

## 科学防治 警惕流行性腮腺炎传播

流行性腮腺炎是儿童和青少年常见的呼吸道传染病。如果家长发现孩子出现一侧或两侧腮部肿大,触摸会产生疼痛感,伴有发热症状等,那很有可能就是中招了。虽然流行性腮腺炎呈现自限性,但其并发症较多,如无菌性脑膜炎、胰腺炎、睾丸炎、耳聋等,若处理不及时,可能会出现严重后果。

### 患流行性腮腺炎 有哪些症状表现

流行性腮腺炎,是由腮腺炎病毒感染所导致的急性呼吸道传染病,好发于5-14岁的儿童和青少年,尤其在5-9岁的儿童人群中最为多见。患者在患病初期可表现为发热、头痛、恶心,部分患儿会告诉家长“耳朵痛”。随着病程的发展,腮腺逐渐出现肿胀。肿胀先由一侧腮腺开始,逐渐累及双侧腮腺。家长可以发现孩子耳垂下方、后方以及下颌肿胀,按压时孩子会感觉疼痛。腮腺肿胀通常持续4-5天后逐渐缩小,整个过程持续6-10天。患过流行性腮腺炎的人一般不会二次感染。

腮腺炎病毒除了引起腮腺肿胀以外,还能随着血液循环到达其他组织器官,导致器官损害,出现并发症。主要的并发症包括神经系统并发症、胰腺炎、生殖系统并发症等。神经系统并发症主要表现为

为头痛、呕吐,严重者甚至出现步态不稳、动作协调性差等共济失调表现。生殖系统并发症主要发生在青少年患者身上。男孩子主要表现为睾丸炎,可以出现睾丸发红、肿胀、疼痛,恢复期可以出现睾丸萎缩;女孩子则表现为卵巢炎,可以表现为下腹部疼痛。

### 接种疫苗 是预防患病的最好办法

专家介绍,预防流行性腮腺炎可以通过接种腮腺炎减毒活疫苗产生无症状感染,进而使儿童获得免疫力。有研究发现,通过接种腮腺炎减毒活疫苗诱导机体产生的保护性抗体可以维持至少20年的时间。1岁以上幼儿、青春期以及未感染腮腺炎病毒的成年人均可接种腮腺炎减毒活疫苗。

目前,国内多采用麻疹-风疹-腮腺炎三联疫苗(MMR),根据《国家免

疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021年版)》,麻疹腮腺减毒活疫苗首次接种时间为8月龄,在18月龄时完成第二剂疫苗接种。如未能按时接种,则应在12月龄之前完成第一剂MMR疫苗接种,24月龄前完成第二剂接种。需要注意的是,存在免疫缺陷的儿童不能接种麻疹腮腺减毒活疫苗。对于这部分儿童,采取减少聚集、加强手卫生等措施则更为重要。

### 孩子患病后 家长应该如何护理

一旦发现孩子患了疑似流行性腮腺炎,应及时到医院就诊,有利于早期诊治。

由于流行性腮腺炎有传染性,所以孩子一旦被诊断为腮腺炎,应在家隔离休息。家长也不必过于焦虑,绝大多数流行性腮腺炎患儿都能自愈。

患病过程中,孩子可能出现反复高热、精神食欲不佳、颜面局部肿胀疼痛等情况。这时,家长可根据孩子的病情,采取对症处理,如积极退热,注意休息与补给营养,给予流质和软食,避免摄入酸性饮料、过硬的食物导致腮腺肿胀加重。局部可以采用外敷消肿。

当孩子出现头痛、呕吐、步态异常、眩晕甚至惊厥,或严重腹痛、腹胀、睾丸红肿、疼痛时,则是并发症的表现。这时需要尽快到医院就诊,评估患儿病情以及是否需要进一步住院观察。

(本报综合)



## 好好刷牙有助预防 高血压和糖尿病

杨进刚

口腔卫生与心血管健康息息相关。近日,一项以贵州省近万人为样本的研究发现,勤刷牙可降低高血压和2型糖尿病风险,每天至少刷两次牙可能有助于预防这两种疾病。

多因素分析显示,随访期间,与几乎不刷牙的人相比,每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险分别降低了45%和35%,每天刷一次牙的人患高血压的风险也降低了23%。

将随访不足2年的人排除后,与从不刷牙的人相比,每天至少刷两次牙的人患高血压和糖尿病的风险仍分别降低46%和36%。而且,勤刷牙对于汉族、城市居民高血压风险的降低作用更显著。

值得一提的是,研究显示,60岁以下、无高血压的居民如果不经常刷牙,更容易出现2型糖尿病。

据了解,该研究2010-2012年从贵州省纳入9280名成年人,随访至2020年。这些人中,约13%不经常刷牙,28%每天刷牙一次以上;平均年龄44.5岁,47.5%为女士,66.6%为农村居民,58.7%为汉族。

中位随访66年期间,1215人出现高血压,767人出现2型糖尿病。

## 缓解尾骨痛 多做这两组运动

岳剑宁

坐下就屁股疼,起来之后疼痛缓和或者消失,这可能是尾骨痛。尾骨痛的特点是,坐的时间过久或从座位起立时感到尾部疼痛,或尾尖部受到挤压则感觉局部疼痛加重。尾骨疼痛和颈椎、腰椎疼痛一样,都可以通过按摩、热敷等方法获得缓解和治疗。日常生活中,还可以多做以下两组动作来缓解尾骨痛。

**动作一:**脚并拢,双脚脚趾、脚内侧、脚跟尽量贴合在一起激活大腿内侧的力量;膝部绷直,膝盖上提,双臀部向下收,提拉大腿后部肌肉;腹部微收,挺胸,脊椎向上伸展,颈部挺直;身体重量不能只放在脚跟和脚趾,而要均匀分布。

**动作二:**坐在地上,后背的地方靠墙,双腿双脚向前伸直并拢,手放在身体两侧,弯曲双膝收回双脚,脚掌相对,脚跟尽量贴近大腿内侧近会阴位置,脚尖向前;双手抓住双脚腰部挺直,眼望前方,上下弹动双腿,好像蝴蝶一样;双手按压双膝深呼一口气,用双肘的力量尽量将双腿平压在地上坚持10个呼吸左右并配合会阴收缩。然后,还原至初始位置。

## 防治流脑切莫“重少轻老”

宁蔚夏

流脑系流行性脑脊髓膜炎的简称,是由脑膜炎双球菌所引起的化脓性脑膜炎,主要通过空气飞沫传播,具有发病急、变化多、进展快、危害大的特点。它是一种常见的危害青少年的急性传染病。的确,流脑多发于15岁以下者(占总数的80%以上),而且年龄越小发病率越高,但它并非少儿的“专利”,老年人也可罹患,千万不可疏忽大意。

在发病与病情演变上,老年流脑与少儿流脑差异较大。由于老年人自身免疫功能和抵抗力下降,尤其是血脑屏障功能减退,一旦脑膜炎双球

菌入侵,即可长驱直入,使人体发生迅速变化。老年流脑在临床上有以下特点:

一是起病急骤,初起表现为头痛、发热,在6-24小时内就有60%的患者陷于昏迷,不省人事,多数缺乏上呼吸道感染症状;二是病情危重,其中暴发型可占85%,昏迷与休克相兼,血压下降、抽搐不止者可在发病1天内死亡;三是脑膜刺激征持续存在,一般儿童和青少年颈项强直等脑膜刺激征持续时间为1天左右,但老年流脑平均要持续11天;四是昏迷时间长,儿童流脑发生昏迷者

不到10%,且平均1天左右即可清醒,而老年流脑神志转清一般要25天以上;五是并发症多,青少年流脑有并发症者不到1%,但老年流脑几乎半数有并发症,主要合并肺炎、肺水肿、肺梗塞、心肌炎、尿路感染、化脓性关节炎、中耳炎、失听、失语、急性肾功能衰竭、面瘫和截瘫等;六是死亡率高,可达20%-30%,与非老年流脑相比有非常显著差异,十分凶险。

鉴于流脑对老年人的危害性,在四、五月份高发季,要保持高度警惕,一旦发生,须及时就医。