

## 一口痰就能传染新冠 戴好口罩有必要



近日，“西安一确诊病例被一口痰传染新冠”的信息登上微博热搜，并很快引起热议。

郑州市疾病预防控制中心传染病防治所所长梁士杰介绍，当前流行的新冠病毒奥密克戎毒株具有传播速度快、隐匿性强、传播链复杂、传播途径广、传染性强等特点，即使在户外行走也可能被传染，建议市民在户外活动也要佩戴口罩。

对于个人来说，接种疫苗的保护效果不是100%，并且产生保护性抗体也需要一定的时间。对于群体来说，在没有形成免疫屏障的情况下，新冠病毒依然容易传播。乘坐飞机、高铁、地铁、公交车等封闭的交通工具，以及在电梯等通风不太好的地方，一定要戴口罩。到医院就诊或者陪同亲友看病也要戴口罩。

“科学佩戴口罩仍然是避免新冠病毒感染的最有效也是最经济的手段之一。”梁士杰说。

来源：大河健康报

## 疱疹性咽峡炎你了解吗？ 医生详解如何防控

近日，市妇幼保健院儿科收治了一位症状食欲不振、高热的患儿，儿科主任王豪各通过血常规等多种检查，最终确诊为疱疹性咽峡炎，这种病症多为病毒感染。在确诊后，王豪各制定了科学的治疗方案，采用抗病毒、预防发热抽搐等方法，在治疗一周后患儿痊愈出院。

对于疱疹性咽峡炎，大多数家长并不了解。3月15日，王豪各为广大家长朋友详细介绍了疱疹性咽峡炎的相关常识。

### 临床症状。

疱疹性咽峡炎多以突发高热开始，24-48小时可达高峰，升至39℃-41℃，伴头痛、咽部不适、肌痛等，婴幼儿常有呕吐、拒食，甚至发生高热惊厥；年长儿童及成人常见严重的咽痛，吞咽困难、四肢肌痛、厌食乏力等，持续4-5天后，咽部出现灰色小丘疹，24小时内发展为水泡和溃疡，经1-5天溃疡愈合，一般3天内退热，症状消失。本病有自限性，病程大约7天，愈后良好。

### 发病原因及主要流行特征。

疱疹性咽峡炎由肠道病毒(多为柯萨奇A组)感染引起，主要通过飞沫、唾液、及疱疹液直接接触传播。潜伏期一般为3-6天，疱疹性咽峡炎感染性较强，传播快，呈散发或流行，主要侵袭3-10岁儿童。一般病程4-6日，重者可达2周。

### 疱疹性咽峡炎和手足口病的异同。

疱疹性咽峡炎和手足口病均为肠道病毒感染所致，有一些共同的临床特征和发病规律。但疱疹性咽峡炎病例症状主要为发热和口腔疱疹，手、足、臀等部位并无病变。

### 疱疹性咽峡炎的防控要点是采取病例隔离、消毒等措施。

1. 患儿隔离：对于诊断为疱疹性咽峡炎的患儿，要隔离至症状消失后1周，在此期间医疗机构不得开具复课证明，以免造成扩散。
2. 通风消毒及晨检：定期打开门窗保持空气流通，平时注意做好消毒，严格进行晨检。
3. 保持个人卫生：家长要注意保持孩子个人和室内的卫生，引导孩子养成良好的个人卫生习惯，尤其是勤洗手、正确洗手，尽量避免让孩子前往人口密集、空气流通差的公共场所。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 范鸽子



## 银耳猪腱汤

材料：苹果1个，银耳15克，猪腱250克，凤爪4个。

做法：苹果洗净，连皮切成4份，去掉果心；凤爪斩去脚趾；猪腱洗净，切大块；银耳浸发，剪去硬蒂，余水后冲洗干净；猪腱、凤爪余水后冲洗干净。煲中加适量水，放入所有原材料，以武火煲10分钟后改文火煲2小时，出锅前加盐调味即可。

功效：健脾养胃、润肺益气。

禁忌：脾胃虚寒、糖尿病人禁食。

美味宝典

## 春季预防水痘 医师讲解知识

春季是呼吸道疾病的高发季节，水痘便是其中非常容易流行的一种传染病，人类对该病毒普遍易感，中小学生在是水痘的主要发病人群。日前，记者走访了市疾控中心免疫规划科科长、副主任医师陈文真，请她为大家详细解读科学预防治疗水痘及水痘疫苗接种等相关注意事项。

**水痘到底是啥？**水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性感染病。患了水痘的人，通常会出现发热、红疹，最初这些红疹先是扁平，其后形成突起的小水泡，还会成片出现，最初出现在前胸和后背，然后向面部和四肢散布，持续3-4天，然后变干、结痂。完全痊愈大约需要2-3周时间。

**水痘是如何传播的？**患者是唯一的传染源，传播途径有两种：呼吸道飞沫传播，患者的鼻咽部分泌物通过飞沫传播。直接接触传播，接触疱疹液。许多人不知道的一件事是，你也可能因接触带状疱疹，也就是我们俗称的“缠腰蛇”而感染水痘，从未患过水痘或接种过水痘疫苗的儿童或成人接触泛发性带状疱疹之后，可通过呼吸空气中的病毒颗粒感染水痘。另外水痘的传染性非常强，尤其是发疹前2天到发疹后5天传染性最强，当皮疹全部干燥结痂才无传染性。

**水痘的易感人群有哪些？**人群对该病毒普遍易感，水痘可发生于任何年龄段，但以儿童多发，易感儿发病率可达95%以上。得过一次水痘的人，具有较好的免疫性，一般不会再得。儿童期患水痘后，病毒可潜伏体内，成年后一旦机体免疫力下降，还会发生带状疱疹(俗称缠腰蛇)。带状疱疹可持续数周，产生剧烈的神经疼痛。

**如何预防水痘？**一是接种疫苗。最有效的方法是接种水痘疫苗。根据世界卫生组织的建议，接种过2次水痘疫苗后，保护效果能达到95%以上。二是增强免疫系统，避免过度疲劳，合理睡眠，补充营养，科学饮食，适当服用维生素和补充剂。三是避免接触水痘、带状疱疹患者，减少不必要的外出，避免前往人群密集处，如外出时要佩戴口罩。四是保持周围环境清洁，定期清洁玩具和房间，外出后使用抗菌用品洗手，适当给房间通风、消毒。

陈文真还为大家介绍了水痘疫苗接种的相关常识。

### 一、水痘疫苗什么时候接种？

第1剂：12-24月龄均可接种；第2剂：满4周岁接种第2剂，应在6周岁前完成。

24月龄以上未接种过水痘疫苗的儿童，应尽早接种第1剂，并在4岁接种第2剂(与前一剂间隔至少3个月)；未完成2剂者，补齐2剂(≤12岁人群2剂至少间隔3个月，≥13岁人群2剂至少间隔8周)。

水痘疫苗目前尚属于国家第二类疫苗，应遵循知情、自愿、自费的原则进行接种，但因水痘具有极高的感染率，部分地区已将其按一类疫苗管理，实行免费接种政策。

### 二、想补水痘疫苗要去哪里接种？

可去当地乡镇卫生院、社区卫生服务中心、市疾控中心预防接种门诊。

### 三、注射疫苗后可能的不良反应有什么？该如何处理？

注射局部疼痛、红肿，硬结(接种后24小时内出现)，2-3天可自行消失。

中低度发热(接种后1-2周内出现)和皮疹(接种后72小时内出现)，一般持续1-2天，不需要特殊处理，注意观察，多喝水，可自行缓解。

如果发热≥38.5℃持续超过48小时，红肿硬结≥5cm，需到医院诊治，或立即联系接种单位。

如果发生罕见疫苗反应，如过敏性皮疹、过敏性休克(呼吸困难、虚弱无力、声音沙哑或喘鸣、头晕、脸色苍白、喉咽肿胀、心跳加速)，立即送孩子去就近的医院。

### 四、什么情况下不能接种水痘疫苗？

1、已知对疫苗所含任何成分过敏者，水痘疫苗可能含有乳糖酸红霉素或硫酸庆大霉素或硫酸卡那霉素、硫酸新霉素等，具体参见疫苗说明书；

2、患急性疾病、严重慢性疾病或慢性疾病急性发作和发热者；

3、免疫缺陷、免疫功能低下或正在接受免疫抑制治疗者；

4、前一剂相关疫苗接种后发生严重过敏反应；

5、患癫痫、未控制的癫痫和其他正在治疗的神经系统疾病者；

6、妊娠期妇女禁用；

7、禁用于全身使用类固醇治疗的个体；

8、接种水痘疫苗后6周内避免使用水杨酸盐；



9.除上述禁忌外，可参照疫苗说明书。得了水痘怎么治疗？陈文真说，孩子水痘症状不严重时，通常可自愈，期间家长可采取以下措施：

1. 避免搔破水痘：剪短孩子指甲并使其保持光滑，幼儿可戴棉手套。

2. 避免擦破水痘/导致瘙痒：穿舒适、凉爽、宽松的衣服，避免粗糙织物覆盖水痘的部位。

3. 正确洗澡能缓解瘙痒：使用温水，尽量少使用香皂/浴液。

4. 保持皮肤湿润：洗澡后涂抹温和的保湿润肤产品，避免长时间暴露在过热环境中。5. 减少外出，避免传染：不要前往幼儿园、学校，避免外出和其他小孩玩耍。

但如果孩子有以下情况时，需及时前往医院：患儿<1岁或>12岁；患有湿疹或哮喘；发热≥4天；发热≥38.9℃；水痘出血或流脓；任意症状数天无好转反而加重。

如果发现学校或小区的孩子患病，应当及时与患病的孩子隔离开来，并注意常洗手，孩子爱玩的玩具也应该消毒。饮食起居方面，尽量保证饮食清淡，作息要有规律，有好的免疫力的孩子才不容易感染。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 顾紫源

## 为什么说喝春茶没必要“洗茶”？

惊蛰时节一过，今年刚下来的春茶就要上市了。随着天气转暖，积蓄了一冬养分的茶树纷纷冒出新芽，飘起茶香。那么，喝春茶有什么讲究呢？我的建议是，喝春茶没必要进行“洗茶”这个步骤。

### 春茶有三好

第一好，营养丰富。经一冬天的休养和积蓄，春茶叶肥嫩、翠绿亮泽，富含茶多酚类、咖啡因、维生素C、氨基酸及硒、锌等。

第二好，口感好。春茶富含氨基酸，给人鲜爽醇甜的口感，香气扑鼻。

第三好，安全。冬天不施农药，初春也不需要喷洒农药，尤其是山上的茶树。

### 第一道水沏的茶好，为啥？

茶中营养主要在第一泡茶中。我们喝茶，不仅

是喝茶水的味道，还要喝茶叶中的营养素，也就是通过热水冲泡后，溶入茶水中的营养。那么您知不知道，到底是第一泡茶的营养好，还是第二泡、第三泡茶的营养好？

现代茶研究发现，第一次开水沏茶的茶水营养最好。因为，第一次冲泡的茶水中，茶叶里85%的茶多酚、95%的咖啡因，都溶到茶水中去了。

### 实在怕脏，也有方法

头泡茶即第一次用开水冲泡的茶营养价值最高，茶叶中的主要营养素基本上溶入茶水中了。如果您把第一泡茶作为洗茶倒掉了，那就太可惜了，因为把茶叶的营养精华倒掉了。其实春茶是比较安全的，茶叶也是比较干净的。没必要“洗茶”，如果您真的还有疑虑，那就用冷开水“洗”一下。

来源：北京青年报



## 痛风患者谨防“倒春寒”

近期天气预报显示，3月17日前后，河南气温陡然降低，有近一周左右的寒潮天气。

春季是痛风等骨关节病的高发时节。对痛风患者来说，这个季节的天气乍暖还寒，无论生活还是饮食上都要格外注意。

### 乍暖还寒痛风患者需注意

3月份常会出现“倒春寒”，而且昼夜温差大，尤其是惊蛰至春分这段时间，乍暖还寒，如果不注意保暖，过早脱去棉衣，冷气袭人，人的体表温度也会随之降低，易致血管收缩，使尿酸盐从血液中析出，沉积在关节周围，引起关节发炎，导致痛风发作。

特别是四肢末端，离心脏最远，皮肤最薄，温度更低，尿酸盐的溶解度也随之下降，容易析出结晶，形成痛风石。而且部分人群为了展现形象，穿着上习惯露脚踝，殊不知这么做会大大增加痛风发作的危险。

因此，对于痛风患者来说，保暖工作一定不能放松，要注意保护好自己的手脚关节，尤其

### 健康知识

是脚趾和脚踝处，这两个地方最容易也最先会出现疼痛症状。

### 饮食起居应顺肝之性

从饮食方面来看，惊蛰时节饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平。

在饮食上，痛风患者宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，少吃动物脂肪类食物。春季这段时间，患者主食可选择玉米、小麦、高粱等偏碱性类食物，维持体内酸碱平衡。蔬菜应该多吃冬瓜、黄瓜、南瓜、丝瓜和卷心菜等不含嘌呤或含嘌呤较少的菜类。除了多喝水之外，痛风患者还要多吃水果，尤其是一些碱性水果和嘌呤含量低的水果，如梨子、西瓜、苹果、香蕉等。

除了合理饮食，生活起居同样也很重要。《黄帝内经》曰：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早行，广步于庭，披发缓行，以便生志。”春季万物复苏，应该早睡早起，散步缓行，可以使精神愉悦、身体健康。

### 痛风患者不可熬夜

特别需要提醒的是，痛风患者不要熬夜。熬夜不仅

会带来黑眼圈，还可能诱发或加重痛风。

首先，熬夜容易形成酸性内环境，容易导致痛风患者体内尿酸过度积聚，从而诱发痛风。

其次，熬夜影响肝脏功能。中医认为，痛风发病与肝经密切相关。足厥阴肝经流注时间为丑时，即凌晨一时至三时。午夜十一时至次日一时为子时，为胆经最旺。《黄帝内经》曰：“人卧血归于肝”，长期熬夜，肝脏得不到休息，浊毒(尿酸)易循肝经趋于下焦，关节为筋络汇集之处，夜间血行迟滞，且阳入于阴，或因情志失畅，肝失疏泄，气滞血瘀，从而诱发痛风急性发作。

再者，熬夜时大脑需氧量会增大，容易造成内源氧缺乏症。而为了适应缺氧状态，人体的新陈代谢会加速，使得内源性尿酸的产生增加；同时乳酸的产生量也会增加，与尿酸争夺排泄通道，影响尿酸的排泄。此外，缺氧时人体血液循环也会变差，处于人体末端的四肢关节血循环则更差，从而加速尿酸盐的结晶沉积，诱发痛风。

此外，熬夜还会加重人体的氧化应激状态，消耗更多的维生素B和维生素C。而维生素B和维生素C是可以促进尿酸盐溶解和排泄的成分，过度消耗会增加高尿酸血症和痛风的发生风险。

来源：大河健康报