

草莓躺枪 出血热的“主谋” 竟是它

近日,出血热相关话题登上社交媒体热搜榜,引发关注。流言从“老鼠遍地吃草莓导致出血热”到“吃草莓导致出血热”,一度让草莓躺枪。什么是出血热?出血热到底是谁传播的?吃草莓会得出血热吗?针对近期多地出现的出血热报告,疾控专家表示,这个病的“主谋”其实是它,了解预防知识很重要。



什么是流行性出血热?

流行性出血热,国际上又称肾综合征出血热,是一种经鼠传播、由汉坦病毒引起,临床上以发热、出血和肾损害为主要特征的严重急性传染病。人群普遍易感,病死率约为1%。

据了解,我国是肾综合征出血热的大国,全球90%的病例发生在我国。中国最早于1931年发现该病,1956年将其列为乙类法定传染病。每8至10年左右有一个发病高峰,一年四季均可发病。每年有两个发病高峰,10月至次年1月出现的高峰,称为秋冬峰;4月至6月(或5月至7月)出现的小高峰,称为春峰。

中国哪些地区有流行性出血热?

流行性出血热是经老鼠传播的自然疫源性传染病,老鼠等宿主动物的分布及带毒情况决定了疾病的分布范围。出血热在我国呈全国性分布,各省

份均曾有病例报告。

我国是流行性出血热主要流行区之一,近年来,疫情显著下降,但少数地方仍存在周期性波动。专家介绍,因气候、地形、河流、植被等因素综合作用,黑线姬鼠在陕西关中地区较为常见,野外黑线姬鼠携带汉坦病毒率较高。关中地区的西安、渭南、咸阳、宝鸡市和杨凌示范区每年报告的病例数合计约占陕西省总病例数的95%,发病人群主要为农民,约占总病例的80%。

得了出血热有哪些症状?

感染汉坦病毒后,80%以上的人都会显性发病。典型病例有五期临床经过,即主要表现为发热、全身中毒症状、毛细血管损伤症状及肾脏损害等。

北京市疾控中心传地所副主任技师孙玉兰介绍,全身中毒症状表现为全身酸痛、头痛、腰痛及眼眶痛,一般将头痛、腰痛及眼眶痛称之为“三痛”;毛细血管损伤主要表现为充血、出血和渗出水肿征。皮肤充血

常见于颜面、颈部及上胸部皮肤充血潮红,即“三红”。

不过,多数病例症状轻微,仅有发热等轻微症状,易与感冒混淆。

目前无治疗肾综合征出血热的特异效药物,多为支持性治疗。只要病人做到“三早一就”:早期发现,早期休息,早期治疗及就近治疗,多数人预后良好。

出血热就是由它传染给人的

孙玉兰介绍,人不是传染源,一般认为肾综合征出血热不会出现人传人。这个病本身与吃草莓也没直接关系,带病毒的鼠才是“罪魁祸首”。

按宿主鼠种不同,肾综合征出血热可分姬鼠型(由黑线姬鼠等传播)和家鼠型(由褐家鼠等传播),姬鼠型病情较重,发病高峰季节为秋冬季,家鼠型相对较轻,发病多在春季。

肾综合征出血热的传播途径主要有以下三个:

由带病毒的老鼠传染给人
老鼠咬伤人皮肤或老鼠的

尿、粪便、唾液污染了人破伤的皮肤黏膜;老鼠的尿、粪便、唾液污染食物;老鼠的尿、粪便、唾液污染的尘土扬起时,吸入人呼吸道。

寄生螨虫 寄生在老鼠身上或洞中的螨虫叮咬人。

母婴垂直传播 潜伏期通常为7至14天,也偶见短至4天或长至2个月者。

掌握预防方法 出血热没啥可怕

灭鼠防鼠 肾综合征出血热是一种以啮齿类动物传播为主的自然疫源性传染病,灭鼠防鼠是防治肾综合征出血热的成功经验与主要措施。

清洁环境 搞好室内外环境卫生。保持居室干燥和通风,床下不放杂物和食品;及时清除积存垃圾;灭螨、防螨。不要给老鼠提供滋生空间,杂物间定期清理;清洁过程中注意戴好口罩手套,做好消毒。

谨防病从口入 做好食品

卫生、食具消毒和食物保藏等工作;粮食、食品等应储存在严密无缝的容器内,并加盖以防鼠污染,切勿暴露存放;不吃被鼠啃咬过的蔬菜、水果等食品。

野外注意防护 在野外,尽量穿长裤、长衫,不露脚趾的户外鞋,以防被鼠类咬伤。不直接用手接触鼠类及其排泄物,不坐卧草地或草堆,注意保护皮肤,防止被鼠或螨类叮咬。

接种出血热疫苗 我国研制有双价肾综合征出血热灭活疫苗,是预防出血热最经济有效的措施。出血热高发地区的16至60岁的人群,要积极到就近的接种单位,进行全程规范的出血热疫苗接种,在流行区进行野外探险、旅游、耕种等活动,或者有较长期的野外户外工作任务,可以提前接种出血热疫苗进行预防,防止被感染。

据《北京青年报》、新华社客户端、健康中国公众号

为啥人老先老腿?

知道这些真相 且行且珍“膝”

我们的膝关节是人体中最大的关节,当我们平地行走、上下楼和蹲起时,主要都是膝关节在发挥作用,膝关节的屈伸是完成上述动作的关键因素。

我们每个人的膝关节出现疼痛症状的时间会早于其他关节。到了50岁,膝关节或多或少有点疼痛,甚至有些人不到50岁,就出现了双膝疼痛。恰恰迎合了那句老话:“人老腿先老”。为什么恰恰是这么重要的关节更容易出现老化呢?如果我们知道了个中原因,就可以有针对性地去保养膝关节,预防老化性关节炎的发生。

真相一 用得多 运动需要控制量

人类在站立位的每一个动作,都离不开膝关节。行走、跑步、跳跃、蹲起,膝关节的作用必不可少。一般正常人,每天生活需要的步数为一万步左右,还不算锻炼的步数。所以膝关节在正常使用的情况下,就已经是多劳多损了。如果再

有额外的运动,一定范围之内有强身健体的作用,一旦过量则会加速关节磨损老化。

那么热爱运动的人、想要锻炼增强体质的人、想要运动减肥的人、糖尿病患者需运动控制血糖的人,怎么才能控制运动量,既达到锻炼的目的,还不至于加速膝关节的老化呢?

养护方案 我们运动的原则是——因人而异,因时而异;逐渐加量,适可而止。

进行每一种运动都可以,运动中身体没有不适感,运动后身体各部位没有疼痛感,可以有轻度疲劳感,第二天也没有过度疲劳、休息不能缓解的感觉,这时候的运动量就是合适的。随着体质的增强,运动量可以逐渐地增加。增加后,疼痛感和疲劳能较快缓解的,就是我们能够承受的有利于健康的运动量。

真相二 负担大 控制体重为它减负

人体活动度最大的肩肘髋

膝四大关节中,膝关节位于低水平,所以膝关节承受的体重是这四大关节中最多的。

肩关节和肘关节位于上肢,除了上肢重量几乎不承担体重,所以上肢关节退变的速度较晚,关节面软骨磨损程度也相应为轻。但是膝关节与之不同,是典型的负重关节,可以说负重是膝关节的主要任务。尤其是,不仅要负重而且还要活动,比如蹲起时,股四头肌强力收缩,牵拉髌腱,进而加压髌骨,导致髌骨和股骨之间的关节面就要承受远远大于平时的负荷。

同理在我们上下楼梯时,髌骨和股骨之间的关节面软骨也承受了巨大的压力。下楼梯时股骨和胫骨之间的关节软骨还要承受身体下降势能的冲击,也就是体重加上冲击,所以下楼时对关节的损害更大一些。

养护方案 既然位置决定了膝关节的负重大,那么咱们能做的是控制自己的体重。胖人,也就是体重大的人,关节的负荷必然增加。反过来,要想

降低膝关节的负荷,就必须减少体重。把体重控制在正常范围之内,膝关节没有额外的负荷,老化速度也就会减慢。

不过需要注意的是,对于体重正常的人,就没有必要再进行减重了。因为,体重也不是越轻越好,体重太轻也会影响关节的强度和稳定性。

比如,体重太轻的人,容易出现骨质疏松,那么由骨骼为主要成分组成的关节,必然强度受损。具体到膝关节,骨质疏松会导致内侧胫骨平台的软骨下骨强度下降,好比是房子的地基不牢,软骨下骨表面的软骨受力就会不均匀,进而导致软骨退化提前。

真相三 结构复杂 避免外伤影响关节牢固性

膝关节的结构复杂,其由股骨远端、胫骨近端和髌骨三部分骨性结构组成,骨性结构表面覆盖透明软骨,起到减少摩擦和缓冲应力的作用,相互之间形成髌股关节和股胫关

节。胫骨和股骨之间存在半月板,是一种纤维软骨垫,作用是增加活动过程中胫骨和股骨之间的接触面积,稳定关节并且分散应力,减少冲击力;还有前交叉韧带和后交叉韧带,两者精妙配合维持膝关节屈伸过程中的稳定,如果这两条韧带损伤甚至断裂,会导致膝关节不稳定,加速关节磨损老化。髌骨的远近端分别连接髌腱和股四头肌腱,膝关节两侧还有内侧和外侧副韧带。

上述的这些结构,有一个受损或是退变强度不够,都会影响膝关节的稳定性,进而加速关节老化。

养护方案 这一点是改变不了的,我们能做的就是尽量避免膝关节外伤。一旦受伤因其结构复杂修复困难,也不可能完全修复,必然导致关节的稳定性牢固性下降,关节老化速度也必然加快。

如果受伤,就需要充分休养,尽量做到关节最大程度的恢复,否则残留症状后更难处理。

据《北京青年报》