

一健必读



春季，谨防这几种传染病

婴幼儿手足口病患者增多

“随着天气越来越热，目前手足口病已进入了高发期。”朱鑫说，从去年11月开始，我市手足口病发病率呈明显增长趋势。

手足口病是一种可防、可控、可治的肠道传染病，以发热和手、足、口、臀等部位的皮疹或疱疹为主要特征，绝大多数患者症状轻微，一周左右即可自愈或者通过治疗痊愈，只有极少数患儿可能引起脑膜炎、心肌炎、肺水肿等严重并发症，且重症患儿多为3岁以下婴幼儿。因此，家长不必一看到孩子身上起红疹就过度紧张，普通的手足口病，通过多休息、多喝水、居家隔离、服药等综合手段治疗，绝大多数患儿都能顺利康复，也不会留下后遗症。

朱鑫提醒，家长平时要注意仔细观



察孩子的变化，如果出现38℃以上的发热且食欲减退、嗜睡、烦躁不安甚至抽搐等症状，同时手心、足底、口腔、臀部四个部位出现皮疹或疱疹，并具有不像蚊虫咬、不像药物疹、不像口唇牙龈疱疹、不像水痘的“四不像”特征时，一定要及时就诊，以免延误治疗时机。家里如果有不会说话的婴儿更要注意，由于口腔出现疱疹难以忍受，孩子往往不会好好喝奶、喝水甚至会哭闹不止。

【提醒】注意日常卫生，勤洗手是关键

手足口病的传播途径比较广泛，除了通过患者的飞沫传播，还可通过被唾液、疱疹液、粪便等污染的手、毛巾、手绢、玩具、食具、奶具以及床上用品、内衣等引起间接传播。由于目前还没有相应的疫苗，因此做好个人、家庭卫生是预防的关键。

朱鑫建议，无论家长还是孩子，饭前、便后或者外出回家后一定要用流动的水洗手，时间最好在20秒以上，这样就可以去除80%以上的病毒。除了洗手，还应注意不让孩子喝生水、吃生冷食物，剩饭剩菜要加热后再食用；经常对房间进行通风换气，少带孩子去拥挤的公共场所。

春季是传染病的高发期。市疾控中心传染病控制所所长朱鑫介绍，去年我市传染病发病率比前年下降了20%左右，除了一些常见、多发的传染病，随着人员流动加大，过去在我市较少出现的传染病也逐渐“露头”。从我市传染病患者职业分布来看，农民、散居儿童占六成以上。春季应该注意哪些传染病？如何采取正确措施加以防护？记者进行了了解。

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

春季 一健必读 养生系列

防“布病”，烤肉要吃全熟的

天气暖和，不少市民喜欢在路边吃烧烤、喝啤酒，不过您在大快朵颐的同时，一定要留意一种由羊身上细菌引发的疾病——布鲁氏菌病(简称“布病”)。

“布病”是由布鲁氏菌引起的人畜共患性全身传染病，临床特点为长期发热、多汗、关节痛及肝脾肿大等。这种病只能由动物传染给人，其中最常见的是由羊或其制品传染，人和人之间并不会传染。因此，患“布病”的人大多是职业接触牛羊等牲畜者，还有一些因吃烤肉、喝羊肉汤、喝羊奶而患病的患者。

朱鑫说，由于“布病”症状不典型，持续时间长，起初症状类似于感冒发烧。不少人对该病不了解，所以发病初

期经常被误诊。“这种病对成年人而言问题不是很大，经过治疗后一般不会留下后遗症，但如果儿童患“布病”后延误治疗，可能会对其生殖系统、关节等产生较大影响。”朱鑫说。

【提醒】烤肉，尽量吃全熟的

朱鑫说，预防“布病”应对患病牲畜进行及时处理，严防其流入市场被食用。对市民而言，在日常生活中感染了“布病”，多是因为食用未消毒或消毒不彻底的奶和肉、内脏等。所以，我们在饮用各种奶及奶制品时最好煮沸消毒。同时，不要吃生的和半生半熟的肉；切生肉、熟肉的刀具最好分开使用；切肉的案板也一定要洗净，有条件的还可以拿到阳光下进行暴晒杀菌。

出国务工、旅游，谨防恶性疟疾

随着我市出国劳务人员和赴境外旅游人数的增加，要当心恶性疟疾潜伏在体内。疟疾俗称“打摆子”，是一种经蚊虫叮咬后在血液中传播的寄生虫传染病，患者会出现恶寒、高热等症状。如果不及时治疗，会出现脑损害、胃肠损害、休克、溶血、严重的肝肾损害、肺水肿等并发症，甚至还会危及生命。

目前，非洲、南亚次大陆、南美洲和太平洋岛国等地都是恶性疟疾高发区。如果您或者您的亲属去过上述地区，一定要及时进行筛查。即使现在身体并未出现发热等症状，也要去筛查，

因为体内潜伏的疟原虫，只有繁殖到一定程度才会使患者出现明显症状。

【提醒】确诊病人可免费治疗

目前我市各县(市)的乡(镇)卫生院和各城市区的疾控中心都能进行筛查，只需抽取少许血液，就能验证是否被疟原虫感染。根据相关政策，为防止疟疾死亡病例的出现，我国对已确诊的疟疾病人实行免费治疗。其中，轻症患者在乡(镇)卫生院或社区卫生服务中心(站)，通过口服药物即可治愈；重症患者可到郑州大学附属洛阳中心医院接受治疗。

本报记者 李岚 通讯员 梁秀梅

健康闻汇

■巴西卫生部近日宣布，将向全国公立和私立学校发放HPV(人乳头瘤病毒)疫苗，所有11岁至13岁的女孩都可以免费接种。HPV病毒是导致女性宫颈癌的主要因素之一。宫颈癌是造成巴西女性死亡的第三大疾病。

■日本3所大学的研究人员近日联合宣布，他们在进行临床研究时，通过向大泡性角膜病变患者的角膜直接注入经过培养的异体角膜内皮细胞，成功恢复了患者的视力。

■美国国家癌症研究所一项新研究显示，每天服用阿司匹林可以把女性罹患卵巢癌风险降低20%。不过，研究人员同时强调，还需进一步研究才能把这个结论作为临床建议推荐。

■英国新一期《自然—医学》杂志刊登报告说，一种新方法可通过检测血液中的特定脂类含量，来判断早老性痴呆症(又称阿尔茨海默氏症)的风险。新方法最多可提前3年预判这一风险，准确率约为90%。

(据新华社)

保健有方

便秘小偏方 哪个更有效

民间有“千金难买春头泄”的说法，意思是春天是排毒减脂的好时节。经过了一冬的膏粱厚味，对身体做次“大扫除”是很有必要的。然而春天气候干燥，加上人们生活不规律，蔬菜水果摄入量不足，春天也是便秘的高发季节。在生活中有很多应对便秘的小偏方，究竟有无科学道理呢？中华中医药学会养生保健专家对此进行解读。

■蜂蜜润肠有道理

很多人经常喝蜂蜜排便，这个说法有一定道理。经常食用蜂蜜和淀粉，可以减少便秘的发生。蜂蜜对肠道有润滑作用，淀粉可以充分吸收水分，使粪便软化，从而解除便秘之苦。饮用蜂蜜最简单的方法是用60℃以下的温水冲蜂蜜，可以保住其营养，建议早晚各一杯。

■香蕉不宜人人吃

有不少人说多吃水果对预防便秘有好处，如香蕉、苹果等。专家不建议糖尿病患者食用。中医认为，香蕉味甘、性寒，适用于肠胃积热所致的便秘，可于饭后1小时至2小时食用，每日以1根至2根为宜。但对于体质虚寒的人来说，吃了香蕉反而不利于通便。实际上，香蕉只是一种辅助治疗便秘的水果，对于顽固性便秘效果甚微。

■简单泡脚治便秘

对于各种习惯性便秘的防治，专家教大家一个在家就可以操作的简单方法：取香蕉皮200克、桃仁、杏仁或麻子仁30克，加水煎煮30分钟，去渣取汁，与开水同入泡脚桶中，先煎煮后泡足。煎煮水的温度应在90℃左右，但要防止烫伤，待水温降至50℃左右时，再将双脚浸泡在水中。同时配合按摩揉搓足心。每天1次，每次30分钟左右。

(据《保健时报》)

伊川县公安交通警察大队公告

伊川县交警大队涉案车辆(二轮摩托车、三轮摩托车、轿车)共计601辆,其中交警一中队涉案车辆55辆,交警二中队涉案车辆25辆,交警三中队涉案车辆79辆,交警四中队涉案车辆13辆,交警五中队涉案车辆13辆,交警六中队涉案车辆107辆,交警事故股309辆。

Table with 10 columns: 类型, 号牌、发动机号及车架号, 类型, 号牌、发动机号及车架号, 类型, 号牌、发动机号及车架号, 类型, 号牌、发动机号及车架号, 类型, 号牌、发动机号及车架号, 类型, 号牌、发动机号及车架号, 类型, 号牌、发动机号及车架号. Contains a list of vehicle registration details.

以上车辆自本公告发布之日起3个月内若无人到伊川县公安交警大队认领,将按有关规定处理。