

健康关注

# 登革热·老传染病冒出新问题!



近日,闹得沸沸扬扬的广东登革热疫情还没有结束的迹象。截至9月24日,广东省有17个地级以上市报告登革热病例7497例,累计病例数较去年同期上升1263.1%,成为近十多年来登革热疫情的又一高峰年份。登革热这个1978年首次在我国广州流行的老传染病,今年究竟怎么了?为此,解放军第302医院感染性疾病诊疗与研究分中心姜天俊副主任医师解答了有关问题。

## 登革热是否真的可怕?

戴欣

登革热是人类感染登革热病毒后引起急性病毒性传染病,世界许多地方均有流行,尤其是热带和亚热带地区,发生病例数最多。患者感染登革热病毒后,主要表现为发热、乏力、肌肉和骨关节酸痛,走路来步态夸张,有“装腔作势”的样子,英文中叫“dengue”,因此叫登革热。除了发热、肌肉关节疼痛外,患者还可以出现皮疹及淋巴结肿大。该病绝大多数为轻型病例,一般愈后良好,病死率很低,不足1%,且死亡病例绝大多数属于少见的重型病例,或者本身有慢性基础疾病,或为高龄患者。据广州市疾控中心公布的数据显示,目前广东登革热的重症率只有9.5%,半数以上是超过60岁的老年人群,而且多数同时患有慢阻肺、心脏病、高血压和糖尿病等基础病。其次,该病传播途径明确,主要通过伊蚊叮咬传播,只要全社会一起行动起来,有效消灭蚊子栖息地,避免蚊虫叮咬,就可以杜绝登革热的传播与流行。另外,随着冬季的到来,气温变冷,蚊虫的繁殖能力下降,其传播病毒的风险亦逐渐降低。因此,登革热可防可治,并不可怕。

## 为什么这次登革热在广东高发?

登革热疫情的流行特征明确。地理分布上,主要在北纬25°至南纬25°之间的热带和亚热带地区流行,我国主要发生在海南、台湾、香港、澳门、广东和广西6个省区;季节分布上,主要发生在夏秋雨季。另外,还有隔年发病率升高的周期性。我国广东属于登革热高发地区,每年的5至11月是登革热流行季节,但是今年病例较往年明显增多。比如1995年,广东登革热疫情高发,全年病例也就是6000例,而今年9月份还没有结束,病例数就已经超过了7000例,且每天仍有上百例的新发患者。

那么,为什么今年广东会有登革热疫情的高发呢?主要有以下几个方面的原因:一是病毒因素,人群对登革热病毒的总体抵抗力发生了变化。人体感染登革热病毒后会在机体留下一种特异性抗体,这种抗体对同型病毒有巩固的抵抗力,可维持多年,对异型病毒也有一年左右的免疫力。此次广东登革热疫情高发一个重要原因,可能是人群对本次流行病毒的总体抵抗力下降所致。二是天气因素,今年广东雨水频繁,下不停、绵延不绝,在不少城区,尤其是老城区,积水现象严重,促进了蚊虫滋生与登革热病毒的传播。三是旅行因素,四通八达的便利交通网也助推了登革热疫情的城际传播。

## 针对疫情我们能做什么?

目前,全球登革热均已进入高发季节,亚洲、南美洲和非洲多个国家和地区均有大量病例报告,阴雨天气的增多直接导致疫情防控的难度加大。然而,登革热是一种发病机制和传播特征都比较明确的老传染病,因此该病可防可治,其中防蚊、灭蚊是预防登革热的关键。伊蚊是传播登革热病毒的主要元凶,这种蚊子主要栖息在人们的家中,喜欢在容器或积水中繁殖,水缸、盆养莲花、水养万年青等都是其滋生的场所。因此居民最好妥善处理固体废物,储水容器盖上盖子,并每周清空和清洁。伊蚊喜欢在白天活动,居民外出时最好穿上长衣长裤,或者涂抹蚊虫趋避剂,防止被叮咬。另外,一旦出现发热、头痛、骨关节和肌肉疼痛、皮疹等症状体征,应迅速就医,尤其是老年人或有慢性基础疾病的人,更应及时去医院诊治。

健康资讯

## 健康石榴引来游客金秋采摘



游客在石榴园内采摘

近日,安徽省淮北市的石榴园吸引了众多游客的观光与采摘。据介绍,这是淮北市举办的第五届石榴文化旅游节。以塔山为中心的塔山石榴,绵延50余公里,总面积达6万亩,形成了一个石榴种植基地生态群落,是全国6大石榴基地之一,产品远销京、沪、江、浙、粤等省市。秋天是石榴大量上市的季节。石榴营养丰富,是健康养生效果很好的水果。 朝文摄

## 北京市属医院比拼健康厨艺



近日,北京市医院管理局举办了“温暖医患——从健康美食做起”主题健康厨艺技能比赛活动,来自北京市属21家医院的63名选手参加了比赛。此次医院健康厨艺技能比赛活动,围绕为患者健康服务的主题,除了传统厨艺技能评分外,专门聘请多名营养学专家对选手制作菜品的营养从原料配备、加工工艺、口感等角度考评打分,在菜品展示环节还要求参赛选手着重陈述特色菜的营养成分以及适应人群,由营养学专家评委现场点评,促进健康饮食知识技能的交流和学习。 樱子摄



保健园

# 不要让你的牙齿过早下岗

艾素 李军

## 龋齿与全身疾病有关

现代医学证明,龋齿(蛀牙)加重可引起牙髓炎及根尖周感染,严重时可作为病灶造成颌面部感染、颌面部囊肿、心肌炎等。因此,当牙齿遇冷疼痛、晚上痛或咬东西痛时,就要去看医生了,以免病变加重。牙洞不及时修补会越来越深,造成不能修补时将会被拔除。

## 牙齿健康与长寿有关

每人有28颗恒牙,如果有4颗智齿就是32颗恒牙,真正行使功能的牙齿就是28颗。所以当智齿萌出时,如果位置不正,就应尽早拔除以免嵌塞食物造成主要功能牙被蛀坏。另外,有些智齿因萌出不全或位置不正,还会影响面部的颞颌关节,出现张嘴时面部关节的弹响和张大嘴时或咬东西时的疼痛。人的牙齿少于20颗,食物得不到充分咀嚼,将影响食物的吸收与消化,语言表达也会受到影响,容貌还会显得苍老,对人的生理、心理都会产生负面影响。

## 牙齿健康与饮食习惯密切相关

口腔内存留的糖和碳水化合物是导致龋病的主要原因之一。如果经常摄入过多的含糖食物或饮用过多的碳酸饮料,又不能及时清洁口腔,就会引发龋病。吃糖或饮用碳酸饮料的次数越多,牙齿受损的风险就越大。所以,应少吃含糖食物、少喝碳酸饮料,晚上睡前刷牙后不再进食。

## 保护牙齿应从儿童做起

孩子出生后大约半岁时就会萌出第一颗小门牙,这时作为父母应建立为孩子刷牙的意识——用消毒或干净的湿纱布给孩子擦洗小牙。孩子1岁后,乳牙萌出多了,就可以购买婴幼儿使用的小牙刷给孩子刷牙,尤其是在睡前一定要给孩子刷牙。2岁以后的孩子是口腔龋齿的高发阶段,因此在这个阶段,家长要督促孩子每天刷牙,多吃含纤维素的食品,这样即可减少龋齿的发生,同时也可以锻炼咬肌和颌骨的正常发育。

## 帮助儿童克服不良习惯

除定期带孩子到口腔科作牙齿检查外,还要检查影响牙齿健康的各种不良习惯,如咬手指、咬嘴唇、吐舌头等,并及时纠正;对于已经形成的面部畸形如反牙合(俗称地包天)或上前突等,都要及时进行矫正。另外,家长一定要观察孩子是否有打呼噜现象,若发现孩子有打呼噜现象或鼻通气不畅情况时,要尽快去耳鼻喉科检查是否有腺样肥大或鼻子病变,如有应尽

快手术或治疗,以免影响孩子牙齿与面部发育。

要想使牙齿陪伴人们一生,就应重视自我保健,全面提高机体的抵抗力。因此,要养成多刷牙多漱口的好习惯,只要吃了东西,一定要刷牙或漱口,以有效维护牙齿与牙周的健康,预防龋齿和牙周病的发生。正确的刷牙方法是,顺着牙间隙上下垂直刷,以达到去除食物残渣、按摩牙龈的目的。要避免横刷,以防牙颈部楔状缺损。

## 维护牙齿健康有攻略

平时应不吸烟、少饮酒、多饮水、多食蔬菜和水果;定期进行口腔检查。龋病和牙周病等口腔疾病是缓慢发生的,早期多无明显症状,一般不易察觉,等到出现疼痛等不适症状时,可能已到了疾病的中晚期,治疗起来更为复杂,患者也会遭受更大的痛苦,治疗效果也不一定满意。因此,定期进行口腔检查(每年至少一次),不但能及时发现和治理口腔疾病,还有助于医生根据情况采取措施,预防和控制口腔疾病的发展。此外,要定期清洁牙齿,使之保持坚固和牙周健康。精心维护好牙齿,不要让年富力强的牙齿过早下岗。

链接▶▶▶

## 不要带着牙病怀孕

调查显示,超过98%的受访者并不知道牙齿问题还与早产低体重儿、胎儿畸形等相关。许多研究证实,早产儿和出生低体重儿与母亲患有牙周炎有关。因此,患有牙周炎的育龄妇女,在准备怀孕前应当检查牙齿和牙周有无病变,并尽早治疗,才能保证自己孕期和胎儿的健康。

中华口腔医学会会长王兴提醒,早产低体重儿,是指妊娠时间不足37周,体重不足2.5公斤的新生儿。牙周炎通过影响血液循环中炎症因子的浓度,通过血液循环到达宫腔而影响胎盘、子宫内膜等组织,进一步激发局部的炎症、免疫反应,可能导致早产。研究发现,有重症牙周炎孕妇产生早产低体重儿的危险性,约为正常人的7.5倍。

专家建议:不要带着牙病怀孕。准妈妈在怀孕前应到正规医院口腔科进行一次全面的口腔检查和口腔保健,彻底治疗口腔疾病,消除后顾之忧。了解口腔保健的基本知识,减少孕期牙病的发生或阻止疾病进一步发展。牙医可给予怀孕期间口腔护理指导。

医疗前沿

## 中国冠脉介入治疗 世界一流

喻京英

自1984年首例冠状动脉(支架)介入手术在中国实施,介入治疗至今已走过30年风雨历程。中华医学会心血管病学分会主委、北大第一医院内科及心脏中心主任霍勇教授在近日举行的全国心血管病大会上表示,纵观30年,冠脉介入治疗在我国经历了艰难开创期、探索成长期和快速发展期3个重要阶段,现已成为心血管领域发展最快、最为成熟的学科之一。

霍勇说,急性冠脉综合症的介入治疗,对降低死亡率非常重要,目前已经与药物治疗、冠脉搭桥手术并列成为冠心病三大主要治疗方法,仅2013年我国就完成了近45万例介入治疗手术。

霍勇强调,急性冠脉综合症是以冠状动脉粥样硬化斑块破裂或侵蚀,继发完全或不完全闭塞性血栓形成为病理基础的一组临床综合征,包括急性、非急性心肌梗死和不稳定型心绞痛,是冠心病中严重的临床类型,发病急、病情重,往往导致患者因急性心肌梗死而死亡。我国每年新增100万例急性冠脉综合症患者,约一半心血管患者死亡可归因于心肌梗死。

因此,冠脉介入治疗对降低死亡率非常重要,尤其对高危人群,能更快、更有效地使梗死相关动脉早期、持续、充分地开放,可明显降低死亡率、减少并发症、改善患者的预后状况。目前,心脏支架手术是全球普遍实施的一项心脏介入治疗术。

与胎教相比,孕妇在怀孕期间更重要的是对自己情绪的管理。在近日启动的以坚持“心”标准,做个好妈妈为主题的大型母婴健康关爱活动中,北京妇产医院产科主任医师王琪送给现场准妈妈8个字——目不斜视,耳不妄听。就是说,不好的东西别看,不好的事情少听,听到了也别往自己身上安。如果一个准妈妈在孕期有忧虑、焦躁等不良情绪,会影响孩子长大后的性格。

王琪说,胎动是孕妇关注宝宝成长的重要参考之一,但是,每个胎儿的动静都截然不同,所以,无法提供一个准确的胎动次数让妈妈去判断孩子发育是否正常。一般来说,胎动晚上多于其他时间,28周之后平均每小时胎动达到3次是正常的。孕妈妈不必全神贯注地数胎动次数,由此带来的紧张情绪,对孕妇来说不是好事,只需要关注胎动的规律即可。

孕期体重的增长是衡量孕期营养的标准之一。王琪强调,在孕期的前3个月,体重大约增加一两公斤;在接下来的6个月里,每个月可增加1至3公斤。如果怀孕前体重比较理想,整个孕期比较理想的体重增加是11至13公斤,但绝不能超过16公斤。

营养过剩会造成巨大儿,容易增加成年以后患糖尿病、肥胖等慢性病的风险。但很多准妈妈不知道,胎儿期营养不良,同样会增加这样的风险。联合国营养执行委员会曾提出,从妊娠到出生后2岁,是通过营养干预预防成年慢性病的机遇窗口期。

## 三种情况提示孕妇去医院:

首先,是阴道流血、流水。不管是什么孕周,只要出现阴道流血,都要去医院检查。另外,出现不能控制的阴道流水或是自己难以鉴别的流水,也要及时到医院化验是否是破水。

其次,胎动明显减少也是一个危险的信号。再次,如果是首次分娩,在38周左右胎儿头部会进入骨盆,开始做准备,到了39周以后会出现不规律的宫缩,从没有痛感到有痛感,其持续强度会逐渐增强。一般宫缩每小时多于3次,即平均20分钟一次宫缩,称之为不规律的宫缩,如果在37周之前,说明有早产迹象,应尽快到医院检查,如果以上现象是在37周之后,那就看你家离医院远近,如果1小时内能赶到医院,可以等到五六分钟一次宫缩时再去也不迟。

医说新语

## 心情愉快是最好的胎教

黄小芳



专家与准妈妈互动