



# 疫控提醒! 四月当心这些疾病

**健康福建 科普先行**  
福建省卫健委 联合出品  
海峡都市报

**N健康福建**  
海都记者 林宝珍

春意盎然的四月,气温回升快、变化大,雨水较多,外出踏青、春游的活动也增多,这个季节容易引发呼吸道、消化道等疾病。省疾控中心专家提醒,本月要注意防范新冠病毒感染、流行性感冒、手足口病、流行性腮腺炎和诺如病毒。

## 流行性感冒: 我省“甲流”活动仍处高位

流感病毒主要通过飞沫传播,临床典型表现为突起畏寒、高热、头痛、全身酸痛、疲弱乏力等全身中毒症状,而呼吸道症状较轻。本病常呈自限性,病程一般为3~4天,但部分老人、儿童、孕产妇和有慢性基础性疾病的人群会因出现肺炎或者其他并发症发展成重症病例。

近期我省甲型流感病毒感染人数仍处于高位,新冠病毒感染与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的

风险依然存在,戴口罩,勤洗手,尽量避免去人群聚集场所。出现持续发热等症状,要及时到医院就诊。接种流感疫苗是最有效预防措施之一。

## 手足口病: 4—6月为发病高峰,小儿当心

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的一种儿童常见传染病,主要症状为发热和手、足、臀或口腔出现皮疹或疱疹,4—6月为发病高峰。手足口病主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被其污染的手、毛巾、

手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等物品或环境而感染,易在托幼机构和学校暴发,家长和学校要做好预防。

手足口病流行期间,尽量避免带孩子参加集体活动;经常清洁和消毒常接触的物品或物体表面,如玩具、家具等。

## 流行性腮腺炎: 接种麻腮风三联疫苗预防

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒感染引起的急性呼吸道传染病,俗称炸腮,以腮腺肿痛为主要特征,并发病有病毒脑炎、睾丸炎、

胰腺炎及卵巢炎等,冬、春季最为常见。主要通过呼吸道飞沫或直接接触患有流行性腮腺炎病毒的病人唾液传播,在接触病人后2~3周发病。发病人主要集中于儿童和青少年。

接种疫苗是预防流腮的最有效手段,对未患过流腮、未接种过疫苗的人,应及时接种麻腮-风疹-腮腺炎联合疫苗。保持良好的个人卫生习惯,经常锻炼身体,提高机体抵抗力。

## 诺如病毒: 可呕吐、腹泻,注意饮食卫生

感染诺如病毒最常见

的症状为呕吐、腹泻,以轻症为主,但传染性强,主要通过摄入被诺如病毒污染的食物、水、病毒感染者粪便或呕吐物产生的气溶胶,以及间接接触被污染的物品和环境等感染,牡蛎等贝类海产品和生食的蔬果类也是引起感染的常见食品。春季气温回升,人员流动和外出就餐活动增多,易在聚集性场所暴发。

注意饮食卫生,不喝生水,不吃未烧熟煮透的食物和未经消毒的奶,牡蛎等贝类海产品应深度加工后食用。诺如病毒肠炎患者在患病期至康复后3天内应隔离。

# 定期输液能预防脑中风? 不靠谱!

福州依伯“输液”后第二天就再次中风偏瘫;医生指出,短期输液带不来长期预防效果,应根据病因积极治疗

**N海都记者 林宝珍**

不知从什么时候开始,一年两次的“输液防中风疗法”竟风靡全国,成为很多中老年患者的坚定信念。福州70岁的李老伯,也对此深信不疑,结果吃尽了苦头。医生表示,“定期输液疏通血管防中风”并没有科学依据,正确的做法应该是尽早戒烟限酒,积极治疗高血压、高血脂等慢性病,尽快启动中风二级预防方案。

## 身边案例

### 老伯输液后第二天就再次中风

据了解,李老伯平时爱抽烟喝酒,十多年前就出现高血压、高血脂,并发生过一次急性脑梗死,幸好送医及时,转危为安,也没留后遗症。出院后,李老伯开始减少烟酒量,但他嫌麻烦不愿意规律服用降压、降脂及防中风药,更不愿意定期去医院随诊检查。但当听说

定期输液可以疏通血管防中风时,就像着了魔一样,每半年就闹着去诊所输液“通血管”,一挂就是半个月,但吃药还是三天打鱼两天晒网。

半个多月前,李老伯刚挂完一个疗程的“液体”,第二天早晨起床时,突然右侧手脚不能动弹,讲话大舌

头,还直流口水。家人见状,急忙将他送到医院,检查结果还是脑梗死。这次可没那么幸运了,治疗出院后,李老伯右边手脚还是无力,难以独立下地活动,讲话也含混不清。

李老伯很不明白:都说输液能通血管防中风,可怎么还是中风了?

## 医生释疑

### 常用输液药物不具有溶栓作用

福建省级机关医院神经内科林细康主任医师介绍,脑中风也称脑卒中,我国超八成脑卒中患者为缺血性中风,其中主要是脑梗死。脑梗死的原因有很多,脑动脉粥样硬化就是脑梗死最常见、最首要的病因,比如,高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖等均可导致动脉粥样硬化。“当斑块不断增长,就会堵塞血管,有些斑块虽然没有完全堵塞血管,但由于斑块破裂或斑块表面糜烂,也可能形成血栓,使血流中断,导致脑中风。”

“输液防中风完全是错误的概念,常用输液药物不具有溶栓作用!”林细康解释说,脑动脉一旦阻塞,在6小时内如果及时用上溶栓药,有可能将血栓溶解、血管再通。但抢救脑梗死用的溶栓药和老年心脑血管病患者在医院输液用的药物根本不同,后者主要是丹参注射液、舒血宁注射液、丹红注射液等活血化瘀药及血管通、丹参酮、疏血通等改善微循环药,其作用机理是暂时性地扩张血管、增加循环血容量、降低血液黏稠度,并没有溶栓作用。没有脑卒中症状时,脑血管并未闭塞,没有必要疏

通血管。

其次,短期输液带不来长期预防效果,脑血管疾病的发生过程比较漫长,常常历时数年甚至数十年。这种变化不会因为每年1~2次的输液而发生改变。况且这类药物一般有效作用时间是6~8小时,并不可能长期疏通血管。

“脑卒中一定要积极寻找病因,根据病因进行降压、降糖及降脂治疗,同时启动中风的一级或二级预防治疗,单靠输注一两种药物根本起不到预防作用。”林细康提醒说。

## 中年这样保养血管

脑出血、脑梗死、心绞痛、心肌梗死等致命性疾病都是血管病变引起的,如果年轻时不注重血管保健,到中年后,血管就会变得越来越差,最终引发一连串心脑血管疾病。那么,要怎样保养血管呢?林细康给出了详细的建议。

### 1. 调整饮食结构

首先,少吃肥肉、动物内脏、煎烤油炸类食物等高胆固醇食物;其次,少吃盐,适当多吃含钾多的新鲜瓜果蔬菜,如香蕉、橙子、西瓜、大枣、豆芽、冬瓜等;此外,应限制淀粉类食物摄入量,少吃蔗糖、果糖以及含糖多的食物,减少热量摄入;还要戒烟限酒,适当补充坚果、深海鱼等食品的摄入。

### 2. 坚持适当运动

注意调整生活方式,避免久坐,坚持适度的体育锻炼如慢跑、散步、柔软体操、打太极拳等有氧运动,从而降低血糖血脂,加速血液循环,防止血液瘀滞。

### 3. 务必远离烟酒

一项国际研究表明,吸烟对中青年心肌梗死的“贡献率”是第一位的,长期吸烟会损害血管内皮,导致动脉硬化和血栓的形成。同样的,吸二手烟也会伤害血管,甚至伤害更大。

过量饮酒则促使交感神经兴奋,心跳加速,可引起心肌耗氧量增加,冠状动脉痉挛,从而导致脑梗死或心肌梗死。

### 4. 补充足够水分

随着年龄的增长,血液黏稠度逐渐增高,从而影响正常的血液循环。每天补充足够水分(2000毫升以上)可以稀释血液,降低血液黏稠度,促进血液循环,加速身体的新陈代谢,排除体内垃圾毒素,使血管更健康。

### 5. 保持良好心态

许多研究证明,易怒易躁,长期处于紧张、焦虑等状态的人,血液循环会加快,心跳加速,长时间的高压血流冲击动脉壁就容易引起动脉内膜的机械性损伤,造成血脂堆积在血管壁上,引起动脉粥样硬化。所以,平时不要忘记情绪管理,保持良好的心态,有压力及时释放,不要让自己长时间处于高压状态下。保持心态平和,才是保证血管健康的前提,也是保证身心健康的关键。

