夏季戏水严防红眼病

□记者 瞿乃婴

酷暑难耐的夏日，游泳戏水成了消暑娱乐的首选，可由此引发的红眼病病例也随之增多。

近日，6岁的小雅在游泳后右眼肿痛难耐。起先，家人并没有引起重视，谁知到了第二天，小雅的眼睛就完全睁不开了。到上海爱尔眼科医院接受检查后发现，这是细菌感染所致的角膜溃疡。上海爱尔眼科医院眼表眼整形科副主任陈岩博士提醒，近期到医院就诊的急性传染性结膜炎患者较多，大家在戏水消暑的同时，也要对细菌感染严防死守。

处置不当致角膜溃疡

急性传染性结膜炎的典型症状就是眼睛红，因此该病也被称为红眼病。陈岩指出，急性传染性结膜炎主要分为细菌性结膜炎和病毒性结膜炎。该病常发于夏、秋季节，在抵抗力较弱的孩子和老年人群中较为多发。

“角膜溃疡大多是由于细菌或病毒性角膜炎治疗不当或不及时所致。夏天气温高，本就容易滋生细菌，泳池内密集的人群又给细菌交叉感染提供了温床，易引发急性传染性结膜炎等传染性眼疾。”陈岩介绍，“小雅在泳池中感染了急性传染性结膜炎，由于未及时处置，这才引发了角膜溃疡。而且，角膜溃疡可能会对视力造成影响。”

作为一种常见的传染性眼病，红眼病主要通过“眼—手—眼”的途径传播，游泳时接触污水也是该病的主要传播途径之一。红眼病具有较强的传染性，且不分年龄、性别，从几个月的婴儿到八九十岁的老人均有可能被传染，临床上往往会出现“一人得病、全家中招”的情况。

该病发病急，感染细菌在1~2天内就会开始发病，多为双眼发病，一只眼睛先发病，另外一只眼睛在数日后发病，通常表现为眼睛流泪、眼屎多、眼睛充血、畏光、有刺痛感等。

谨记三要素远离红眼病

红眼病患者用过的毛巾、洗脸用具、水桶、脸盆，以及游泳场所的池水，都有可能成为传染源。除了要养成良好的个人卫生习惯以外，我们该如何在游泳时避免患上此类眼疾呢？陈岩对此给出3点建议，帮助大家远离红眼病。

第一，选择正规、干净的游泳场所，避免人员过于嘈杂、密集。

第二，游泳时戴好游泳镜、切忌揉眼等动作，以避免眼睛与水源直接接触。

第三，游泳后及时清洗身体和眼睛。

陈岩强调：“并不是所有的眼红症状都是红眼病。若出现眼部不适症状，应尽早到正规医院的眼科就诊。一旦患上红眼病，医生会根据细菌性或病毒性来对症下药。需要注意的是，若治疗不彻底，红眼病会发展成慢性结膜炎，并引起角膜溃疡等并发症，大家要引起重视。”

你听过『咳出鸡叫』吗？

有一种咳嗽不仅停不下来，甚至会“咳出鸡叫”，这种体验一点也不美好。

这种咳嗽发作时成串出现，患者双眼圆睁、面红耳赤、涕泪交流、唇色发绀。咳嗽结束时，往往会发出鸡鸣样的回声，伴呕吐，甚至大、小便失禁。这听起来十分痛苦的症状正是乙类传染病“百日咳”的典型症状。

百日咳是一种由百日鲍特菌引起的急性呼吸道传染病，病程可长达3~4个月，5岁以下孩子或有其他呼吸道疾病患者的病程往往更长，故有百日咳之称。

百日咳一年四季均可发生，春、夏季高发。该病的传染性很强，主要由飞沫传染，5岁以下孩子易感性最高。近年来，成人百日咳发病增多，有家庭聚集性。

典型的百日咳症状往往分为3期：卡他期、痉咳期和恢复期。

卡他期 7~10天，症状与普通感冒相似，如流涕、打喷嚏、单声咳嗽、发热等。但随着其他症状渐渐消失，咳嗽会越来越厉害。

痉咳期 2~6周或更长，阵发性、痉挛性咳嗽为本期特点，每日发作数次至数十次，呈日轻夜重。发作时，咳嗽成串出现，咳十余声或数十声，直到咳出痰液或吐出胃内容物，紧跟着深长吸气，发出鸡鸣样吸气吼声。咳嗽剧烈时，可有大、小便失禁，双手握拳屈肘、双眼圆睁、面红耳赤、涕泪交流，并有头向前倾、张口伸舌、唇色发绀等，表情极其痛苦。

恢复期 2~3周，阵发性咳嗽逐渐减少直至消失。

需要注意的是，新生儿和婴幼儿常无典型咳嗽症状。6月龄以下的宝宝，在剧烈咳嗽后由于来不及吸气、痰液堵塞，容易屏气发绀，或出现肺炎、呼吸衰竭等严重的并发症，甚至死亡。成年人的症状往往较轻，也不会真的咳满100天。不过，若不隔离治疗，可能会给身边的儿童带来灾祸。

抗生素（首选红霉素）的早期应用可有效缩短病程、减轻症状，同时可采取止咳化痰的对症治疗。虽然百日咳可以治疗，但病程太长且十分痛苦，预防就显得非常重要了。

规范、及时、全程接种含百日咳成分的疫苗是有效预防与控制百日咳疾病的最佳途径。按照我国的接种程序，儿童需在3、4、5、18月龄时接种4剂百白破疫苗。四联疫苗、五联疫苗等二类疫苗中也包含了百日咳疫苗成分，同样可以起到预防作用。

上海市松江区疾病预防控制中心 沈静雯

本栏目由上海市预防医学会提供支持

夏季为何“脚气”重？

“脚气”在医学上属于足部真菌感染性疾病。真菌适合在温暖潮湿的环境中生长，夏季高温天有利于真菌大量增殖，引起足部皮肤炎症反应，红斑、糜烂、水泡等症状明显加重，故而有夏季“脚气重”的感觉。

“脚气”患者会出现足部皮肤红斑、浸渍、糜烂、水泡、脱屑、干裂等症状，还会有瘙痒、疼痛等不适感。而且，真菌感染不仅局限在足部皮肤，还可感染趾甲，使趾甲变色、变形，同时还会引起甲周炎症，出现红肿疼痛等不适症状。此外，“脚气”还具有传染性。足部皮肤感染真菌后，可以通过抓挠、鞋袜、毛巾等传染到自身的其他部位，甚至会传染给他人。

“脚气”不但具有传染性，还会引起严重的并发症，癣菌疹就是其中比较常见的一种。患者身体其他部位皮肤出现湿疹样症状，由此带来的红肿瘙痒会严重影响工作和休息。另外一种常见且严重的并发症是丹毒，即某种细菌继发感染，造成整个足部，甚至小腿出现的红肿疼痛。若细菌进入血液循环，会让患者出现寒战、高热，若不及时治疗，会危及生命。

作为脚气的“元凶”，真菌分为三大类，即皮肤癣菌、酵母菌和霉菌，它们都可以感染人类的皮肤等组织。其中，皮肤癣菌是引起“脚气”的主要真菌，占感染人群的一半以上。

那我们该如何对付它呢？最常用方法就是涂药膏，如达克宁、金达克宁、兰美抒等，这类药膏均为非处方药，在医院或药房都能买到。外涂药膏治疗对于红斑、鳞屑的症状有效，建议使用1个疗程（2~4周），待症状消失后再延长1~2周，可以减少复发。

不过，并非所有“脚气”都可以用药膏治疗。在足部皮肤出现皮肤浸渍、糜烂、水泡等症状时，建议局部外用粉剂或水剂，并用一定浓度的水杨酸、冰醋酸浸泡整个足部。该方法起效快、效果好，在夏季可以重复使用数次。对于一些比较顽固难治的“脚气”，建议找专科医师咨询，根据具体病情综合治疗。

这是需要明确，“脚气”是一种疾病，不能听之任之，而是要积极治疗。夏季是真菌生长的活跃期，虽然“脚气”症状会明显加重，但也不必担心，对症治疗的效果大多很好。

上海市第八人民医院 肖 明

阿尔茨海默病再添干预措施

本报讯（通讯员 胡德荣） 7月24日，健诺思医学研究院与丁太国际家政签约。自此，阿尔茨海默病患者家庭多了一位让家政人员担任康复指导师，落实相关干预措施。

随着我国老龄化进程的加快，阿尔茨海默病的发病率呈逐年上升趋势，已成为继肿瘤之后危害老年人健康的下一波重大疾病。目前，我国阿尔茨海默病患者超过2000万人，65岁以上人群的发病率为5%；80岁以上的发病率逾30%；85岁以上的老年人中有1/3为失智老人。

健诺思医学研究院创始人、肿瘤专家何裕民教授在签约仪式上说：“健诺思与丁太家政跨界合作，首次开启了国内跨界专病多维医疗、长链防控服务模式。本次跨界合作依托医学研究院在医学领域的优势，针对阿尔茨海默病病情周期的特殊性，健诺思对丁太家政人员开展专病康复技能基础培训，培训合格后专门服务于有阿尔茨海默病的患者家庭。”

具有13年工作经历的丁太国际家政人员辛琼英说：“健诺思医学研究院所教的内容是我们在工作中迫切需要的。《记忆3秒钟，带你走进阿尔茨海默病》《AD（老年痴呆症）心理应激处理对策》《AD患者的居家护理》《AD康复训练》《AD膳食营养指导》等课程内容都是我们工作中会用得到的技能。”

辛琼英还表示：“以前也接触过阿尔茨海默病患者，但我们在专业知识、沟通技巧等方面都很欠缺。由于担心自己无法顺利完成工作，一旦出了差错更是对自己、客户和公司不负责，大家普遍不太愿意接此类工作。现在好了，专业的培训让我们心里踏实了，再接到下一个阿尔茨海默病患者的照护工作，我们能够得心应手了。非常感谢健诺思医学研究院的老师给我们提供这次培训，为我们增加了新的工作机会。”