

让小儿麻痹症“渐行渐远”

专家:接种疫苗仍是最经济最有效的办法

本报记者 李嘉

12月15日是“世界强化免疫日”,主要是为消灭脊髓灰质炎而设立的。什么是脊髓灰质炎?脊髓灰质炎病毒的传播途径是什么?有哪些症状?如何防治?12月5日,记者邀请市中心医院儿科主任、主任医师赵红玲进行解答。

什么是脊髓灰质炎?

“脊髓灰质炎是少数能被消灭的疾病之一,目前已经有有效的疫苗,且免疫能终生持续存在。”赵红玲说。

脊髓灰质炎俗称“小儿麻痹症”,是由脊髓灰质炎病毒引起的以肢体麻痹为主要临床表现的急性肠道传染病,多发生于6个月~5岁儿童。

病毒主要侵犯人体脊髓灰质前角的灰、白质部分,临床表现主要有发热、咽痛和肢体疼痛,部分病人可发生弛缓性麻痹。

感染后绝大多数为阴性感染,多无症状,部分病人可出现发热、咳嗽、咳痰、头痛或肢体疼痛,少数可引起肢体瘫痪。

脊髓灰质炎病毒为单链RNA病毒,在电子显微镜下呈小圆球形颗粒状。病毒在-70℃可保存活力长达8年,在4℃可存活数周至数月,在污水和污物中可生存6个月。

这种病毒对干燥很敏感,不耐热,56℃加热30分钟可使之灭活,煮沸和紫外线可迅速将其杀死;能耐受一般浓度的化学消毒剂,如70%酒精等,但对双氧水、漂白粉等敏感,可迅速被灭活。

脊髓灰质炎感染途径及症状是什么?

“人是脊髓灰质炎病毒的唯一感染者。”赵红玲介绍,隐形感染和轻度瘫痪型患者是本病的主要传染源,其中隐形感染者及无症状病毒携带者占90%以上。

脊髓灰质炎病毒主要通过粪-口途径传播,感染初期患者主要通过鼻咽排出病毒,随着病程进展病毒随之由粪便排出,通过污染的水、食物以及日常用品可使之播散。

赵红玲表示,本病亦可通过空气飞沫传播,但时间短暂。此外,口服的减毒活疫苗在通过粪便排出体外后,在外界环境中有可能恢复毒力,从而感染其他易感者。

感染者主要有这些症状:

不显性感染:90%~95%的感染者在临床上无明显症状。顿挫型:4%~8%的感染者有发热、头痛、咽痛、倦怠、食欲减退、呕吐和腹痛症状;病程短,1~3天即可恢复。

无瘫痪型灰质炎:1%的感染者在顿挫型症状后,头痛、呕吐更为剧烈,并出现脑膜刺激征。

瘫痪型灰质炎:不对称性肢体迟缓性瘫痪,严重者因累及生命而死亡,三分之二的瘫痪型患者病后留有不同程度的后遗症。

脊髓灰质炎如何防治?

“对脊髓灰质炎尚无特异性抗病毒治疗药,治疗主要是支持和对症治疗,防治并发症,评估可能存在远期后遗症和相应康复治疗。”赵红玲说。

确诊患者在隔离的40天内,最初1周应

强调呼吸道和消化道隔离,而后进行消化道隔离;对密切接触者,应进行医学观察20天。

“接种脊灰疫苗,是预防脊灰病毒传播最经济、最有效的方法。”赵红玲介绍。

自2019年12月起,在全国范围内实施2剂次脊髓灰质炎灭活疫苗和2剂次脊髓灰质炎减毒活疫苗的免疫程序,2月龄和3月龄各接种1剂次脊髓灰质炎灭活疫苗,4月龄和4周岁各接种1剂次2价脊髓灰质炎减毒活疫苗。

据有关报道,目前国外病例传播风险较高,因此,出境前往有脊髓灰质炎的国家或地区,尽量不携带儿童前往,若需携带,应确保疫苗接种完成后前往,在外活动期间,尽量有少携带儿童前往人群密集场所。

世界卫生组织建议,来往于脊髓灰质炎疫区的所有旅行者应完成疫苗接种;回国时,若出现发热、乏力、头痛、背痛及呕吐等症状,应积极配合做好医学排查、流行病学调查以及旅居史,协助做好疾病排查工作。

链接:

“世界强化免疫日”虽然主要是为了消灭脊髓灰质炎而设立,但是免疫力的重要性不言而喻。

免疫力是人体免疫系统进行自我保护的一种能力,主要是指身体抵抗细菌或病毒等感染的能力。免疫力的产生来源于机体非特异性免疫应答和特异性免疫应答,特异性免疫应答是以淋巴细胞为核心成分的免疫系统。

淋巴细胞使免疫系统具备识别能力和记忆能力,当病毒及细菌等外来病原微生物进入人体时,淋巴细胞迅速识别,并通过特异性反应将其消灭,在源头扼制疾病的发生。

人类控制传染性疾病预防最主要的手段就是预防,接种疫苗是最经济、最有效的

措施。强化免疫是对常规免疫的加强,与计划免疫共同构成计划免疫体系。提高儿童免疫力,除了疫苗接种外,均衡营养、适量运动、充足睡眠等也是有效的措施。

均衡营养对维持儿童免疫系统的正常至关重要。儿童处于生长发育阶段,需要的营养素相对于成年人更多。如果出现营养不良、微量元素和维生素缺乏、超重肥胖等,都会引起免疫功能低下。

适量运动不仅对儿童的身心健康有益,对他们的心理健康、认知发展和学业成绩的提高也有帮助。建议儿童每日至少累计60分钟的中高强度体育运动。

睡眠是恢复精力体力、维持人体正常机能所必需的。如果儿童长期睡眠不足,会严重破坏其免疫系统,增加生病概率。

市中心医院

VTE血栓防治中心启动

本报讯 记者李嘉、通讯员王春兰报道:为加强医院深静脉血栓形成(VTE)防治工作,提高院内VTE评估和预防意识,构建VTE防治体系,12月8日,市中心医院医务部在学术报告厅召开VTE血栓防治中心启动暨VTE防治培训会。

VTE防治关乎患者安全和医院医疗质量,医疗质量与安全是促进医院高质量可持续发展的必要保证。该院把VTE防治能力建设列为一项重要工作来抓,希望通过此次防治中心建设工作,达到提高认识、规范诊治、建立体系、加强管理的目的,减少院内VTE不良事件的发生。

会上,医务部副主任何星光针对《院内静脉血栓栓塞症(VTE)防治管理》作了专题培训,血管外科副主任刘国利以《院内VTE的评估预防与DVT的诊治》为专题授课,呼吸与危重症医学科副主任张艺作了题为《肺血栓栓塞症防治》的专题讲座。

静脉血栓栓塞症(VTE)被称为“沉默的杀手”,作为位列全球前三位的致死性血管疾病,其高发生率、高致死率和高致死率越来越引起医学界的广泛关注。VTE是医院内非预期死亡的重要原因之一,已经成为医院管理者和临床医务人员面临的严峻问题。

通过本次启动会培训,全院医护人员加深了对VTE疾病的认识和VTE防治体系建设的要求,下一步,该院将上下联动,医、护、患共同参与,从防、治、管三个方面持续推进该院VTE防治中心创建工作。

问题清零不过夜

市医疗保障局深入企业解难题

本报讯 记者王恬、通讯员上官征报道:12月12日,市医保局党组书记李爱民前往通山县的湖北达诚医疗科技有限公司,实地解决企业反映的医疗器具产品挂网申报问题。

市医保部门负责人实地走访企业生产车间,详细了解相关医疗器械产品生产经营等情况,就企业反映的省药械

集中采购平台申报难问题现场会商研究,安排医保干部进行对接,帮助企业完成合规产品申报流程,打通企业产品挂网销售环节。

通过此次调研走访,有效加强了医保部门与企业、群众的互动沟通,取得了企业、群众对医保工作的理解和认可,为打造高效率办理、高品质服务的

医保营商环境作出了积极贡献。

据了解,市医保局将继续通过送政策、听意见、问需求、解难题等,全力当好“店小二”,用心用情用力把政策、法律、要素保障等各项服务做实做到位,为企业、群众提供优质高效便捷的医保服务,坚持问题清零不过夜,促进全市大健康产业高质量发展。

市妇幼保健院

开展中医儿保宣讲进校园活动

本报讯 记者李嘉、通讯员程柳玲报道:日前,市妇幼保健院儿保科和中医科组成宣讲队前往京学附属实验幼儿园,开展中医儿保进校园活动。

宣讲队以冬季传染病防控为主题,以小儿脾胃调理为基础,为该园百余名家长讲解中医预防呼吸道疾病防治方法。

在宣讲课上,中医专业研究生姚比芬介绍了儿童常见的中医适宜技术,在

生活调理方面,给出了一些儿童在家调养的实际方子,如:淮山谷麦芽煲猪肚汤、白萝卜粥、酸甜炒山楂调理脾虚积滞,淮莲鲫鱼陈皮汤、红枣小米粥调理脾胃虚弱等。

最后,宣讲课以“三九”时节人阳气最盛,容易生病,故可以在“冬至至阳气升发之始,阳气微弱”时间段施治,推出“三九”贴敷活动,以达到增强正气,防

病保健的功效。

此次中医进校园活动受到了家长和老师们的好评,课后不少家长主动来咨询关于中医调理孩子脾胃的问题,达到中医文化推广传播效果。



孩子视功能异常怎么办?

孩子看不清就一定是近视吗?还有可能是视功能异常造成的!很多家长对“视功能”比较陌生,当视光师或眼科医生给孩子开展视功能检查时,很多家长会有疑问:什么是视功能?检查视功能有什么作用?视功能异常该怎么办?

双眼视功能,是指外界物体在两眼视网膜相应部位所形成的像,经过大脑的视觉中枢融合为一,使人感觉不是两个相互分离的物体,而是一个完整的立体形象。

双眼视功能分为三级:

第1级视功能:同时视。同时知觉是指两眼能同时看见一个物体,每眼所接受的物像都恰好落在视网膜黄斑部,传入大脑后被感觉成一个物像。同时知觉功能能反

映双眼黄斑和视网膜对应正常与否。

第2级视功能:融像视。是在双眼具有正常同时知觉的基础上,通过大脑的分析处理,能将同时来自双眼视网膜对应点上有轻微差异的两个影像综合为一个完整物像的功能。

第3级视功能:立体视。立体视觉是双眼观察景物能分辨物体远近形态的感觉,看物体是立体的,不是像照片一样只是平面的。

双眼视功能主要检测双眼的调节和聚散功能,双眼的融像功能、调节异常和眼球运动功能。当一眼出现问题,或者两眼的协同出现问题时就会产生一系列的临床症状。如:视近物时有重影、复视感、模糊、聚

焦困难,字体发生流动、跳动,眼部有牵拉感、紧张感等,因此儿童视力发育阶段要定期检查视力和双眼视功能。

日常生活工作中,我们要看不同距离的物体,需要调节、聚散——即双眼视功能的参与,所以应在屈光检查之后进行双眼视功能检查,检查中若发现双眼视功能出现障碍,可制定相应视功能训练方案,利用工具对眼睛视觉系统进行锻炼,从根本上提高视觉功能、视觉舒适度。很多视疲劳和近视增长较快的青少年都会伴有调节、集合等双眼视功能的异常,通过双眼视功能检查和相应训练可以使视觉功能得到有效恢复,缓解视疲劳,也可以起到减缓近视增长的作用。

哪些人需要视功能训练?

刚刚有小度近视的学生;近视增长过快伴视功能不良者;假性近视患者;准分子激光术后及角膜塑形镜佩戴后,近距离阅读;困难不舒服者;角膜塑形镜佩戴后调节灵敏度异常者;调节集合功能异常,近距离阅读困难、不能持久者;斜视术后双眼视功能异常者;弱视患者;眼睛易疲劳的患者;长时间近距离阅读者;有早期老花者。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

人群密集场所需注意

本报讯 记者李嘉报道:在人群密集的场所,需要做好以下几方面的措施:

一是加强场所的通风消毒,室内定期开窗通风,适当增加经常接触的公共用品和设施的消毒、清洁的频率,确保公共区域环境清洁卫生。

二是减少公共场所人员聚集。一些公共文化场所、博物馆、室内旅游景区等可实行预约、错峰等措施,及时动态疏导客流,避免发生人员的高度密集。

三是加强个人防护。在机场、车站、公共交通工具、农贸市场等人群密集或环境密闭的场所,应规范佩戴口罩,注意做好个人卫生。尽量避免习惯性用手直接接触眼睛、鼻或口,对于老年人、基础性疾病患者、儿童等重点人群应尽量减少去人群密集的场所,减少感染的风险。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。

“冬令进补,三春打虎”,冬季人体生理功能处于抑制、减低状态,在冬令进补可使营养物质转换的能量最大限度的储存于体内,可促进新陈代谢,提高免疫力,增加机体的抗病能力,为来年的身体健康打好基础。膏方是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的中药制剂,可补虚扶弱,对于体质虚弱、外科手术、产后及大病、重病、慢性消耗性疾病的恢复期,改善亚健康等可起到很好的作用。但膏方需因人制宜,不能盲目服用,需找经验丰富的医师,根据男女的不同体质,阴阳气血的不足,针对性的进行调理,且膏方药力缓和、作用持久,需长期服用,追求疗效不能急于求成。



咸宁麻塘中医医院
主治医师 郑琼

冬季包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气。冬季于五味为咸、五色为黑、五化为宜、五气为寒、五脏为肾、在志为恐。《素问·四气调神大论》有言:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少”。由此可见,冬季养生的基本原则是要避寒就暖,敛阴护阳,以藏为本。那冬季我们应该如何养生呢?

一、情志方面

《黄帝内经》曰:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,思则气结,惊则气乱,恐则气下”。“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”。志意和,则精神专直,魂魄不散,悔怒不起,五脏不受邪矣”。冬季宜保持情绪清静淡泊,过度的兴奋与激动或悲伤、动怒,则阳气外浮,易引起人体疾病。此外,

避寒就暖 敛阴护阳

——读“经典”谈因时养生之冬季养生

冬季草木凋零,日短夜长,易使人的身心处于低落状态,我们要注意防止季节性的抑郁症发作。

二、起居方面

《素问·上古天真论》言:“上古之人,其知道也,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。冬季阳气肃杀,夜间尤甚,古人主张“早卧晚起,必待日光”,早睡以养阳气,迟起以固阴精。冬季属阴,应以固护阴精为本,宜“去寒就温”,切忌“暴暖出汗”。足离心脏最远,血液供应不足,足部保暖更为重要,每晚睡前用热水泡脚可以疏通经络,促进气血运行。冬季养

生还应注意节制房事,不能恣其情欲,伤其肾精。

三、饮食方面

《素问·脏气法时论》有言:“肾主冬……肾欲坚,急食苦以坚之”。《四时调摄笈》中讲到:“冬之时,饮食之味,宜减咸增苦,以养心气。冬月肾水味咸,恐水克火,心受病,故宜养心”。冬季饮食要以养肾为先,少食咸味,多食苦味,以防肾水过旺从而影响心脏的功能。冬季饮食要因地制宜,北方天气相对寒冷,进补宜温热,可选择羊肉、牛肉等,但应少食辛辣,以免耗伤阴精;南方气候温和,宜清补为主,可选择鸭、鱼等。冬季亦可多食黑色食物以补肾。

四、运动方面

《千金药方·道林养性》中提到“冬季天地气闭,血气伏藏,人不可作劳汗出,发泄阳气,有损于人也”。冬季运动宜选择运动幅度小,热量消耗较大的有氧运动,注意防寒保暖,运动前应做好准备活动,运动有度,循序渐进,不能骤然剧烈运动,避免大汗淋漓。老年患者,尤其患者心血管及呼吸疾病的患者,不宜晨起运动,早晨气温低,易引起血管收缩,引起疾病的复发或加重。冬季是一个“养藏”的季节,也是一个“藏病”的季节,俗话说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”,切不可因天气原因而放弃运动。



咸宁麻塘中医医院
咸宁麻塘风湿病医院 主讲