

中疾控提醒! 关于HRSV病毒,这些事要注意!

近期,全国新冠感染疫情日趋平稳,总体向好态势持续巩固。专家提醒,冬春季节是各类呼吸道传染病的高发季,除了新冠病毒,一些其他病原体也会攻击人体的呼吸道和肺部,如流感病毒及人呼吸道合胞病毒等,也要做好防治。2月10日,中国疾控中心发布人呼吸道合胞病毒(HRSV)感染疾病防治知识问答,介绍HRSV病毒有关权威知识。

中国疾控中心健康传播中心公布信息显示,HRSV为肺炎病毒科,正肺病毒属的RNA病毒。HRSV感染后,潜伏期通常为2-8天,临床表现以呼吸道感染症状为主,早期HRSV感染大部分局限于上呼吸道,临床表现如鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等。HRSV感染患儿大多数症状会在1-2周内自行消失,少部分可以发展为下呼吸道感染,主要表现为毛细支气管炎或肺炎,多见于2岁以下婴幼儿,临床症状包括咳嗽、喘息,极少部分进一步加重出现呼吸急促和喂养困难等,严重

者可发展为呼吸衰竭。“对于儿童来说,要关注来自呼吸道合胞病毒感染导致的冲击。”中国疾控中心病毒病所所长许文波表示,各年龄段人群均可感染HRSV,但HRSV感染的高危人群主要集中在儿童、老年人和免疫功能低下人群。

在传播途径方面,有症状的HRSV感染者和无症状的隐性感染者都可传播病毒,通常可通过以下途径传播:一是接触传播,如鼻咽黏膜或眼黏膜接触到含病毒的分泌物或污染物;二是近距离接触患者咳嗽或打喷嚏等。北京大学人民医院呼吸内科主任高占成表示,对于易感人群的预防,要注意勤洗手,避免不洁净的手触摸眼、口、鼻,养成良好的个人卫生习惯,及时佩戴口罩,减少出入人员密集场所。

来源:新华社

健康教育

这种疾病能左右你的情绪

小李最近家庭生活不和谐,夫妻二人甚至到了要离婚的地步,以致他情绪低落,坏情绪也严重影响工作了。

同事们都劝小李:“你刚结婚一年,你媳妇儿我们都知道,温柔又体贴,难道这么快就激情不再,爱情‘凉凉’了吗?”

小李脑袋摇得像拨浪鼓:“唉,一入婚姻深似海,温柔媳妇已不在,吵架已成家常菜,家务全包也不觉得你可爱,溜墙根走也挨踹,性情大变为啥?婚姻生活真是难!实在不行,一拍两散。”

同事们都劝他别冲动,可以去婚姻咨询机构咨询一下。

又过了2个月,小李渐渐恢复了笑容,工作也走上了正轨。大家都问他怎么回事,他说经过医院的检查,揪出了影响感情生活的幕后黑手——甲亢!

小李说,妻子就是因为甲亢才爱生气、情绪易激动,甲亢导致的乏力也让她不爱做家务了。一开始俩人都以为是婚姻出现了问题,后来在专家的指导下去医院抽血化验了甲状腺功能全项,才知道是身体出现了问题。

甲亢真有这么大的威力吗?

甲亢的又称为甲状腺功能亢进症,是由于甲状腺合成释放过多的甲状腺激素,使机体出现代谢亢进和交感神经兴奋,引起心悸、多汗、多食、便秘增多及体重减少的病症。

甲亢的发生与自身免疫、遗传和环境等因素有密切关系,其中以自身免疫因素最为重要,女

性患者偏多,所以甲亢“重女轻男”。

那么,甲亢有何症状呢?

甲状腺激素可以指挥人体新陈代谢,促进智力发育,还可以操控我们身材的胖瘦,心率的快慢,智商的高低以及脾气的好坏。如果人体分泌了过多的甲状腺激素就会引发很多问题。

比如,有的患者表现为怕热、多汗,严重者甚至会发烧。有的患者表现为特别容易饥饿,吃很多东西,消化特别快,便秘增多,体重减轻。有的患者表现为心悸、心动过速,失眠,情绪易激动甚至焦虑。还有的患者表现为乏力,易疲劳。

若患上了甲亢,患者需要在医生的指导下,按时、按量服药,不可随意停药或改变药物剂量,坚持治疗会有很好的效果。

如今,治疗甲亢的方法还有放射性碘治疗和手术治疗,医生会根据不同患者的情况来决定哪种治疗方法最为合适。

精神刺激也可能是疾病发生的常见因素,患者常因忧虑、情绪不安、精神紧张而症状加重。因此,医生还嘱咐小李,可以陪爱人多听听优雅舒缓的音乐,养成种花、养鱼、养鸟等习惯,以怡情养性,逐渐消除精神症状。

小李夫妻二人经过一段时间的努力,爱人又变得跟以前一样温柔体贴,两人更加相爱了。剔除症结,婚姻化险为夷。

来源:健康报 作者:首都医科大学宣武医院甲乳中心杨春燕

春天肝易出问题, 三个养肝法,做对了肝脏很舒服



肝脏具有调节气血、帮助脾胃消化食物、吸收营养的功能。春季养肝护肝做得好,身体一整年就会健健康康。

养肝菜——吃“青”理肝气

中医认为,通过食补可护肝。我国的传统医学素有“五色饮食”的说法,而肝主青色,“青色入肝经”,因此春天可多吃一些当季的青色食物。

01 茼蒿

茼蒿具有行肝气,消食开胃,通便利腑的作用,对肝郁气滞所致的善怒、频频叹气、胸胁胀痛等症有缓解作用。高血压、贫血患者以及脑力劳动人士平时应多食茼蒿。

02 香菜

香菜辛香升散,可顺应肝脏疏泄升发之性,也有舒畅肝气、消食下气、醒脾和中等功效。

03 芹菜

芹菜具有平肝清热、祛风利湿、除烦消肿、凉血止血、解毒宣肺、健胃利血、清肠通便、润肺止咳的功效。食用时可以保留芹菜叶一起食用。

养肝茶——“饮花”提神

01 茉莉花

疏肝行气解郁的茉莉花,最适合春季服用。茉莉花茶香气醇厚,香气通过鼻腔神经传递到大脑,能提神醒脑、缓解春困。此外茉莉花茶具有润肤养颜,清火、消食、利尿等保健作用。

02 菊花茶

菊花能养肝平肝、清肝明目,有一定的降压功效,对于肝阳上亢导致的高血压患者,可以在中医师的指导下服用菊花茶,平肝降压。但是,低血压患者要少喝。

03 玫瑰花

玫瑰花能消除疲劳、改善体质,还能调和气血。女性脸色不好或者是脸上长斑、月经失调、痛经等症状,都和气血运行失常有关系,可以

每天喝一喝玫瑰花茶,但经期、孕期最好不要饮用。需要注意的是,因玫瑰花有收敛作用,如有便秘问题,则不宜过多饮用。

养肝运动——动静结合调气血

运动能够缓解抑郁情绪,又有调神的作用,能帮助恢复气血平衡。春季建议每天进行30分钟以上的运动,跑步、游泳、散步、跳舞,以及中医传统气功太极拳、八段锦等均可。

此外,还可以试试以下三种运动——

01 静坐

静坐对缓解春季出现的心烦很有好处。

每日凌晨3~7时,正坐,一手手心向上,用力托举,一手手心向下,用力下按,各三至五次。然后牙齿叩动36次,调息吐纳,津液咽入丹田九次。练坐功的同时可以配合五禽戏中的熊戏来祛除体内湿气。

02 揉大冲

大冲穴位于足背侧,当第1跖骨间隙的后方凹陷处(第一、二脚趾之间的后方),此穴对爱发脾气者和郁闷者都有很好的舒缓作用,降火理气。

如果配合着足三里(位于外侧膝眼下四横指,胫骨边缘),在舒肝理气的同时,还能调理脾胃。

03 敲胆经

胆经位于身体外侧,双手握拳稍微用力点敲打左右大腿外侧各50次,每天敲打胆经,能加速胆汁分泌,提升肝脏的功能,有助于缓解压力、放松心情,对养肝有益。

由于大腿肌肉和脂肪都很厚,因而必须用力,而且以每秒大约两下的节奏敲,才能有效刺激穴位。胆经是一条从头到脚的经络,但以大腿外侧循行的这一段区域敲打起来最为顺手,可以每天敲一敲。

来源:养生中国

