

呼吸道疾病高发 专家提示多病共防、推荐首诊在基层

北京进入呼吸道传染病高发季节,呈现多种病原体共同流行的态势。连日来,患儿激增致使多家儿科医疗机构持续超负荷运转。

专家提示,绝大多数呼吸道感染患儿预后良好,家长不需过分焦虑,要避免重复就诊,推荐首诊在基层医院。此外,目前流感发病人数呈快速上升趋势,市民要做好个人防护,积极接种疫苗,构建好免疫屏障。

北京市疾控中心副主任、流行病学首席专家王全意表示,目前流感处于流行期,较往年有所提前。

北京儿童医院副院长赵成松介绍,为应对近期出现的就诊压力,北京儿童医院统筹全院医疗资源保障各类患儿的

就医需求,调整人员投入,向内科及发热门诊倾斜,开设肺炎重症治疗门诊,调整住院床位,内科系统科室均开放床位收治肺炎患儿,最大程度地将床位留给最需要住院的患儿。同时,医院实行检验、影像、药学及收费窗口联动,增加工作人员数量,延长工作时间,保障临床需求。

赵成松提示,由于目前就诊量较大,孩子如果是刚出现症状,不建议立即前往大型三甲医院就诊,可先前往有儿科资质的社区医院及二三级医院进行首诊。医院密闭的环境容易出现交叉感染,因此不建议家长反复就诊。

北京儿童医院呼吸一科主任医师秦强表示,年龄较小的婴幼儿,特别是三

月以内的婴儿出现明显发热,建议及时就医。学龄期以上的儿童,出现高热伴有轻微呼吸道症状,没有其他全身表现,建议居家观察并使用一些对症的药物。如果持续高热3至5天,或伴有明显的呼吸、咳嗽、胸痛、气促、乏力、精神萎靡等系统症状加重,建议家长及时带孩子就医。

赵成松说,病毒感染的病程大约3到5天,绝大部分呼吸道感染患儿不需要静脉输液,家长不要过度焦虑,遵医嘱服药即可,注意观察孩子病情变化。

专家提示,互联网诊疗也可以对线下治疗进行补充,降低院内交叉感染的风险。据北京市卫生健康委此前介绍,目前北京开展互联网诊疗服务的医院共有242家。同时,有11家互联网医

院接入“京通”健康服务模块,可以提供线上问诊、开具处方、药品配送等便民服务。

王全意说,目前门诊中流感样病例的流感病毒核酸阳性率上升至40.75%,主要流行株为甲型H3N2亚型,根据测序分析,该亚型与疫苗匹配程度较好,疫苗能够为接种者提供较好的保护效果。建议市民尤其是老年人、基础病患者等重点人群积极接种疫苗做好防护。

“由于多种病原体共同流行,总体感染人数会呈现上升的趋势,可能会导致高位平台期长一些,医疗需求也会增加,医疗机构要做好应对压力的准备。”王全意说。

别大意 这可不是崴脚!

跟腱断裂,这个听着都疼的运动伤可不仅仅发生在专业运动员身上,其实它更容易撞上“周末运动员”。不仅如此,平时生活中踩空一阶楼梯,跳下自行车的瞬间都有可能跟腱断裂。车和崴脚要如何区分,哪些高危人群要格外留神,听听骨科医生怎么说。

跟腱的这个位置最脆弱

跟腱俗称“脚筋”,是人体最粗大的肌腱,位于足跟后方,主要功能是跖屈踝关节。它由小腿的比目鱼肌和腓肠肌的肌腱融合而成,行走、跑跳都离不开跟腱的参与。断裂多发生在跟腱止点上方2~6cm,因为跟腱自上而下变窄增厚,在跟骨结节上方2~6cm处最窄,此处最为薄弱。

跟腱断裂是一种常见的运动损伤,约占运动损伤的6%至18%,可导致疼痛肿胀、活动无力。跨栏超人刘翔、篮球巨星科比、杜兰特、易建联都曾在比赛中因跟腱断裂而抱憾离场。

两类高危人群注意防范

为什么会发生跟腱断裂?跟腱断裂内在的危险因素包括解剖异常、肌肉力量弱/不平衡、体重过大、代谢疾病、陈旧性跟腱损伤等;外在的危险因素包含不当训练、不良环境和药物副作用。由于突然的发力,加上过大的关节活动,使得跟腱受到超出承受范围的负荷与长度变化,继而发生了跟腱断裂。

跟腱断裂的高危人群是30-50岁的男性患者。其实,它不仅多见于专业运动员,两类高危人群也应该引起重视:一类是“周末运动员”,即平时由于学习或工作忙碌不怎么运动,周末进行高强度运动的人群。另一类是常年处于低强度长时间体育活动的人。

在日常生活中,除了运动以外,踩空楼梯、跳下自行车的一瞬间也有可能发生跟腱断裂。

因此,要想避免跟腱损伤,我们在运动前要充分进行热身活动,注意循序渐进,有条件最好戴上护具。如果您有长期慢性足跟疼痛,跟腱断裂可能性更高,建议避免剧烈运动。

有这些症状或不是崴脚

提醒大家注意的是,生活中跟腱断裂容易误当成崴脚。我们平时所说的崴脚,是指踝关节有扭伤,并不会导致跟腱断裂。如果发现走路无力,特别是不能用前脚掌着地,上下楼时感觉脚的力量不够,就要当心跟腱断裂的可能。

在我们门诊中,跟腱断裂的患者常常表述为脚后跟好像被人踢了一脚,或棒击感,或突然听到啪的一声响。然后出现足跟疼痛肿胀,行走无力,跟腱处还可以摸到一大块凹陷。

如果您在平时运动中,感觉自己的跟腱不舒服,就要非常小心。建议立即到医院就诊,检查超声或核磁,排除跟腱断裂。注意受伤的肢体不能继续踩地走路,防止二次损伤。

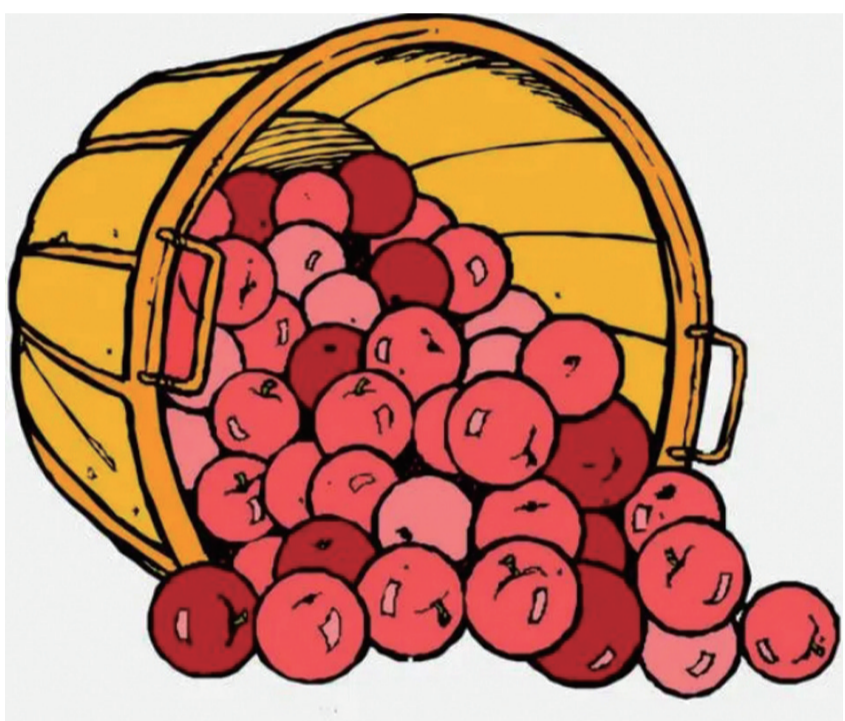
手术或保守治疗要分情况

目前跟腱断裂的治疗以手术为主,少数患者选择保守治疗。手术治疗的跟腱再断裂的几率较小,恢复更快。但有临床研究报道:跟腱断裂分离小于5mm的患者经保守治疗也可以获得不错效果。

跟腱断裂术后康复比手术更加重要,术后患者须佩戴踝足支具保护,扶拐下地行走活动,佩戴支具时间在4至6周;术后4周开始部分负重行走活动和踝关节的功能锻炼恢复;术后3月左右可以恢复正常的行走活动。

专业运动员在专业的康复治疗下,术后3-6月即恢复剧烈运动;普通人需要更长时间。建议在专业康复师指导下,配合物理治疗,可以促进跟腱愈合,尽快恢复正常生活工作,恢复术前运动能力。

山楂板栗不能混着吃,会导致胃石?



只要是容易发生这些情况的人,他们就容易出现胃石。从目前胃石症患者的流行病学调查分析来看,胃石易发生在老年人群、糖尿病患者,既往有消化性溃疡等胃部疾病的人群。

- 胃功能差的人:成人胃石的形成原因与复杂的胃内环境变化有关,消化不良、慢性胃炎、克罗恩病、肿瘤、胃肠道的脱水等,都是胃石的高危因素。
- 糖尿病患者:糖尿病患者胃排空通常比较慢,也相对容易形成胃石。
- 老年人:特别强调,老年人胃肠道功能减退,心脑血管、内分泌、神经系统等基础病多,行腹部手术的比例也比年轻人多,更容易形成胃石。
- 儿童、不小心吞了异物、异食癖、智力障碍、精神疾病和乳糖酶等:也可能导致胃石。

山楂板栗一起吃会得胃石?这其实恰好颠倒了因果

热搜里说山楂板栗不能一起吃,山楂里含有鞣酸,板栗里有很多膳食纤维和淀粉,会导致胃石。

其实,这恰好颠倒了因果。一些山楂确实含有大量的鞣酸,板栗中的膳食纤维也的确比较多。在胃酸作用下,鞣酸与蛋白结合形成不溶于水的沉淀物,同时其中的果胶、树脂类物质也可发生凝缩,并将果皮、纤维及食物残渣粘着在一起形成凝块,进而形成胃石。

但对于正常人来说,这样吃并不会有什么问题。只是一些胃肠道功能不好的人,才会形成胃石。比如,有胃溃疡、胃炎等消化道疾病的人,他们容易发生胃酸反流,然后刚好吃了这些食物,大量鞣酸、胶质、膳食纤维等物质会与胃酸发生化学反应,生成不溶于水的沉淀物,慢慢形成团块凝块,就成了胃石。

另外,也并不是所有的山楂都含有大量的鞣酸。实际上,经过脱涩处理正规售卖的山楂,鞣酸含量一般都极低。不然也不会有人买着吃,因为如果鞣酸含量高,味道会特别涩,很难吃。

还有一个细节很多人也忽视了。如果仔细看看这个网友的病例能发现,他一年前做胃镜就已经检出浅表性胃炎了,实际病史可能更久。刚好最近他又吃了比较多的山楂和板栗,就导致形成胃石。

还能吃山楂和板栗吗?几个建议让你吃得安全

胃石是一种罕见的疾病,总体发病率很低,因为吃山楂和板栗导致胃石的概率就更低了,所以并不用太担心。建议大家:

- 1.山楂确实有鞣酸、胶质等物质,鞣酸的特点是味道很涩,并不好吃,如果你不巧吃到的山楂很涩、不好吃,那就不不要吃了。也不要随意去购买或者吃一些路边售卖的或者野山楂,鞣酸可能会多一些。
- 2.正规超市、网店里卖的成熟的山楂中鞣酸含量一般都很低。对于正常人来说,只要你吃了并没有不舒服,就可以放心吃。
- 3.适量吃。山楂板栗虽然好吃,但建议大家任何时候吃东西,都谨记适量的原则,按照膳食宝塔的推荐,不要多吃,更不要每天都吃很多。即使对于健康人,短时间内吃太多,也会增加胃肠道的消化负担,长此以往胃肠道的功能也会受损,进而增加胃石等胃肠道疾病风险。
- 4.胃酸分泌过多及胃动力不好的人,或者患有胃炎、胃溃疡等胃部疾病的人,或者最近刚做过胃部手术,尽量不要吃山楂等鞣酸含量高的水果和板栗等膳食纤维很多的食物,尤其是味道太涩、未成熟的山楂等,更不要空腹吃。
- 5.如果你吃了山楂和板栗,经常会觉得胃部不适,就不要这样吃了。这说明你的胃功能可能有问题,最好抽空去医院检查,避免病情加重。

所以,目前没有充分证据表明,吃山楂以及山楂和板栗混着吃会直接导致健康人得胃石,因而大家不必过于担忧。喜欢吃山楂和板栗的朋友可以放心吃,但要注意控制量,不要一次大量食用。

最近,超市里的山楂板栗都上市了,作为应季的美食,不少人都会买着吃。然而,最近一条“医生提醒山楂板栗不能混着吃”的消息上了热搜。原来,一名网友因同食山楂和板栗,经诊断确诊为胃炎、胃石。那么,山楂和板栗一起吃真的会导致胃石吗?大家还能放心吃山楂和板栗吗?

胃石会对人体有什么伤害?腹部不适或可能导致胃溃疡、上消化道出血等

胃石,又称胃结石、胃石症,是患者摄入不能消化的物质在胃内滞留形成的团块状物质,这些物质既不能被消化,也不能顺利通过幽门,在胃内停留时间变长,在胃酸的作用下逐渐形成结石。

胃石患者会出现腹部不适的症状,从而影响正常进食,也可能因结石摩擦引起胃黏膜损伤导致胃溃疡。少数甚至会因为溃疡导致上消化道出血,极少数情况下结石嵌顿可能导致小肠梗阻、肠壁坏死、穿孔。所以,如果有胃石,一定要尽早治疗。

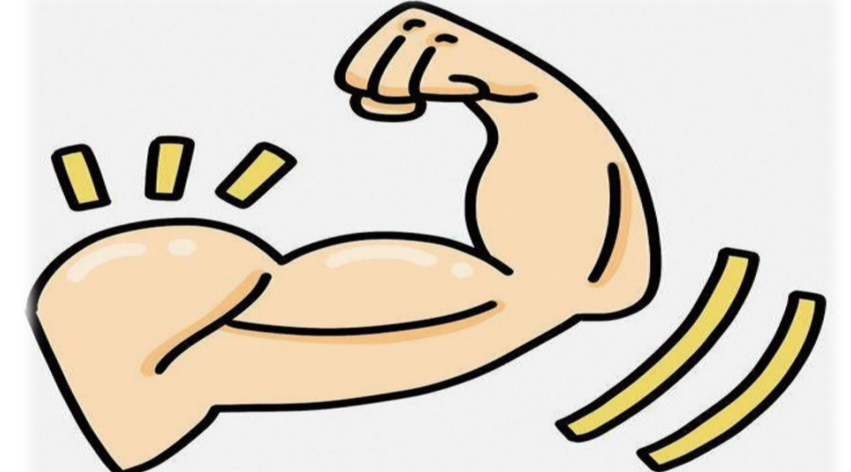
根据胃石成分的组成,大致可分为四类:植物性结石、毛发性结石、药物性结石和混合性结石。

- 1.植物性胃石:这是最常见的一种胃石,主要由各种未消化的植物成分组成,包括鞣酸、纤维素、果胶、胶质等,其中,柿子(包括柿饼)、山楂石是最常见的植物性胃石。
- 2.毛发性胃石:由毛发组成,也可混有毛线及动物毛等,多见于有吞食毛发习惯的人。
- 3.药物性胃石:长期服用含钙、铝等无机化学药物或制酸药(如氢氧化铝凝胶、磷酸钙)等形成。这些药物可在胃内沉淀,也可在胃酸作用下形成小团块与食物残渣聚集在一起形成胃石。
- 4.混合性胃石:由多种成分混合而形成的胃石。

哪些情况和人群容易得胃石?老年人、糖尿病患者和有消化性溃疡等人群

形成胃石需要两个基本条件:不能消化的物质,在胃里与胃酸接触增加。

增肌肉、调血脂 给大家推荐这种高蛋白食物



肌肉,对人体健康至关重要。然而,从三四十岁开始,人体的肌肉量开始走下坡路。而伴随着肌肉量的减少,肥胖、骨折、糖尿病等许多疾病都会“不请自来”,严重损害全身健康。

大家可以用一个小方法来自测是否存在肌肉衰减:坐位,屈膝90度,找到小腿肚最粗的部位,用双手的食指和拇指绕成环围住小腿。如果手指握不上,说明肌肉较发达;手指刚好握上,可能肌肉有减少风险;手指重叠,很可能预示肌肉衰减严重。

哪些富含蛋白质的食物更利于肌肉合成?

不管是否存在肌肉衰减,日常一定要综合运用饮食和锻炼的方法,以防肌肉出现衰减。

1.豆腐 蛋白质是肌肉的物质基础,一般成人每公斤体重每日需要1.2-1.5g的蛋白质。

简单的口诀是记住“四个二”:即每天两袋牛奶(常规一袋250ml),两个鸡蛋(胆固醇过高的人可以只吃蛋白),二两瘦肉(白肉为主,红肉为辅),二两豆制品。

这样搭配也能满足一天的优质蛋白质需求。

哪些食物富含支链氨基酸?

尤其推荐富含支链氨基酸的食物。支链氨基酸包括亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸,它们在促进蛋白质合成方面,比别的氨基酸类型效果更好。

可能出乎很多人的意料,大豆,包括黄豆和黑豆支链氨基酸含量比一般的肉类还要高。因此,增肌补充蛋白质,大豆必不可少。作为一种植物,大豆的蛋白质营养价值可以与牛肉相媲美,是植物蛋白中的佼佼者。

更难能可贵的是,现在很多人血脂超标,不敢多吃肉类,怕升血脂,而大

豆,不仅能补充蛋白质,还有调血脂的作用。

大豆调节血脂的能力是全方位的,无论是甘油三酯,胆固醇都能调节。大豆能使坏胆固醇(低密度脂蛋白)降低,保护好胆固醇(高密度脂蛋白)不降低。它对高血脂的人可以降低血脂,对于血脂正常的人,不会让你血脂掉到正常值以下。

日常怎么吃大豆比较好?

给大家推荐这3种吃法,可以交替换着吃。

1.豆浆 喝豆浆尽量不要加糖,不要搭配油条等油炸食品,可以搭配杂粮馒头、肉菜包子、全麦面包等主食及蔬菜。痛风或尿酸血症患者,不要大量喝豆浆。

2.豆腐 食用大豆直接制成的食品,人体对其蛋白质的消化吸收率只有65%。而制成豆腐食用,消化吸收率就可以提高到92%至95%。

一般成人可以一天或者隔一天吃一两左右的豆腐。白豆腐、东北豆腐、南豆腐、盒装的豆腐都是不错的选择。

由于豆腐在制作过程中,嘌呤随水有流失,所以痛风患者在非急性发作期,可适量食用。

3.其他豆制品 素鸡、豆腐干等豆制品也可以适量食用。而炸豆腐、炸豆皮、超市里的各种油豆腐,则少吃为好。

在量上,中国营养学会推荐一般成人每天吃大豆25克及以上,25克大豆相当于72克北豆腐,140克南豆腐,365毫升豆浆,175克内酯豆腐,55克豆腐干,40克豆腐丝。

在日常膳食中,豆制品和肉可以有一定的等量替代,多食用了豆制品就可以相应减少肉的摄入,豆制品和肉加在一起,一天不超过五两,将大豆和肉类混搭着吃,健康又增肌。

手机辐射会不会危害健康

“双十一”已过,“双十二”在招手。年底购物节密集,许多手机厂商也趁此推出了新款产品,激发了人们的消费热情。

然而,最近法国国家频率管理局发布的一项检测结果,却令一些手机用户坐立难安。该局检测出国外某知名品牌手机辐射超标,由此电磁辐射影响健康的话题热度再次升高。

那么,电磁辐射到底是什么?为什么某品牌手机辐射超标没有在上市前被查出?手机电磁辐射超标会不会对人体造成危害?

带着这些问题,科技日报记者采访了相关专家。

与电离辐射有本质区别

电磁辐射是一种自然现象,电场和磁场的交互变化会产生电磁波,电磁波向空中发射或泄漏的现象就是电磁辐射。

“人们常说的电磁辐射、电离辐射,是人为还是自然的,实际上无论是高频率的辐射还是低频率的辐射都在地球上自然存在着。”中国科普作家协会会员、通信专业博士张弛在接受科技日报记者采访时表示。

电磁辐射有着本质的区别。电离辐射频率高、能量大,会破坏人体化学键,影响人体健康。核辐射就是电离辐射。

“相比电离辐射,电磁辐射的频率低、能量弱,它不会打破人体的化学键。”张弛表示,如果电磁辐射足够高,它的加热作用就会对人体造成伤害,但在日常生活中人们所接触到的手机、路由器、基站等,它们的频率较低、能量较弱,远达不到对人体造成伤害的强度。

是否造成影响与辐射量有关

手机上市前需经过辐射检测,但当时的检测结果不超标,不意味着以后也不会超标。张弛介绍,手机厂商通常会为了优化用户使用感受,通过升级软件把发射功率调高,借此增强信号,这也解释了为什么手机在上市后才会被查出辐射超标。

电磁辐射是否对人体健康产生影响的关键在于辐射量。目前,我国与电磁辐射相关的国家标准主要有两个,一个是2014年发布的国家标准《电磁环境控制限值》(GB8702-2014);另外一个是与手机辐射更为相关的标准——《移动电话电磁辐射局部暴露限值》(GB21288-2007),其中规定“任意10克生物组织、任意连续6分钟平均吸收率(SAR)值不得超过2.0瓦/千克”。



国家在制定电磁辐射相关标准时,通常会把“红线”设在比安全值更高的位置。资料显示,《电磁环境控制限值》是世界卫生组织推荐的国际非电离辐射防护委员会标准为制定基础,该标准采用了5倍以上的安全系数。

同时,张弛补充道,手机的辐射值即使稍稍超标也无需担心,因为其本身最大发射功率也达不到对人体造成危害的程度。

科学实验同样证明了这一点

张弛表示:“实验中研究人员把手机的发射功率调到最大值2瓦(现实中手机不可能连续在2瓦功率下工作),再将此手机对模拟人脑的实验设备进行连续照射6分钟。实验结果显示,这一照射只是让大脑组织液温度升高0.392摄氏度。这也是手机对人体危害的极值,而打一次篮球人体体温就能升高0.5摄氏度。”