

儿童戏水 警惕腺病毒

■ 刘波

近日天气炎热,不少家长带孩子到游泳馆游泳,戏水乘凉。但最近多地发生孩子游泳后感染腺病毒,引起发烧等不适症状的事件,引起了广泛关注。究竟什么是腺病毒,感染后需要如何治疗、如何预防?一起来看看吧。

什么是腺病毒

腺病毒属于腺病毒科,最开始是从健康人萎缩的扁桃腺组织当中分离培养出来的,所以才叫腺病毒。但腺病毒并不是一种新型病毒,具有很强的传染性,人人都可能被传染,可感染呼吸道、胃肠道、泌尿系统等。腺病毒感染也是儿童急性呼吸道传染病常见的病因之一。

由于腺病毒会对呼吸道产生感染,飞沫传播是呼吸道感染腺病毒的主要传播方式;腺病毒同样会污染物体,因此接触传播也是一种感染途径,若手接触了被污染的物

体后,未经消毒便触摸口、鼻、眼,会导致人体被感染;腺病毒还会通过粪便途径传播。

感染后如何治疗

暑期在游泳池多发儿童腺病毒感染事件,主要是因为游泳池潮湿、人多拥挤,直接或间接接触被污染的水、物品可能引起腺病毒感染和再次传播。

儿童感染腺病毒后,主要引起发烧和呼吸道病变。腺病毒感染多呈自限性,可以自愈,一般采用对症治疗措施即可,包括多喝水、多休息,对症退热。个别情况下可能会引起消化道和眼结膜的感染,还有少数会有神经系统病变。年龄特别小或免疫力低下的孩子感染腺病毒后,有可能会引起肺炎,甚至危及生命。如果有高热不退或反复发热等疑似重症表现,应尽快就医,不要贻误病情。

如何预防腺病毒

1. 预防腺病毒感染,要注意个人卫生,经常洗手,咳嗽或打喷嚏时要遮住口鼻。
2. 尽量少带2岁以下或免疫力低的孩子到人多的公共泳池。
3. 对于大一些的孩子,确实有游泳的需求,要选择有卫生执业许可证,卫生信息和水质自检结果公示齐全,卫生信誉度较高的游泳场所。
4. 在游泳前检查孩子身上是否有伤口,避免在有伤口的情况下下水;同时在下水前还需用流水和肥皂清洗身体,并查看游泳池水质;在游泳过程中佩戴好泳帽、泳镜等,尽量避免呛水或吞咽;若泳镜进水,切勿用手揉眼,应该及时用清水冲洗。游泳后,要督促孩子做好头发、皮肤、口腔清洁。如果身边人有确诊感染腺病毒,一定要做好隔离工作。

跳广场舞会跳出关节病吗

■ 朱天亮

跳广场舞既能表演舞蹈,又能锻炼身体,还能扩大朋友圈,促进交流,是很好的健身运动。但是,原本以休闲健身为目的广场舞也开始“内卷”了起来,一些高难度的身体旋转、下肢扭转的动作被添加进广场舞的动作中,这些动作对核心和下肢的力量和稳定性都有较高的要求,甚至有些老人因此造成膝盖损伤。那么,跳广场舞会跳出关节病吗?

跳广场舞会造成膝盖受伤吗

大多数广场舞对膝关节不会造成不良影响,运动方式、时间合理的广场舞对膝关节无疾病的人是适宜的。但是,膝关节有疾病的,以及膝关节已过度负荷使用的人跳广场舞(如大跨步、高抬腿、频率过快的膝关节伸曲活动)可能会造成膝关节损伤。

骨关节炎到底是什么病

骨关节炎是一种以关节软骨的变性、破坏、骨质增生为特征的慢性关节病,其主要病理改变是软骨退行性变性和消失,以及关节边缘韧带附着处和软骨下骨质反应性增生形成骨赘,并由此引起关节疼痛、僵硬畸形、功能障碍,多见于中老年人,其中膝关节

是好发部位。

骨关节炎的治疗方式有哪些

骨关节炎治疗应以不同病变程度采取相应的措施,目前推荐以骨关节炎阶梯治疗方式为主。

早期以改变不良生活、控制体重、增强核心肌力训练为主;有疼痛症状时可以选择药物治疗;晚期以手术治疗为主,目前手术治疗以保膝治疗、微创治疗为治疗发展方向。

如何保养关节

首先,要注意自己的体型,有数据显示,身体质量指数(BMI)每增加5kg/m²,膝关节炎的风险增加35%;BMI超过25的超重人士,请注意控制体重。因为肥胖会加重膝关节的负担,增加膝关节软骨磨损,并且会加剧已有疼痛。

其次,生活中尽量避免下蹲和上下楼梯这两个动作。因为这两个动作会给膝关节带来额外的负担,加重关节蜕变。

最后,建议大家选择正确的运动方式,加强和发达臀部以及下肢的肌肉,能给我们关节带来足够的支撑和保护。比如游泳、平地快走等都是对关节非常友好的运动。



一周漫话

支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

场所码的使用范围有哪些

图/溪红柿

疫情期间,日常出行时,许多地方需要扫描场所码才可入内,你了解哪些地点需要扫描场所码吗?

在有组织机构代码、统一社会信用代码的法人机构、工商户的工作、营商场所。



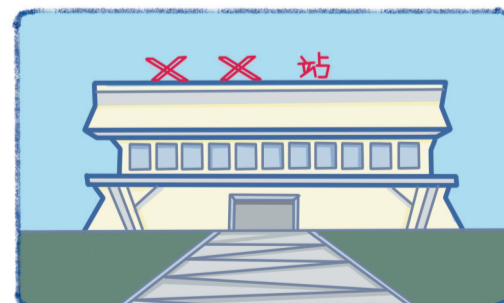
在疫情防控的重点场所、重点人员工作生活区。包括学校、工厂、办公场所及其他封闭(半封闭)人员集中场所等。



大型场所内的最小功能单元。如各类专业市场、农贸市场、批发市场等内部各功能分区和个体商户。



涉及城市出入口、人员落脚点、人群流动中的场所。如铁路、道路客运站、高速出入口、航站楼等场所;居民小区、行政村、宾馆旅店等场所。



为了大家的生命安全和身体健康,请大家在外要积极主动配合扫描场所码。