

# 儿童去泳池游泳 需警惕腺病毒

## 腺病毒感染属于自限性疾病 多数患儿都能完全康复



近日,四川省乐山市沙湾区和德阳什邡市相继曝出多名孩子在游泳后出现高烧不退的情况,且部分儿童咽拭子样本检测结果中呼吸道腺病毒核酸呈阳性。多位家长怀疑是游泳馆水质问题造成的。什么是腺病毒?感染后有何症状?对孩子危害大不大?

### 什么是腺病毒

腺病毒并不是一种新型病毒,是引起儿童呼吸道感染的常见病毒。腺病毒传染性强,虽然人人都可能被传染,但最多见的是5岁以下儿童,其中6个月—2岁的婴幼儿尤其容易感染。感染潜伏期平均3天—8天。

呼吸道飞沫传播是腺病毒

的主要传播方式,其次还包括接触传播、粪口途径传播。若腺病毒污染泳池,还可通过接触或吞入被污染的水传播,引发“泳池热”或“红眼病”。

常见的临床症状包括发热、咳嗽、鼻塞、咽痛、结膜炎、腹痛、腹泻等症状,泌尿系统感染者可出现血尿、尿频尿急、排尿困难等症状。

### 夏季游泳如何预防腺病毒

夏季游泳如何避免腺病毒感染?气温较高的情况下,泳池的环境极易引起病菌繁殖,夏季游泳应查看泳池有无卫生许可证、水质公示等材料;游泳前检查身体是否有伤口,避免在有伤口的情况下游泳;出现发热、咽痛、咳嗽、腹泻等症状时,不要进入公共泳池游泳;游

泳前后使用流动水和肥皂清洗身体,并且认真清洗会阴部;游泳时穿戴泳镜、泳帽,避免眼部接触池水;游泳时尽量不要吞咽池水。

如果身边有腺病毒感染患儿,要注意隔离工作,同时可以使用氯、甲醛等制剂或加热方法来消除环境物体表面及器具的污染。腺病毒对酒精、乙醚及其他许多常用消毒剂不

敏感。

腺病毒感染属于自限性疾病,目前尚无特效药,多为对症治疗。大多数腺病毒感染患儿都是轻症,都能完全康复,不遗留后遗症。但同时也不能完全放松警惕,高危人群容易出现重症,出现疑似重症表现,一定要及时就医,早期干预,可以明显改善预后。

# 与胖瘦无关 脂肪肝并非肥胖者专属

7月28日是世界肝炎日,如今,脂肪肝已经成为世界第一大肝病。很多人认为,只要不喝酒,节食保持身材,脂肪肝就不会找上门来。实际上,“脂肪肝”正在绑架越来越年轻人、瘦子甚至减肥人群。稍有不慎就会发展成脂肪性肝炎、肝硬化甚至肝癌。全球每100个成年人中就有20至30个脂肪肝患者。在我国某些地区发病率甚至达到45%。

### 解读 体型消瘦者也会得脂肪肝

正常人的肝组织中含有少量脂肪,如甘油三酯、磷脂、糖脂和胆固醇等,其重量约为肝重量的3%~5%。如果肝内脂肪蓄积太多,超过肝重量的5%,或在组织学上肝细胞50%以上有脂肪变性时,就可称为脂肪肝。肝脏是脂类合成、运转和利用的场所,并不能大量储存脂肪。当肝内脂肪运转失去平衡,脂肪在肝细胞内积聚,就会形成脂肪肝。

许多人体检时会奇怪,年纪轻轻怎么会得肝病呢?不良的生活方式是导致脂肪肝的常见原因。富含饱和脂肪酸和果糖的高热量膳食结构是脂肪肝的罪魁祸首,相信没有哪个年轻人不喜欢吃炸鸡、烤串,或者喝杯含糖饮料,包括果汁、奶茶,这些对脂肪肝都有推动作用,所以我们平时一定要注意了。另外,尤其是白领,久坐少动的生活方式也是造成脂肪肝的一个常见原因。

肝不好有哪些症状?食欲下降、厌油腻、上腹胀满,总是觉得消化不良,严重的时候

可能还会出现恶心、呕吐,患者往往伴有乏力,轻度脂肪肝可能没有任何症状,所以定期对肝脏进行筛查非常重要。肝脏有三怕,第一怕酒,第二怕胖,第三就是怕药,几乎所有的药物都要从肝脏代谢,必要的药物我们要在医生指导下吃,没事就喜欢吃点偏方或者吃点保健品,这些过度的化学成分,可能就会造成肝脏的损伤。

脂肪肝也并非肥胖者专属,体型消瘦者没有摄入充足的蛋白质,导致肝脏无法合成足够的代谢蛋白,也可能患上脂肪肝。医生表示,肝脏疾病的早期隐蔽性很强,往往表现为胃不舒服。如果出现食欲不振、消化不良、容易疲劳乏力等症状,要格外警惕。保持肝脏健康,需避免高油高脂饮食,不过量饮酒,保持规律的作息。

最常见的肝病莫过于病毒性肝炎,第二个就是脂肪肝,人群中几乎三分之一的人B超都提示有脂肪肝。第三个就是酒精性肝病,主要就是喝酒引起的,因此戒酒是最有效的预防酒精性肝病的方法。

### 误区 患者吃水果多多益善

在脂肪肝的认识、治疗及预防上,很多人都陷入了一些误区。火箭军特色医学中心肝胆外科主任医师周丁华教授结合临床经验和观察,对此进行了总结和提醒。

脂肪肝和糖尿病之间没有关系  
脂肪肝常常和糖尿病“串通”起来危害健康。肥胖的糖

尿病患者由于胰岛素抵抗产生糖代谢障碍,脂肪动员增加,使血液中游离脂肪酸含量增高。

高胰岛素血症会促进肝脏对脂肪酸的合成,使大量的脂肪酸蓄积在肝脏,转化成脂肪沉积在肝中。

糖尿病患者的肝脏脂肪化后,降糖药对血糖的控制能力将减弱,使血糖水平波动,容易出现脂代谢异常而形成脂肪肝,脂肪肝又反过来影响血糖控制,造成恶性循环。

### 用水果蔬菜来代替正餐

新鲜水果富含水分、维生素、纤维素和矿物质,经常食用无疑有益于健康。然而,水果的保健作用并非越多越好。因为水果含有一定的糖类,长期过多进食可导致血糖、血脂升高,甚至诱发肥胖。另外,用水果蔬菜来代替正餐,只会让你更加饥饿,代谢更加紊乱,血糖水平不稳定;而且,素食者的蛋白质摄入量不足,容易导致脂蛋白合成减少,肝细胞脂肪转运障碍,反而会加重脂肪肝。因此肥胖、糖尿病、高脂血症和脂肪肝患者都不宜多吃水果。当前我们应时刻考虑膳食热量过剩可能对健康带来的危害,应尽可能选用苹果、梨等含糖量低的水果,且量不能太多,必要时以萝卜、黄瓜、西红柿等蔬菜代替水果;尽量在餐前或两餐之间饥饿时进食水果,以减少正餐进食量。

### 支招 脂肪肝应该这样防治

饮食与运动相结合:这一点可以说是治疗脂肪肝的基

础。对饮食进行控制,加强体育锻炼,不仅一方面能够降低人体对糖类和脂肪的摄入,另一方面还能加强人体对身体中多余脂肪的消耗,提高身体免疫力,可以说是一举多得的。此外,脂肪肝患者通常都是长期不运动,因此在下肢静脉上也容易出现阻塞,进而影响到肝脏对营养物质的吸收,加重脂肪肝。

合理摄取营养:营养治疗也是脂肪肝得以治愈的关键。其主要目的是为了能够将身体的脂类物质控制在正常的生理范围内,同时再以此为基础,对身体中出现的营养不良等问题进行纠正。例如在生活中多吃一些可以去除油脂的蔬菜,诸如苦瓜之类,从而促进肝脏对脂肪类物质的分解、代谢和转运,从而保证肝脏内的脂肪能够存在于正常范围。

保持情绪稳定:这一点是中医治疗的原理。中医讲,肝主疏泄,因此好的情绪能够保证肝脏的气血畅通。而对于脂肪肝患者而言,通常情况下情绪都会相对低沉,闷闷不乐,其实这是不对的。脂肪肝患者想要尽快保证脂肪肝治愈,需要保持一种积极向上的姿态面对生活,避免肝气郁结,对肝脏造成二次伤害。



### 相关链接

#### 四类脂肪肝不宜做运动

如果有谁体检被查出脂肪肝,周围人总会语重心长地劝告:“管住嘴、迈开腿,抓紧运动吧!”虽说生命在于运动,但脂肪肝患者是不是都要增加运动量,还真不能一概而论。

由于运动对脂肪代谢的影响具有较强针对性,因此通过增加能量消耗、限制能量摄入所产生的血脂改变较单纯限制能量摄入更为理想。但有4类脂肪肝患者,做运动要尤为谨慎。

1.伴有严重合并症,如急性心肌梗死急性期、不稳定性心绞痛、充血性心力衰竭、严重心律失常、重度高血压、1型糖尿病、肾功能不全或有明显的糖尿病肾病、肝功能明显损害或发展至肝硬化失代偿期等,应限制活动,以免病情恶化。即使是医生许可运动,也必须严格掌握运动量,并在运动过程中密切观察。

2.运动会使代谢增加,对于低体重的营养不良性脂肪肝,以及甲状腺功能亢进和肺结核等全身消耗性疾病所致的脂肪肝患者,过多的运动反而会加重病情。

3.药物、酒精和环境毒素、工业毒物所致的脂肪肝病人,过多运动可能成为干扰代谢的因素。

4.妊娠急性脂肪肝、瑞氏综合征患者,应限制活动,并增加卧床休息时间。另外,运动疗法仅适用于原发性肥胖症,继发性肥胖患者不宜过多运动。

据人民日报、央视新闻、《北京青年报》