

# 增强免疫力,预防麻疹 别把麻疹当感冒

本报记者
 任小杰

## 冬春交替麻疹高发

据了解,东营近年麻疹发病少,与麻疹疫苗的接种工作有很大关系,同时,医生还提醒市民多加强体育锻炼,增强自身免疫力。

麻疹是传染性最强的传染病之一。麻疹是一种传染病,因为它有极强的传染性,如果你缺乏免疫力,与麻疹患者同处一室后你被传染的几率达90%。在疫苗产生以前,到了20岁,几乎人人都感染过麻疹。麻疹病毒主要通过空气飞沫经呼吸道传播,日常生活中的密切接触也可以传播麻疹,在人群拥挤、空气不流通的环境中,更容易传播。如果被诊断为麻疹,应根据医生建议住院或居家隔离休息和治疗,周围密切接触者要及时接种麻疹疫苗。

麻疹是常见传染病,冬春季好发。在现在这个季节爆发麻疹疫情,多是因为气候干燥,易于病毒存活,再加上自身抵抗力差,疫苗接种不及时。麻疹的流行特征是每年从1月开始发病人数渐上升,4-5月达到发病的季节性高峰。眼前马上就要是春节,人口流动将增加,市民应尽量避免到人群集中的场所。

## 别把麻疹当感冒

由于麻疹发病早期症状有发热、流鼻涕、咳嗽等,与儿童感冒症状类似,很多不太了解麻疹症状的家长误以为孩子只是感冒发烧,如果孩子在家发现有感冒、发烧的症状,最好去医院检查是否患了麻疹。

东营市疾控中心工作人员提醒广大市民,孩子出疹前开始发烧,2天后出疹,先在口腔颊部粘膜处见到麻疹斑,3、4天后自耳后、面部逐渐遍及全身,疹子愈出愈密,伴有发热、轻咳、不想吃东西的症状。如果出疹过程中出现高热骤退,皮疹暗淡不鲜、疹出不齐或突然隐退,孩子没精神或烦躁不安的情况,要及时到医院请医生治疗。

据介绍,麻疹是一种呼吸道传染疾病,主要通过飞沫传播,潜伏期一般是10天左右。近年来在成年人中感染麻疹的也逐渐增多,这可能与人们工作压力大,过度紧张、劳累,自身免疫力下降有关。

疾控中心工作人员介绍说,麻疹及时治疗一周左右就可治愈。但如果治疗不及时或误诊误治,可能诱发中耳炎、肺炎、脑炎、血小板减少性紫癜等并发症,孕妇可引起胎儿死亡。春天是各种传染性疾病的多发季节,如果出现发烧、咳嗽,一定要及时就医,不要随便吃抗生素和退烧药,这样可能延误病情或造成误诊。

成年人需要接种麻疹疫苗么?如果你从未接种过疫苗,也未患过麻疹,你需要接种,尤其是女性。如果你身内没有抗体,孕育的婴儿就谈不上有母体抗体的保护,中国仍然是麻疹高发国家,所以最好执行接种计划,怀孕后不能接种,所以要考虑提前接种。美国免疫计划推荐年轻成年人(低于40-50岁),接种1-2次,中老年人,接种1次。

## 防治麻疹应注意:

- 1.要注意个人卫生,保持室内空气流通;如果因病需要去医院就诊,要做好自我防护,注意带上口罩,减少交叉感染。
- 2.家中有小孩子的家长,尽量少带孩子到人员集中的公共场所。及时接种疫苗是保护儿童健康的关键,孩子满8月龄时要及时带孩子接种麻疹-风疹二联疫苗,满1.5岁时及时接种麻疹-风疹-腮腺炎三联疫苗,满6岁时再接种一针麻疹-风疹-腮腺炎三联疫苗。冬季穿好衣服,不要过多暴露孩子身体。
- 3.如果孩子已患麻疹,除了常规治疗,家长可用温水给患病孩子擦洗眼部、口腔、鼻子、脸、耳朵、脖子及四肢。孩子用淡盐水漱口,同时多喝水。

## 美食沙龙教你如何吃出健康来

2月1日,东营营养师俱乐部举行美食沙龙,来自北京的营养师陈治银老师为大家上了一课生动的营养科,如何吃,怎样吃,并现场演示了如何将一些常见菜品做得更有营养。

本报记者
 吕增霞
 摄影报道



# 冬日洗澡有讲究 美丽健康不打折

本报记者
 吕增霞
 通讯员
 徐彩虹

日前,“冬日洗澡不当猝死”成了微博上热议的话题。很多爱美爱干净的朋友们,无论是在天南海北,到了寒冷的冬天也坚持着每日冲凉泡澡。其实这种看似研究的生活习惯,却成了健康误区。冬日洗澡方式不当,易惹疾病上身!下面,我们先看看,寒冷的冬天洗澡有什么禁忌吧!

### 禁忌一:每天洗澡

太勤洗澡,会把皮肤表面分泌的油脂及正常寄生在皮肤表面的保护性菌群洗掉,容易伤害到皮肤的角质层,引起皮肤瘙痒,皮肤的抵抗力也会减弱,反而容易得病。

建议:1、老人皮肤处于变薄和萎缩状态,建议7天洗一次,70岁以上的老人,可以延长到10天洗一次。

2.肤质干燥者,建议2-3天洗一次。

### 禁忌二:长时间洗澡

洗澡时间过长皮肤容易脱水,人容易疲劳,还易引起心脏缺血、缺氧,致使冠状动脉痉挛、血栓形成,甚至诱发严重的心

律失常而猝死。另外,洗澡时间过长,头部血液供应相应减少,易导致脑缺血而发生意外。

建议:盆浴20分钟,淋浴3至5分钟即可。

### 禁忌三:水温过高

水温过高容易破坏皮肤表面的油脂,导致毛细血管扩张,加剧皮肤干燥的程度。同时,还会增加心脏负担,因为全身皮肤血管明显扩张,使大量血液流到全身皮肤,会使心脏缺血缺氧。特别是患有冠心病、高血压等心脑血管病的老人,水温过高可使血压升高、心率加快,加重心脑血管的负担,并增加血液黏稠度。

建议:洗澡时水温以40℃为宜。

### 禁忌四:饭后立刻洗澡

每顿饭后,人体要从全身调集一部分血液到胃肠帮助消化。饭后立即洗澡,由于消化道血流量较少,会妨碍食物的消化和吸收,引起肠胃道疾病,另外因为脑、心脏等部位供血不足,容易诱发心脑血管意

外。一方面会加剧心脏缺血,甚至发生心绞痛或猝死。

在注意了四大禁忌过后,冬日洗澡最让人纠结的还是干燥的皮肤。一旦滋养不当,瘙痒过敏全部都尾随而来。因此在冬季洗澡时,滋养皮肤,减轻瘙痒刻不容缓。

### 冬日洗澡滋养皮肤 减轻瘙痒

1.冬季洗澡宜选用中性浴液:冬节洗澡的时候我们宜选择中性沐浴用品,以避免对于肌肤的刺激,洗澡时选用的浴液一定要选择碱性小的,中性的最好。沐浴后最好涂一层可以润肤、保湿的护肤品。每天必须多饮水,还可以在房内放上一盆水,或使用空气加湿器,以增加室内的湿度,如有需要,可每隔数小时给皮肤喷点水,使皮肤始终处在一种较为湿润的状态。

2.适量涂抹保湿护肤品。在洗完澡5分钟内涂抹,防止皮肤干燥起屑。

3.多喝水,多吃蔬菜水果和豆制品,减少体内水分的缺失。摄入含铁高的食物如动物肝脏、蛋黄、海带;富含B族维生素的食

物如胡萝卜等蔬菜,和胶质丰富的食物如猪蹄、肉皮等。少吃辛辣刺激食物和酸性食物。

### 小心猝死!五个时刻最不能洗澡

1.血压过低不洗澡:洗澡时水温较高,可使人的血管扩张,低血压的人容易出现脑供血不足,发生虚脱。

2.酒后不洗澡:酒精会抑制肝脏功能活动,阻碍糖原释放,容易发生头晕、眼花、全身无力,严重时还可能发生低血糖昏迷。

3.饱餐后不洗澡:饱餐后洗澡,表皮血管被热水刺激而扩张,较多的血液流向体表,腹腔血液供应相对减少,会影响消化吸收,引起低血糖,甚至虚脱、昏倒。

4.劳累后不立即洗澡:体力劳动或是脑力劳动后,休息30分钟后再洗澡,否则容易引起心脏、脑部供血不足,甚至发生昏厥。

5.发烧时不洗澡:当人的体温上升到38℃时,身体的热量消耗可增加20%,身体比较虚弱,此时洗澡容易发生意外。



## 奋斗一年,辛苦了

1月30日,东营市人民医院举行2014年度工作总结表彰大会,表彰过去一年在科研、抢救、护理等方面做出突出贡献的医护工作者。

本报记者
 吕增霞
 摄

## 垦利县顺利通过国家卫生县城复审

本报2月1日讯(记者 吕增霞 通讯员 张美华 陈广利) 近日,全国爱卫会下发了《关于2014年国家卫生城市(区)、乡镇(县城)复审结果的通报》,公布了2014年度重新确认的国家卫生城镇名单,垦利县位列其中。

2014年,垦利县迎来国家卫生县城首次复审。县委、县政府高度重视,全县上下以巩固国家卫生县城创建成果、提升城市管理水平、改善人居环境、提高广大居民身体健康意识为根本目的,本着“人民城市人民建,人民城市人民管”的工作原则,广泛动员、全民发动、全县参与,对县城内的背街小巷、城中村、城乡结合部、农副产品市场、“五小”行业等存在的基础设施薄弱、日常卫生管理不力等问题进行了集中治理,集中解决了影响城市卫生的根本问题,建立了一系列城市卫生健康工作管护长效机制,为顺利通过国家卫生县城复审打下了坚实基础。垦利县2014年4月份通过市级复审,9月份通过省级复审,近日被重新命名为国家卫生县城,标志着垦利县巩固创建国家卫生县城工作取得圆满成功。

## 东营市中心血站科研课题 获省级专项经费资助

本报2月1日讯(本报记者 吕增霞) 近日,记者从省人力资源和社会保障厅获悉,东营市中心血站《献血者梅毒最佳检测方案研究》科研课题被确定为2015年度山东半岛蓝色经济区人才发展专项经费资助项目。

为贯彻落实《山东半岛蓝色经济区发展规划》,按照省财政厅、省人力资源和社会保障厅《关于印发〈黄河三角洲地区引进急需人才和山东半岛蓝色经济区人才发展省级专项资金管理使用办法〉的通知》(鲁财社〔2011〕49号)有关规定,经山东半岛蓝色经济区人才发展项目专家评审委员会评审论证,东营市中心血站丁国良同志的《献血者梅毒最佳检测方案研究》科研课题被确定为优秀项目,资助资金10万元。这是我市事业单位同时也是我省采供血行业中唯一入选的研究课题,必将为东营市的采供血工作起到积极的推动作用。