

健康聚福

水痘:感染概率90% 预防接种疫苗是关键

●全媒体记者 陈睿 通讯员 黄黎明/文 吴博宏/图

“孩子班上最近出现了水痘病例,16岁的大孩子会被传染吗?高中阶段孩子学习任务重,传染水痘怕会影响学习,该怎么科学预防呢?”5月30日,带着读者来电咨询的问题,记者走访了三明市第一医院感染科主任医师葛金华。

水痘是急性传染病

“水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,水痘患者是这种病毒的唯一传染源。”葛金华介绍,水痘病毒传染性极强,会通过密切接触和呼吸道传播,故常在托幼机构、小学暴发流行。

水痘病毒通入体内往往悄无声息,它们经呼吸道和结膜进入人体,在鼻咽入口处和区域淋巴结中复制,经过1至2周潜伏期,就可能发病。

一开始患者会在背部或胸部发现许多隆起发痒的红色丘疹,从单个到多个逐步蔓延至全身。12至24小时内,这些丘疹上会发育出一个个充满透明液体的水疱,水疱由主干发散至四肢,常为绿豆至豌豆大小,疱疹周围有明显的红晕,伴随而来的是浑身的瘙痒感。

水疱出现36小时左右就会变成乳白色,这些水疱十分脆弱,往往一抓就破,即使不去抓挠,水疱也可能在结痂脱落前自己破裂,四天左右,水疱会枯萎并结痂。水痘病程多为7至10天,在这期间可能暴发多轮痘疹,患者处于浑身带“毒”的状态,具有传染性。

葛金华提醒,如果家长发现孩子出现周身性的红色斑丘疹或疱疹、结痂,并伴有发热或咽痛等呼吸道感染症状,叠加近期有水痘患者接触史时,就要引起高度注意,应及时停课,减少与他人的接触,并尽早就诊。

成人也会得水痘

1至14岁为水痘高发年龄,从未患过水痘或未接种过疫苗的人,与水痘患者接触后,有90%的概率会被感染,无论是青少年还是成人均有可能发病。

“感染水痘病毒后,儿童和成人的表征有所不同。”葛金华说。

儿童感染后,病症一般较轻,在出痘前常常没有任何先兆症状。而成人患者病情通常比儿童更严重,早期可能会出现恶心、食欲不振、肌肉酸痛、头痛等,随后则会出现特征性皮疹或口腔溃疡、溃疡、低烧等不适,成人发热温度更高、持续时间更长,皮疹更加严重,发生严重并发症的风险也更大。

“‘四世同堂’是水痘病发后的典型症状,即同一时期会出现斑疹(扁平的红点)、丘疹(小红痘)、疱疹(晶莹剔透的小水疱)、结痂(水疱破溃后结痂)四种不同形态的皮疹。”葛金华介绍,水痘是一种“自限性疾病”,一般情况下无须特殊治疗,休息静养,1至2周左右会自行痊愈。

“得了水痘能洗澡吗?”针对很多患者关心的问题,葛金华认为,得水痘后保持皮肤的清洁很重要,可以洗澡,但要注意不要刻意弄破水疱,如果皮疹非常严重,甚至已经发生破溃或者继发细菌感染,这种情况洗澡的时候就要慎重。

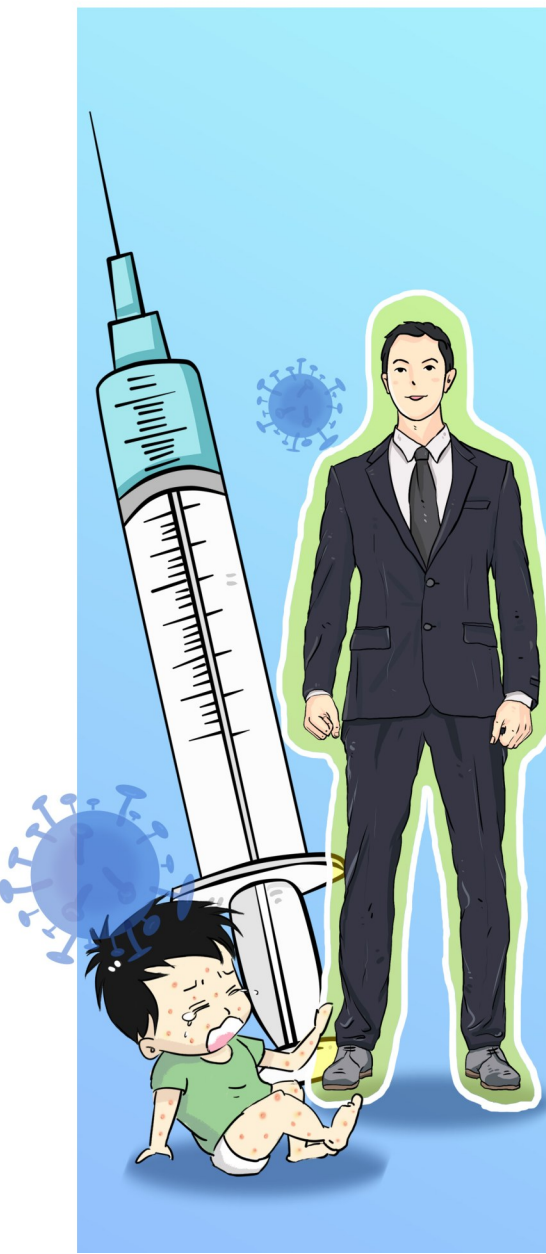
在水痘患者的护理方面,葛金华建议保持室内通风,让患者穿着宽松衣物,减少皮肤汗液分泌,饮食上多吃清淡、易消化的食物和新鲜蔬菜水果,充分休息,使身体尽快恢复健康。

接种疫苗可防痘防重症

“患过水痘的人,一般不会再得水痘。”葛金华说,即使之后再次感染水痘病毒,也不会引起什么症状。

但水痘痊愈后,体内的病毒有可能会潜伏下来,待年龄增大、免疫力下降时伺机而动,引发另一种疾病——带状疱疹。

带状疱疹多见于成年人,儿童中也有偶发,疱疹几个到十几个一组,沿神经分布,多见于躯干和



面部的一侧,一般疼痛较剧烈,无特效止痛药。水痘患者发生带状疱疹的可能性约为10%~20%,所以对水痘不可掉以轻心,应积极预防及治疗。

“目前,预防水痘的主要方式是接种水痘疫苗。”葛金华说。水痘疫苗是一种活的减毒水痘带状疱疹病毒毒株。研究显示,接种1剂水痘疫苗保护效果约为75%,而接种2剂水痘疫苗的保护效果则超过了90%。即便在接种疫苗后还是得了水痘,与没打疫苗的患者相比,打过疫苗的病例症状也会更轻,多数无发热、皮疹少、病程短,几乎不会出现并发症。

葛金华提醒读者,注意个人卫生,勤洗手,尽量避免与患者密切接触,是减少感染的有效方法。保持健康的生活习惯,增强自身免疫力,才能更好地保护自己,不被疾病侵扰。

健康一线

黄曲英

让祖传接骨术重焕生机

●全媒体记者 黄宝琴

“这段时间,我正筹备着向区卫健部门和市场监督管理部门递交申请,相信不久后就可以将自己的诊所开起来。这样,我就可以继续用家传接骨古法为更多的骨伤科患者服务了。”6月5日,在三明万达逸然堂门店,宁化中沙黄氏接骨第四代传人黄曲英说。

宁化中沙黄氏接骨的医术,据查源自广州“西关正骨”。自第一代黄嗣辉至今已传承到了第四代,历经近百年的历史。黄曲英作为第四代的传承人,自幼便在父母口传身授之下,辨识草药、学习药性、研习接骨。自15岁开始学习接骨技术以来,黄曲英通过不断临床实践,积累了丰富的接骨经验。

“就骨折而言,与只用石膏固定骨折断端相比,我们的接骨术有所不同。除了用祖传古法复位,还用祖传的秘药外敷,最后用杉皮夹缚加以固定。这样不但具有绿色无创的好处,还具有止痛消肿、快速愈合的效果,大大缩短了疗程,有效杜绝了患者留下后遗症的隐患,功能恢复也很快。”聊起家传接骨古法,黄曲英打开了话匣子。

30余年来,黄曲英在守正的同时,不断地追求创新,刻苦钻研,博采众长,胆大心细,反复实践,不但秉承了中医的辨证思想,更形成了一套独特的理论体系和完整的治疗原则及方法。她的治疗讲究识体相,辨伤情,因时、因地、因人制宜,让家传的接骨古法更趋完善,还大大地扩展了适用的范围,包括诊疗骨折、脱臼、筋伤、损伤内证、骨关节痹痛等骨伤科疾病。在她的不懈坚持和努力下,家传的接骨古法在现代中医诊疗骨伤科疾病中重新焕发了生机与活力。

得益于守正创新祖传秘方的良好药效和精湛的接骨技术,慕名而来的患者越来越多,其中令黄曲英印象深刻的一位102岁的股骨颈骨折患者。

“老人患有高血压、糖尿病等基础病,无法进行手术。加上患者年事已高,如果不及时治疗,不仅会大幅降低老人的生活质量,甚至可能会出现股骨头缺血性坏死,严重威胁老人的生命。我应用祖传正骨古法为她复位并加以治疗,40多天后,这位百岁老人就可以拄着拐杖下地行走了。”看着患者一点一点恢复,黄曲英的心里说不出的高兴。

“2019年,经推荐,我被选入《福建民间中医选编》一书,这本书共收集了160余位福建省民间中医。”“2023年11月,我有幸被推荐入选福建省中医药传统知识和文化传承。”黄曲英对自家的祖传接骨古法充满信心。

《中华人民共和国中医药法》于2017年7月1日起施行,同年12月20日《中医医术确有专长人员医师资格考核注册管理暂行办法》开始实施,国家高度重视民间中医药人员的执业问题,为中医医术确有专长人员开辟了通过考核方式取得行医资格的新渠道。2019年,福建省启动了首次中医医术确有专长人员医师资格考核报名工作,为了不让祖传技术丢失,年过半百的她,决定再次拾起专业书籍,报名参加考试。受疫情影响,直到2021年才恢复考试安排。

“第一次参加考试,因为紧张没有通过,让我有过放弃的想法。但是周围的人都劝我不要放弃,我也不想让家传接骨古法就此埋没,于是又鼓起勇气再次参加2023年的福建省中医医术确有专长人员医师资格考试。”黄曲英说。

为了顺利通过考试,黄曲英利用一切可以利用的时间,在家中书桌上的大学教材骨伤科专业书籍也越来越多。功夫不负有心人,2023年12月,她如愿考取了中医(专长)医师资格证书。

“拿到证书的那一瞬间,我非常高兴。等我的诊所开起来,我将秉承医者初心和使命,继续潜心研究骨伤科诊疗技术。让我欣慰的是我的女儿也选择学习中医,让祖传医术传承下去,希望能惠及更多的患者。”对于未来,黄曲英心中充满期待。

健康常谈

或长期食入这种粽子,很容易引发呼吸道疾病和食物中毒。

就食品安全而言,最佳食用方法是必须保证新鲜,就算粽子外形再好看,可如果金玉其外,败絮其中,不吃也罢。吃粽子其实有很多讲究,比如空腹吃粽子,糯米会在胃里停留较长时间,刺激胃酸分泌,有可能导致慢性胃炎。而睡前2小时最好不要吃粽子,粽子黏度高,不易消化。粽子要熟透再吃,最好不要凉着吃,吃前彻底加热。因为糯米和粽子馅都是容易变质的食物,加热不充分,很容易发生食物中毒;再加上粽子黏性大,较为油腻,食用变凉的粽子容易引起消化不良。

粽子承载的是一种传统文化,作为一种美食,更多是为了让我们在品尝美味时铭记历史,“贪色”实在没有必要。质量才是根本,但即使不是“返青粽子”,也不宜多吃。根据营养膳食推荐,一个人每天吃粽子别超过50克,也就是半个或1个。吃粽子时最好能同时喝茶水,适量喝些清淡的茶饮,如普洱茶、菊花茶都是不错的选择,能帮助吞咽和消化。“贪色”伤身,贪多伤胃,作为新时代的消费者,理应学会科学、健康地吃粽子。



粽子好吃莫“贪色”

●徐建中

粽叶飘香十里,对酒携樽俎。端午节临近,必备美食粽子热销。粽子销售专区设在超市入口处,各种品牌的手工粽子整齐摆放在展台上。桂花红豆粽、绿豆粽、葡萄干粽、板栗肉粽、卤肉粽……正在挑选手工粽子的市民挑花了眼。玉米马蹄粽、火锅鲜肉粽、藤椒鲜肉粽、松茸鸡肉粽、腊肉豌豆粽……在冷冻销售区,各种品牌粽子的新口味就更多了。(6月6日《乌鲁木齐晚报》)

一年一度的端午节又到了,总少不了吃粽子。可有的人不但喜欢吃,还特别注重外观。其

实,吃粽子最好不要太“贪色”,自然风干的粽叶呈暗黄色,而看似色泽鲜绿、表面光鲜的粽子,极有可能是厂家加入化工原料浸泡过的粽叶。这种粽叶被称为“返青粽叶”,对人体健康有害。

正常的粽叶在制作过程中,经过高温蒸煮,呈深绿偏灰黑色或是黄灰色,而“返青粽叶”色的粽子煮后呈青绿色,香味不浓,反而有淡淡的硫磺味。一些不法商家正是抓住一些用户“好色”的心理,为了使粽子外观色泽鲜艳,便使用工业化工原料将粽叶染成鲜绿色。然而,人体如果过量

冷,磨成粉。核桃仁500克,炒微焦去衣,待冷后捣如泥。取以上两种食品各1匙,冲入煮沸过的牛奶1杯后加入蜂蜜1匙,每天早晨或早餐后服用,或与早点共进。黑豆含有丰富的蛋白质与维生素B1等,营养价值高,又因黑色食物入肾,配合核桃仁,可增加补肾力量,再加上牛奶和蜂蜜,这些食物含有较多的维生素B1、钙、磷等,能增强眼内肌力,加强调节功能,改善眼疲劳的症状。

枸杞桑葚粥 枸杞子5克,桑葚子5克,山药5克,红枣5个,粳米100克。将上述原料熬成粥食用。此方中的枸杞子、桑葚子能补肝肾,山药、红枣健脾胃。视力疲劳者如能每日早晚两餐,较长时间服用,既能消除眼疲劳症状,又能增强体质。

健康课堂

预防眼疲劳可食补

●泽川

使用电脑、看书、看电视时,您是否常觉得眼睛干涩、酸痛、疲劳?长时间使用眼睛造成用眼过度,是眼睛疲劳的一大主因。眼睛疲劳的一般症状是视物稍久则模糊,有的甚至无法写作或阅读,眼睛干涩、头昏痛,严重时会出现恶心、呕吐等。另外,视疲劳还会导致成年人发生近视或提前花眼,白内障、青光眼、视网膜剥离等眼疾也会伴随着用眼过度而来。

保护眼睛、防止视力伤害、减缓眼疲劳,除了光线适宜、保持正确的操作姿势、保证休息和做眼保健操之外,还有一条非常重要,那就是要给眼睛补充营养。眼疲劳者要注意饮食和营养的平衡,平时多吃些粗粮、杂粮、红绿蔬菜、薯类、豆类、水果等含有维生素、蛋白质和纤维素的食品。

黑豆核桃冲牛奶 黑豆粉1匙,核桃仁泥1匙,牛奶1包,蜂蜜1匙。将黑豆500克,炒熟后待

无偿献血 爱心传承

献血服务热线:

0598-8299328

三明市中心血站