体活动对提升全市群众精神文化生活的研究
陆倩(中共启东市委宣传部)

13.沙地文化转化为文化产业的可行性研究
张一平(启东市老科协海渔分会)