

## 一场小感冒 或惹出心肌炎

进入冬季,随着气温的陡然下降,打喷嚏、流鼻涕的人越来越多。有些人认为只是个小感冒,不能因此耽误日常生活,仍旧照常加班、健身打卡。殊不知,高压力的工作、高强度的运动,可能会引发一种危险的疾病——病毒性心肌炎。

### 心肌炎是感冒闹的?

由于患者常常先出现感冒症状,而后出现胸闷、气短、胸痛等心肌炎的症状。有的人认为,这是因为没有及时将感冒治好,拖成了心肌炎。事实上,不是感冒引发了心肌炎,而是病毒感染导致发热、咳嗽等感冒症状,同时,这些病毒也侵犯到心脏,从而引发了心肌炎。

冬季是呼吸道传染病高发季节,这些呼吸道病毒也可能会侵入心脏,诱发病毒性心肌炎。

能够侵袭心脏的病毒有很多,比如常见的流感病毒、腺病毒、巨细胞病毒等。按照全球暴发性心肌炎的平均发病率估算,在我国14岁以上人群中,每年有3万至5万人发生暴发性心肌炎。

### “感冒”不重视可致命

病毒性心肌炎初期症状与感冒相似,但如果治疗不及时,可能会进展为暴发性心肌炎,甚至会危及生命安全。

轻度心肌炎早期可能没有任何症状或仅有轻微症状,比如胸痛、气短、头痛,以及全身酸痛、关节痛、发热、咽痛、腹泻等。这些症状和感冒相似,很多人以为只是得了重感冒。

这时候,如果仍然不好好休息,继续熬夜加班、剧烈运动、从事重体力劳动,有可能会引发暴发性心肌炎。

暴发性心肌炎是最严重、特殊且罕见的心肌炎,病情来势凶猛,可在发病后短时间内迅速进展为严重心力衰竭、心源性休克,甚至短时间内造成死亡。该病病情



危重,病死率极高,既往报道暴发性心肌炎患者住院期间病死率高达45%至55.6%。近年由于抢救措施的改善,患者住院期间死亡率下降至3.7%~8.1%。

### 防护到位病毒不扰

避免病毒感染,预防尤为重要。关键在于减少病毒感染的风险,并能早期识别症状,及时就医。现在正是呼吸道传染病高发季节,建议您做好以下4项防护措施。

**避免病毒侵入** 日常应勤洗手,少去人多拥挤的地方,家里多通风,外出时添加防寒保暖衣物。

**提高自身免疫力** 优化饮食结构,坚持规律锻炼,保证充足休息,避免过度劳累,同时注意戒烟限酒,来提高免疫系统的抵抗力。

**感冒后运动应慎重** 若感冒比较重,有呼吸不畅、乏力等症状,不管有没有心肌炎,最好不要进行剧烈运动。

**注意身体信号** 如果在感冒或其他病毒感染后出现胸痛、心悸、极度疲劳等症状,应立即就医检查,排除心肌炎的可能性。(摘自《北京青年报》)

## 寒冬易发肩周炎 教你8招给肩膀解冻

一到冬天肩膀就隐隐作痛,严重时甚至胳膊都抬不起来,有没有?这很可能是肩周炎犯了。别以为肩周炎是老年病,长期伏案的上班族、体质虚弱者都有可能因天气寒冷引发肩周炎。快来跟医生学学,如何给肩膀“解冻”吧。

### 天冷为何易诱发肩周炎?

应急总医院国医中心主任王光涛介绍说,作为一种常见的肩部疾病,肩周炎又被称为五十肩、冻结肩、漏肩风等,它是人体正气不足在肩部的表现。

诱发肩周炎的原因很多,其中温度是重要因素。冬季气温骤降,为了保存身体的热量、减少温度的丢失,人体周身血管收缩,血液循环相对减慢。肩部作为人体活动的重要部位,其周围的肌肉、肌腱、滑囊等软组织在寒冷刺激下也随之变得“僵硬”,血液循环不畅、代谢能力减弱,从而引发炎症。

此外,冬季人们户外活动减少,肩部缺乏必要的运动,容易导致肌肉僵硬。随着年龄的增长,人体的正气逐渐减弱,肩部结构亦逐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,也易引发肩周炎。

### 肩周炎可不是老年病

冬季是肩周炎的高发季节,以下几类人群更容易受到影响:

中老年人 随着年龄的增长,中老年人抵抗力减弱,

加上肩部结构也在渐渐老化,对寒冷刺激的抵抗力减弱,这个年龄段也就成了肩周炎的高发年龄。

长期伏案工作者 程序员、设计师等,由于长时间保持同一姿势,肩部肌肉循环较差,容易劳损,增加肩周炎的风险。

肩部受过伤者 肩部曾经受过伤的人群,筋脉瘀堵,气血不畅,在寒冷天气下更容易发生肩周炎。

体质虚弱者 体质虚弱的人群对寒冷刺激的抵抗力较弱,是肩周炎的高发人群。

**识别肩膀的求救信号** 肩部疼痛 肩部呈阵发性疼痛,多为慢性发作,疼痛逐渐加剧,甚至呈持续性疼痛。当气候变化、夜间或劳累后疼痛会加重,甚至伴随着剧烈的活动疼痛。

此外,患者在肩关节周围可触到明显的压痛点,如肱二头肌长头腱沟处、肩峰下滑囊、冈上肌附着点等处。

**肩关节活动受限** 肩关节各方向的主动与被动活动均受限,尤其是梳头、摸背、穿衣、洗脸等日常动作难以完成。

**畏寒** 肩部在寒冷天气下疼痛更加明显,患者常感到患侧肩部畏寒,与对侧不一样。

**肌肉痉挛或萎缩** 随着病情的发展,肩部肌肉逐渐呈条索状,到中后期肌肉出现萎缩。

**送你8个护肩小妙招**

**热敷疗法,温暖舒适** 可以取适量不去皮的生姜,洗净后捣烂,挤出姜汁备用。将姜渣在锅中炒热,用纱布包裹扎口,在患侧肩部热敷。

姜渣包凉后,加些姜汁入锅炒热后再敷。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

除了上面的姜渣热敷法,还可以试试用醋热敷。取适量食盐放入铁锅内爆炒,另取适量陈醋,边炒边洒入盐内。醋洒完后再略炒一下,倒入事先准备好的布包内,趁热敷于肩部疼痛处。每次热敷15至20分钟,每日1至2次。

## 健康头皮如何“养”出来?

随着生活节奏加快,现在人们越来越多地面临头皮健康问题。这些问题包括头皮油脂分泌过多、头皮屑增多、瘙痒,以及出现小红疙瘩等。这些症状不仅影响外观,还可能引发心理上的困扰。

### 头皮为何变得不健康了?

#### 遗传因素

遗传是影响头皮健康的重要因素之一。许多人在青春期或成年后出现头皮油脂分泌过多的情况,这通常与家族遗传有关,若家族中有人出现过头皮健康问题,那么自己也容易出现类似问题。

#### 激素变化

激素的变化对头皮健康有显著影响,尤其是在青春期和月经期,会导致油脂分泌增加。这种现象在青少年和年轻女性中常见,往往还伴随痤疮等皮肤问题。

#### 饮食习惯

饮食习惯在头皮健康中扮演着重要角色。高糖、高油脂的食物不仅对身体健康有害,还会加重头皮的油脂分泌。研究表明,过量摄入这些食物可能导致内分泌失调,从而加重头皮问题。相反,均衡饮食,多吃新鲜的水果、蔬菜和优质蛋白质,有助于维持头皮健康。

#### 生活方式

睡眠不足和精神压力大会导致内分泌失调,从而加剧头皮油脂的分泌。保持充足的睡眠和适度的锻炼可以帮助调节内分泌,进而改善头皮健康状况。

#### 环境因素

环境污染、气候变化和生活环境的改变都会影响头皮健康。空气中的灰尘和污染物会刺激头皮,导致瘙痒和炎症。此外,环境过于干燥或潮湿也会对头皮健康产生不利影响。

**头皮健康问题常见症状**

#### 头皮油腻

油脂分泌过多通常表现为头皮发油,头发紧贴头皮,同时可能伴随着头皮屑的增加。

#### 头皮屑增加

正常情况下,头皮会定期脱落一些死皮细胞,当这些细胞积聚时,就会形成可见的头皮屑。头皮屑增加往往是头皮不健康的一个信号。

#### 瘙痒

瘙痒是一种常见的头皮不适感,可因油脂过多、干燥或真菌感染引起。频繁的抓挠会导致头皮进一步受损,形成恶性循环。

#### 红疙瘩

红疙瘩的出现可能是毛囊炎或其他皮肤病的表现。如果伴随疼痛或有脓液,建议及时就医。

#### 日常头皮护理很关键

#### 正确洗头

洗头是保持头皮清洁的基本步骤。建议使用温水洗头,避

免水温过热,因为热水会刺激头皮,导致油脂分泌增加。每周洗头2-3次为宜,过于频繁可能导致头皮油脂失衡,而洗发太少则可能导致污垢堆积。

#### 选择合适的洗发产品

不同的头皮类型需要使用不同的洗发产品。对于油性头皮,可以选择清爽型洗发水,而干性头皮则需要滋润型产品。避免使用含有硫酸盐和酒精等刺激成分的产品,虽然这些成分可以暂时缓解瘙痒,但可能会刺激头皮,加重局部炎症。

#### 适当按摩

洗头时可以适当进行头皮按摩,促进血液循环,增强毛囊的营养供给。用指腹轻轻按摩头皮还有助于缓解压力。

#### 注意饮食

保持均衡的饮食对头皮健康至关重要。富含欧米伽3脂肪酸的食物,如深海鱼类和坚果等,不仅能改善头皮健康,还能对抗炎症。此外,富含抗氧化成分的水果和蔬菜,如蓝莓、菠菜等,能够帮助清除体内的自由基,促进头皮健康。

#### 减轻压力

精神压力过大会导致内分泌失调,从而加剧头皮问题,可以尝试通过瑜伽、冥想、深呼吸等来放松身心、减轻压力。

#### 必要时寻求医生的帮助

虽然大多数头皮问题可以通过日常护理得到缓解,但在某些情况下,寻求专业医生的帮助是必要的。

#### 长期瘙痒和头皮屑过多

## 诺如病毒感染进入高发期,如何科学预防?

目前还没有预防诺如病毒感染的疫苗,搞好个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防的关键。

家庭中的成年人感染了诺如病毒,往往只是轻微的腹泻,但家庭成员中的婴幼儿、老年人,特别是伴有基础性疾病的老年人,如果感染,可能会出现频繁的呕吐或腹泻,导致脱水等严重症状。

中国疾控中心传染病管理处研究员常昭瑞:“如果家中有急性胃肠炎病例出现的时候,定时要对家庭中接触频繁的部位,比如说门把手卫生间等进行定时的消毒。另外条件允许的话,也要单独休息和单独吃饭。”

国家疾控局近日专门发布了《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,提示对患者呕吐物、排泄物等大量污染物应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖,或能达到高水平消毒的消毒干巾完全覆盖,消毒至作用时间后,小心清除干净。对于少量污染物,可用一次性吸水材料沾取有效氯5000—10000毫克/升的含氯消毒剂,完全覆盖,作用30分钟以上,小心清除干净。避免直接接触污染物,清除污染物后,对其表面及周边区域消毒。

在清理受到呕吐物污染的物品时,应佩戴塑胶手套和口罩,避免直接接触后引起疾病的传播。处理完毕后要对清洁工具和个人防护用品进行消毒处理,以确保个人安全和环境卫生。(来源:央视网)

## 撸猫一时爽 当心猫抓病

撸猫一时爽,一直撸猫一直爽……如今,养猫、吸猫已经成了不少年轻人缓解压力、寻求情感慰藉的重要途径。不过,要留神,喵星人的一抓,很有可能带来疾病。

今天,就给大家介绍一种由猫抓、猫咬带来的传染性疾病——猫抓病。

### 八成感染者是年轻人

猫抓病是由汉赛巴尔通体病毒经猫抓、咬后侵入人体而引起的感染性疾病。

猫抓病是全球性疾病,我国该病呈逐年上升趋势,80%发病者年龄在21岁以下,14岁以下儿童接触新获得的宠物猫患后发病较为多见。值得注意的是,流浪猫该病感染率更高,在与流浪猫接触时需注意安全,防止被抓、咬伤。

### 小猫爪带来的大麻烦

猫抓病的临床表现多寡,以轻重居多。

**红斑性丘疹。**被猫抓、咬后局部出现一至数个红斑性丘疹,疼痛不显著;少数丘疹会变为水泡或脓疱,偶可穿破形成小溃疡,1至3周留下短暂色素沉着或结痂而愈合。皮损多见于手、前臂、足、小腿、颜面、眼部等处,可因症状轻微而被忽视。

**局部淋巴结肿大。**抓伤感染后1至2周,淋巴结呈现肿大,以头颈部、腋窝、腹股沟等处常见。初期触摸时较硬,有轻微触痛,大小1至8厘米,部分患者淋巴结肿大、偶尔破裂。肿大淋巴结一般在2至4个月内自行消退,少数持续数月;邻近甚至全身淋巴结也见肿大。

**全身症状。**大多有轻度发热、疲乏、厌食、恶心、呕吐、腹痛等胃肠道症状,伴体重减轻;头痛、脾肿大、咽喉痛及结膜炎。结膜炎伴耳前淋巴结肿大是猫抓病的重要特征之一。

**少见表现和并发症。**脑病、严重的慢性脏器损害、关节病等。其他偶尔可见:短暂时性丘疹、多形红斑、血小板减少性紫癜、腮腺肿大、多发性血管瘤和内脏紫癜等。

脑病在临床上常表现为脑炎或脑膜炎,发生于淋巴结肿大后1至6周,患者病情一般较轻,很快能够恢复。脑脊液中淋巴细胞及蛋白质正常或轻度增加。重症患者的症状可持续数周,可伴昏迷及抽搐,但多数于1至6个月完全恢复,偶尔致残或致死。

### 猫抓病大多可自愈

如何知道自己不是得了猫抓病?患者有猫狗接触、抓咬史,就诊后通过临床皮肤试验、血清检验等测出汉赛巴尔通体即可确诊。

猫抓病多为自限性,一般2至4个月内可自愈,治疗以对症治疗为主。淋巴结肿大时可由医生穿刺吸取以减轻症状,必要时在2至3日后重复进行。淋巴结肿大1年以上未见缩小者可考虑进行手术摘除。

对于重症患者,如高热者、伴发脑炎者及免疫缺陷者(HIV感染者)宜及时采用抗生素联合治疗,临床治疗周期通常在2周以上。

多数患者预后良好(除伴发严重脏器病者),病死率<1%。淋巴结肿大>5cm时,肿大可持续1至2年。(摘自《北京青年报》)

## 五种食物有助胃肠道健康

益生元是益生菌的食物来源,而益生菌有助于维持胃肠道中微生物群落的健康,促进免疫系统的健康。据英国《新科学家》杂志网站报道,美国科学家一项最新研究指出,洋葱、韭菜、大蒜、蒲公英嫩叶、洋葱(菊芋)是含有益生元最多的食物。

为揭示哪些食物富含益生元,圣何塞州立大学研究团队梳理了70篇关于益生元的科学论文,其中9篇包含了足够多的数据。据此,他们分析了8690种食物的益生元含量。

研究人员发现,前5种富含益生元的食物按升序排列分别为:蒲公英嫩叶、洋葱、大蒜、韭菜和洋葱,每克含有100至240毫克益生元。

研究人员表示,国际益生菌和益生元科学协会建议每人每天摄入约5克益生元,只吃半个小洋葱即可实现上述目标。另外,含有这些蔬菜的食物也是益生元来源之一,如洋葱圈和奶油洋葱。但约37%的被分析食品不含益生元,评分较低的食品包括小麦、乳制品、鸡蛋、油和肉类。(摘自《科技日报》)

如果头皮瘙痒和头皮屑过多持续存在,采取护理措施后仍无法改善,则需要考虑是否存在脂溢性皮炎或银屑病。脂溢性皮炎主要表现为头皮油脂分泌过多,伴随红色斑块和油腻的鳞屑;银屑病则表现为红色斑块上覆盖干燥的银白色鳞屑,鳞屑易于脱落并反复生长。

### 明显红肿或有脓液

如果头皮上出现小脓包、丘疹,或有明显的红肿、疼痛等症状,建议及时就医。这可能是毛囊炎等感染性疾病的表现,需要进行专业检查和治疗。

对于长期反复发作的头皮问题,最好到医院皮肤科进行检查。医生通过皮肤镜等检查方法可放大观察头皮,明确诊断。无创皮肤影像工具为头皮疾病的诊断提供了极大助力,可以大大降低漏诊率和误诊率。

### 头皮养护要谨慎选择

目前,市场上有许多理发店和头疗店可提供头皮养护服务,包括深层清洁、按摩、护理等。需要注意的是,频繁或不当的头皮护理可能对头皮健康产生负面影响。过度清洁头皮会导致头皮干燥,刺激皮脂腺分泌更多油脂,从而形成恶性循环。

选择适合自己头皮类型的产品,始终是保持头皮健康的关键。洗头店使用的产品并不适合每个人,尤其是那些含有强刺激成分或香料的产品,可能导致头皮问题加重。去角质产品也常被推荐用于去除多余的油脂和鳞屑,但强力去角质产品往往含有颗粒或强效化学成分,可能会破坏头皮的天然保护层。健康的头皮表面有一层天然油脂,能防止水分流失,阻挡外界刺激,过度去角质会破坏皮脂膜的天然平衡,使头皮变得干燥和敏感。

维护头皮健康要从生活习惯、饮食调节到医疗干预等多方面入手。科学的护理方法和及时的医学指导能够帮助我们有效解决头皮问题。保持良好的头皮状态不仅有助于改善个人外在形象,更关乎身心健康。(来源:中国疾控中心)