

这种“破相”会传染

□记者 瞿乃婴

一说到“口舌生疮”,很多人都会想当然地认为是“上火”了。可事实并非如此简单,单纯疱疹病毒感染同样会让人深陷“破相”之苦,而且它的传染力还特别的强大。

单纯疱疹病毒分为1型和2型。其中,单纯疱疹病毒1型主要引起口周疱疹,多发于唇边,是较为常见的一种疱疹病毒。该病毒初始时可表现为口腔及口腔黏膜交界处灼热和痒痛,1~2小时后出现米粒大小的水疱,逐渐增多呈簇集状。水疱周围绕以红晕,水疱很快就会破溃、糜烂、结黄痂。严重者的皮疹可融合成大片状的糜烂和结痂,患处自觉灼热疼痛可伴发热、头痛、颈部淋巴结肿大、压痛等症状。一般来说,单纯疱疹病毒随机体产生免疫应答而自愈,病程为7~10天,愈后通常无瘢痕,但会有短期色素沉着。

需要注意的是,该病极易复发,可持续反复数年乃至终身,复发时常在同一部位发病。而且该病毒具有潜伏能力,第一次感染大多发生在儿童时期。一旦遇到感冒、发热、疲劳、受凉、焦虑、酗酒、月经、创伤等可以导致免疫力低下的诱发因素时,病毒可再次被激活,沿神经纤维迁移至皮肤、黏膜组织,在上皮细胞中复制、繁殖,导致疾病复发。

另外,单纯疱疹病毒还可通过口与生殖器接触传到生殖器部位,从而导致生殖器疱疹。而且妊娠女性的生殖器疱疹可以在分娩过程中传给新生儿,导

致新生儿疱疹。

目前还没有预防单纯疱疹病毒的疫苗。病毒可存在于感染者的疱疹液、唾液及粪便中,一般通过口腔接触传播。通常来说,在疱疹出现时,其传染性最强。需要注意的是,无症状和症状不明显的感染者,或疱疹恢复期患者也具有传染性。

那么,我们该如何预防单纯疱疹病毒感染呢?需要牢记的是,与单纯疱疹病毒感染者发生口腔、唾液、生殖器接触时,可能会被感染。因此,在日常生活中,可以通过避免以上部位的接触来预防该病毒感染。

●家庭成员应注意分餐,避免餐具传播病毒。

●母亲应避免与孩子共用餐具,更不能用自己咀嚼过的食物来喂养孩子。

●在生殖器疱疹未治愈前,建议禁止性生活,或使用安全套进行防护。

●育龄女性在生育前应做好孕前检查。生殖器单纯疱疹病毒感染者应先治疗,待痊愈后再怀孕。

●孕期发生单纯疱疹病毒感染者,可以在妊娠后期使用抗病毒药物治疗,并采用剖宫产方式分娩,以避免将疱疹病毒传给新生儿。

●多吃水果、蔬菜,多喝水,勤锻炼,以增强体质。

●减轻工作压力、保证充足睡眠,减少单纯疱疹病毒的复发性感染。

莫让耳机“偷走”听力

□受访专家:复旦大学附属上海市公共卫生临床中心五官科主任 杨娅玲副主任医师



听音乐、看视频、打游戏、刷抖音……随着智能终端的日渐普及,人们对于耳机的依赖程度也陡然增高。在第20个“全国爱耳日”到来之际,杨娅玲主任建议:要合理使用耳机,并避免因长时间使用耳机对听力造成损害。

对于搭乘公交车、地铁等公共交通工具者而言,戴上耳机就如同打开了私密的独立空间。为了在嘈杂的车厢中寻得一丝自在,很多人会不自觉地将耳机音量调大,甚至远远超出身体所能承受的范围。杨娅玲指出,一些立体声耳机的噪声强度可达120分贝,不知不觉就成了噪声性耳聋的罪魁祸首。

生活性噪声耳聋不可逆

大四女生小文有听着耳机音乐入睡的习惯,在市公卫中心的体检中心做入职体检时被告知有听力障碍。小文对此颇为疑惑:“我的耳朵能听到正常的声音,为什么查出有听力障碍呢?”杨娅玲解释:人耳的正常听力范围在20~20 000赫兹,能听到普通的声音,并不代表听力健康。小文被查出的听力障碍是对高频率声音的感知障碍,若不及时就诊,并纠正不健康的用耳习惯,她的听力障碍还会持续加重,甚至不排除有耳聋的可能。

长期戴耳机,因近距离高分贝的噪声持久刺激内耳,易造成内耳毛细胞损坏甚至死亡,从而导致生活性噪声耳聋。需要强调的是,这种听力损失往往是不可逆的。因此,在使用耳机时,音量应控制在以能听清楚为佳,时间不宜过

长,尽量不要超过30分钟。在使用耳机期间,可休息片刻,若出现耳鸣、耳背等情况,应暂停使用耳机,并及时就医。

三款耳机各有千秋

杨娅玲指出,双耳应尽量同时戴上耳机,只戴一只耳机会使一侧的大脑皮层劳累,容易出现耳痛、头晕、耳鸣等症状。目前,市面上的耳机价格从十几元到上千元不等。不同的耳机对耳朵所造成的影响各不相同,在购买和使用时也要根据自身的需求来定夺。

入耳式耳机 是目前较为主流的耳机产品,但由于所戴的位置接近鼓膜,声波传播的范围小而集中,对耳膜听觉神经的刺激较大。所以,在使用入耳式耳机时,声音不宜超过手机音量的60%,使用时间尽量控制在1小时以内。

带通气孔的耳机 此类耳机的声音在进入外耳道后,会漏出一部分。正因如此,并非所有声音压力都会通向鼓膜,刚好减少了对耳膜听觉神经的刺激。

降噪耳机 除了品牌溢价的因素以外,价格较为昂贵的降噪耳机确实有其可取之处。一方面,降噪耳机有较好的音质,不容易出现破音现象;另一方面,降噪耳机可以抵消外界环境中较大的噪音,避免使用者不自觉调大耳机音量的做法。不过,由于降噪耳机会较大幅度地隔绝外界的声音,不适合在户外走路或骑车时使用,以免发生安全事故。

通讯员 范忬忬

上海市预防医学会专栏

肠胃也会得流感

根据临床表现和严重程度,流感可分为单纯型流感、胃肠型流感、中毒型流感(极少见)等多种临床类型。其中,胃肠型流感十分狡猾。它以消化道症状为主,除发热、呕吐、腹痛、腹泻外,并没有其他特点。有时伴有呼吸道症状,有时甚至直接“伪装”成急性胃肠炎,在丝毫不显露出流感典型症状的同时,却让患者上吐下泻,痛苦万分。研究显示,流感流行季节约有30%的患者会出现消化道症状,尤其是胃肠道功能较弱的儿童。

流感病毒主要是经呼吸道传播,通过侵入呼吸道黏膜上皮细胞进行复制增殖,产下大量的子代病毒颗粒。这些子代病毒颗粒不仅可通过呼吸道黏膜扩散并感染其他细胞,部分受感染的淋巴细胞还可通过血液将病毒传至消化道内,导致大肠杆菌菌群数量增加、消化道黏膜损伤,从而引起呕吐、腹泻等胃肠道症状。

那么,我们该如何区分胃肠型流感和胃肠炎呢?急性胃肠炎患者多有不洁饮食史,大便常规检查可发现红细胞、白细胞总数升高,一般可服用调节肠道菌群和

止泻的药物来缓解症状;而在胃肠型流感的大便常规检查中,白细胞总数多为正常,止泻药物、抗生素等治疗效果不佳。

无论是胃肠型流感还是常见的单纯性流感,都要注意个人卫生,并在外出时戴上口罩。一旦得了胃肠型流感,还要注意以下三大要点。

明确病因 对症下药 呕吐、腹泻症状严重者,应及时前往医院就诊,并做大便常规检查。一旦出现脱水时,应口服或静脉补液。

调整饮食 少食多餐 非重症胃肠型流感的病程较短,通常2~3天即可恢复。俗话说“三分治、七分养”,如果患病期间没有其他呼吸道症状,一般无需用药,吃些清淡的半流食或流食(如粥、汤面等),少食多餐,多喝水,并适量地吃些水果,补充维生素即可。

居家休息 避免疲劳 即便是胃肠型流感也有较高的传染性,患病后应避免不必要的外出。

上海市疾病预防控制中心
沈妍琼 张伊人

早春三月 谨防呼吸道疾病

春天的天,孩儿的脸,说变就变。早春三月是冷暖气流频繁交汇之时,也是呼吸道传染病的高发季节。3月里,重点需要防范的疾病包括流感、麻疹、水痘等呼吸道传染病。

流感

流感不是普通感冒,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。常见的流感为甲型和乙型流感,而今春流行的主要为甲型流感。流感常见的症状包括高热、浑身酸痛、结膜炎、流鼻涕、咳嗽等,甚至可引起肺炎、脑炎。

针对流感的特效药,并非消炎药、抗生素,而是达菲。患者在早期发现流感症状,并检测为阳性后,应尽早服用达菲,并好好休息,这样可以有效治疗流感。此外,金银花、双黄连等药物在对抗流感上也有一定的作用。

预防流感,主要应做到勤洗手、多喝

水、常通风,避免去人多嘈杂的场所。另外,接种流感疫苗可以预防和控制流感蔓延。需要强调的是,流感患者一定要注意休息,并戴好口罩,避免将病毒传染给他人。

麻疹

春季高发的传染病还有麻疹。世界卫生组织于近日指出,麻疹疫情卷土重来。如果遇到高热、出疹等情况,结合疫苗接种史,可高度怀疑为麻疹。

麻疹可通过接种疫苗来有效预防。一旦感染麻疹,患者应隔离治疗,并好好休息,避免发生并发症。

水痘、流行性脑脊髓膜炎 春季也是这两种疾病的流行高峰,科学、及时、有效地接种相关疫苗是预防的关键。另外,要避免去人多拥挤的场所,勤洗手,避免交叉感染。

上海市青浦区疾病预防控制中心 郁 晞