

热点关注

慢性病为何会「传染」

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院 杨川

慢性病是严重威胁我国居民健康的一类疾病,主要包括心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统等。人们发现,越来越多的夫妻之间、子女之间甚至大家庭成员间,罹患同一种或多种疾病。其中,以家庭为单位出现的“三高”(高血压、高血脂、高血糖)、脂肪肝、肥胖、糖尿病、胃炎、大肠癌、肺癌的聚集现象尤为突出。因此,社会上流传出“慢性病会传染”的说法。

何为慢性非传染性疾病

慢性病全称为慢性非传染性疾病,其不是特指某种疾病,而是对一类起病隐匿、病程长且病情迁延不愈、缺乏确切的传染性生物病因证据,病因复杂,且有些尚未完全被确认的疾病的概括性总称。从定义上看,慢性病是不传染的。

既然慢性病不传染,那为何会出现慢性聚集现象呢?我们首先搞清楚什么是传染病。传染病是由各种病原体(包括病毒、细菌、真菌、线粒体、衣原体等)引起的能在人与人之间、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。因此,传染病之所以会“传染”,关键是其病因是“各种病原体”,这些病原体可以通过空气、水源、食物、接触、土壤、垂直传播(母婴传播)等进行传播,因此,严格意义上的传染病很多,但也需要3个条件,即传染源(能排出病原体的人或动物)、传播途径(病原体从传染源到易感人群)、易感人群(对该种传染病无免疫力者)。

慢性病的致病原因复杂,虽然有些慢性病的病因与病毒、细菌、真菌、线粒体、衣原体等有关,但对于这些病原体导致慢性病的致病因素,其大部分都不是直接或唯一的致病因素,而且这些病原体的传播途径也很难归一化,往往比较多且多数不清楚,也没有非常明确的易感人群,很难认为它们具有传染性。

慢性病的聚集现象

既然慢性病是不传染的,那么为什么慢性病也会具有像传染病一样的聚集现象呢?首先,这些疾病大多数都有“遗传易感性”,也就是在多基因遗传病中,若干微效致病基因的累加作用,使带有致病基因的个体具有患病的遗传基础,这种由多基因遗传基础决定的患某种多基因遗传病的风险称为易感性。所以易感性仅指个体的遗传基础。而易患性与发病阈值在多基因遗传病中,由遗传基础和环境因素的共同作用,决定了一个个体是否易于患病,称为易患性。易患性的变异呈正态分布,也就是群体中大多数个体的易患性都接近平均值,易患性很低和很高的个体数量都很少。当一个个体的易患性高达到一定程度时,这个个体就患病。这个易患性的限度称为阈值。这样,连续分布的易患性变异就被阈值划分为两部分:大部分为正常个体,小部分为患者。阈值代表在一定的环境条件下,发病所必需的、最低的易感性(即致病基因)的数量。

而夫妻、子女或者家庭成员,长期遵循相同的饮食、睡眠、居住环境等,极易导致家庭成员患上同一种疾病。例如,一家三口喜食油腻、动物内脏,就非常容易造成家人患脂肪肝。夫妻之间一方吸烟,会造成家庭成员长期生活在二手烟环境中,肺部健康受损。同时,一些慢性病的微效致病基因也通过遗传的方式在家族成员中散布,这样就很容易“群体性”发生某种特定的“慢性病”,这种情况不是“传染”,而是“遗传”加“环境”共同导致的结果。

建立良好的家庭生活习惯可预防

针对这种情况,最好的方法是建立家族性良好的生活习惯,例如:家族中有慢性病的成员,尤其是直系亲属,那么就需要更加远离导致慢性病的危险因素,例如不吸烟、少喝酒、不要吃过于油腻或甜的食物等,加强身体锻炼等等,以降低得慢性病的风险,减少遗传易感性的作用。

(通讯员 朱素颖)

诺如病毒进入春季高发期

中山市疾病预防控制中心 姚梓烽 陈雪琴 鲁婧倩

诺如病毒易传染

诺如病毒是一种常见的肠道病毒,能引起病毒性胃肠炎,是非细菌性感染性腹泻暴发的主要原因。它传染性强,潜伏期相对较短,通常为12~48小时,最长72小时。患病期和康复后三天内是传染性最强的时期,可通过食物、水、共用餐具等途径传播,在学校等人口密集场所易引起暴发。

省疾控中心证实,我省诺如病毒感染暴发疫情报告数高于去年同期水平。相较于去年的诺如疫情,今年春季疫情表现出发生时间早、疫情发生集中、且发病人数的特征。专家提醒,诺如病毒进入春季高发期。近期出现腹泻、呕吐等症状,要当心感染诺如病毒。

诺如病毒感染发病突然,症状一般表现为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻。儿童最常见症状是呕吐,成人主要表现为腹泻。粪便呈黄色稀水便,每日数次至十数次不等,无脓血与黏液。此外,也可见头痛、寒颤和肌肉痛等症状,严重者可出现脱水症状。专家提醒,尤其是有5岁以下婴幼儿的家庭,要做到饭前便后勤洗手,采用肥皂和流动水至少洗20秒;水果和蔬菜食用前应认真清洗,不生吃或半生吃水产品;不饮生水及生熟混水。家中如果有感染者,最好用公筷或实行分餐制,患者用过的被子、衣物、地板如沾有呕吐物,最好用含氯或84消毒液浸泡15分钟后再清洗,用普通酒精消毒是无效的。

托幼学校咋防控

托幼、学校等应严格进行校内环境消毒工作,一旦发现儿童、学生出现相关症状,应及时向辖区的社区卫生服务中心或当地疾控中心报告。学校和托幼机构诺如病毒疫情防控工作应注意以下几个方面: (一)开学后应组织全校或全园教职工学习诺如病毒防控知识;通过多种形式开展学生与幼

儿健康知识教育,提倡注意个人卫生、食品卫生。 (二)落实晨检制度,做好因病缺勤及病因追查登记报告工作,发现呕吐、腹泻病例异常增多应及时报告当地疾病预防控制中心和教育行政部门。 (三)做好病例管理,发现有腹泻或呕吐等胃肠道不适症状的学生和幼儿,应立即通知家长尽早送医院就诊;患病的学生和幼儿应停课休息,直至症状完全消失后三天,方可复课、返校。 (四)设置充足的洗手水龙头,配备洗手液或肥皂供师生使用,每日落实学生和幼儿勤洗手。 (五)每天对玩具、个人卫生用品、餐饮具等物品进行清洗消毒;对地面、门把手、楼梯扶手、桌面等物体表面进行擦拭消毒;对厕所进行清洁消毒;定期将衣物、被褥等置于阳光下暴晒。在流行季节,应增加消毒频次。 (六)各类公共室内场所(如教室、音乐室、舞蹈室、电脑室、阅览室、保育室、宿舍、教研室等)应保持空气流通,并做好卫生清洁和消毒。 (七)在校内、园内午睡、住宿的学生和幼儿应有独立的卧铺,寝具独立存放。 (八)如配备校车,应保持校车卫生清洁;校车应以自然通风



诺如病毒轮番来 婴儿防病有四招

医学指导:广东省妇幼保健院 林惠芳 李增清

诺如病毒感染高发,引起社会广泛关注。疾控专家指出,诺如病毒暴发疫情可防可控,家长不必恐慌。诺如病毒轮番来,婴幼儿如何防控?广东省妇幼保健院专家教您做好下面四招:

1. 饮食清洁。腹泻期间要停止进食一些高脂肪和难消化的食物,但不能完全禁食,以免使胃肠蠕动加快而使得腹泻变得更加严重。小宝宝们继续原有的母乳喂养或配方奶粉,大一点的孩子也是继续日常的饮食,以清淡饮食为主,可以进食一些粥、面条、肉末等,并加少量新鲜水果补钾,但猕

猴桃、梨、火龙果、香蕉等水果则在腹泻期间要暂停食用。另外,还要避免进食一些生冷、辛辣刺激性的食物。 2. 防止脱水。虽然大部分的患儿都可以自愈,但跟其他类型的腹泻病一样,脱水是引起诺如病毒感染性腹泻患儿病情严重甚至致死的主要原因,所以,腹泻期间注意预防脱水非常重要。还在母乳喂养中的宝宝可以适当增加每天的喂养次数,大一点的孩子,可少量多次地喝一些汤汁、米汤水、酸乳饮品或开水,另外,家中药箱可以常备一些口服补液盐,以

备腹泻时用。一旦宝宝出现口渴、口渴、皮肤弹性差、眼窝、囟门凹陷、哭闹时泪水少或无泪、精神反应差等“脱水貌”时,就不能拖延,应立即送往医院。 3. 抗生素帮不上忙。诺如病毒引起的腹泻,抗生素是不能起到作用的,这是因为抗生素虽然可以用来杀灭细菌,但它对病毒无效,滥用时,反而可能会因抗生素伤害了肠道内的正常菌群而导致菌群紊乱,进而使得腹泻变得迁延不愈。 4. 严把“病从口入”关。把好“病从口入”关,是预防诺如病毒感



染性腹泻的一种重要的预防措施。家长们要教育孩子注意饮食卫生,不直饮未煮开的自来水,食物要煮熟煮透后才吃,少吃生冷不

洁的食物,餐具、玩具要注意做好消毒,进食前和便后要养成认真洗手的好习惯,避免与其他患儿亲密接触。(通讯员 彭文斌)

年轻人瘦子就与高血脂无缘吗

医学指导:广医三院神经内科主任医师 梁燕玲

高血脂是现代常见的“富贵病”。因不易被人们察觉但却能引起心肌梗死、脑中风等严重疾病,故有“沉默杀手”之称。发现这个杀手的有效武器就是体检!不过专家提醒,看体检报告判断是否高血脂对某些人群并不适用,并告诫年轻人和瘦子不要以为跟高血脂无缘,而忽视高血脂的检查。

化验单上血脂数值正常并非过关

每每体检,很多人看到体检报告上的数值正常就庆幸过关了。殊不知,体检报告中的数值对正常健康的人适用,而对某些人却不适用。

血脂是血浆中的中性脂肪(胆固醇、甘油三酯)和类脂(如磷脂等)的总称。与疾病密切相关的血脂主要是胆固醇和甘油三酯,其他还有游离脂肪酸和磷脂等。在医院的化验单上血脂化验栏目后都附有正常值,许多人拿自己的化验结果比正常值,觉得不高就认为高血脂与自己无关。要知道化验单上所提供的所谓“正常值”(参考值范围)准确地说是普通人群的参照值。对已患有冠心病、脑中风或糖尿病的患者来说,即对于未来十年初发或复发冠心病(心肌梗死、心绞痛等)危险性大的人群来说,其胆固醇水平应该更低才算正常。

因此,人们不能根据这个“正常值”判定自己的血脂正常与否,而应根据实际病情判断血脂情况,请教专科医师。

瘦子和年轻人勿忽视高血脂检查

一般人认为瘦子和年轻人是不会患高血脂的,这是误区。从血脂检查的重点对象来说,有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟者;有冠心病或血管硬化性疾病家族史者,尤其是直系亲属中有早发冠心病(男性55岁前,女性65岁前发病)或

其他血管硬化性疾病者;有皮肤黄色瘤者;有家族性高脂血症者等都是高危人群,而这些因素与胖瘦和年龄关系不大。

专家建议,20岁以上的成年人至少每5年检查1次血脂。40岁以上男性和绝经后女性应每年检查血脂。缺血性心脑血管疾病(心肌梗死、脑梗死、脑中风、短暂性脑缺血发作等)及其高危人群,则应每3~6个月测定1次。

体检之外这些讯号要留意

除了体检,高血脂有没有其他的身体讯号告诉我们可能有高血脂呢?专家提醒,部分患者在皮肤上可出现黄色瘤,但除眼睑处的黄色瘤易被发现外,其它部位(肌腱、肘、膝、臀或踝部等)的黄色瘤均较隐蔽,不易被察觉。血脂异常有时候会表现出一些非特异性的症状,比如头晕、头痛、手脚麻木等等,但更多的情况是因为体检或住院治疗其他疾病才发现的。

预防高血脂的八大注意事项

- (1)避免长时间坐在电脑及电视前;常走动,做简单的家务。 (2)能步行就不坐车。 (3)使用小杯子,经常到饮水机前倒水喝。 (4)适量身体活动,每天≥30分钟中强度有氧运动,每周5~7天。每次间隔时间最好不要超过1天。 (5)降低饱和脂肪和反式脂肪酸,严格控制饱和脂肪和肉类食品,保证新鲜蔬菜、水果摄入,少食多餐,避免过饱。 (6)中度限制钠盐:每天摄入不超过6g,提倡食用高钾低钠盐(肾功能不全者慎用)。 (7)适量饮酒应因人而异,并取得医师的同意。不饮酒者,不建议适量饮酒。 (8)忌烟和浓茶。(通讯员 白恬)

春天湿气重 如何远离腰腿痛?

医学指导:佛山市中医院推拿科 张盛强

痹止痛,滑利关节,特别是在潮湿雨天更要加强训练,以提高脊柱核心肌群的力量,预防和缓解腰腿痛。

第一招:直腿抬高运动。取平卧位,下肢伸直抬高,足跟离开床面20cm以上,在空中停留5秒钟放下,间隔5秒钟重复。每日3次,每次5~10分钟。

第二招:五点支撑法。患者取卧位,以双手及腰背支撑点,两腿半屈膝90°,脚掌置于床上,以头、手、臀及双肘支撑上半身,双脚支撑下半身,成半拱桥形,当挺起躯干架桥时,膝部稍向两旁分开,速度由慢而快,每日3~5组,每组10~20次。适应后增加至每日10~20组,每组30~50次,可以锻炼腰、背、腹部肌肉力量。

第三招:交叉蹬腿锻炼。仰卧床上,双下肢交替蹬踏单车动作,每日3~5组,每次10~20次,适应后增加至10~20组,每组30~50次。

第四招:飞燕法。患者俯卧

位,双下肢伸直,两手贴在身体两旁,下半身不动,抬头时上半身向后背伸,每日3组,每组做10次。逐渐增加抬头上半身后伸与双下肢直腿后伸动作同时进行。腰部尽量背伸形似飞燕,每日5~10组,每组20次。

功保健疗法贵在坚持,早晚各一次,按质按量达到训练要求。此外,患者还要注意节劳保肾,保持被褥、衣着干燥,避免久坐、长时间站立,行走和搬抬重物,感觉症状加重时就要及时就医。(通讯员 福影妍)

当妊娠“遇上”糖尿病

南方医科大学珠江医院妇产科 王晓阳

儿、早产、胎儿宫内生长受限、胎儿畸形等风险。

对新生儿的影响:除了畸形,胎儿低血糖血症还会引发新生儿呼吸窘迫综合征、低血糖症、红细胞增多症、高胆红素血症、肥厚性心肌病、低钙低镁血症、肾静脉栓塞等一系列并发症。

哪些人更易患妊娠期糖尿病

- 妊娠期糖尿病高危因素比较多。据研究,以下人群易得妊娠期糖尿病: 1. 年龄>35岁的高龄孕妇; 2. 肥胖或超重; 3. 孕前患有多囊卵巢综合征(PCOS); 4. 有糖尿病家族史(尤其一级亲属); 5. 孕早期空腹血糖阳性; 6. 有巨大儿分娩史; 7. 有原因反复流产、死胎死产、胎儿畸形等情况; 8. 有足月新生儿呼吸窘迫综合征(RDS)分娩史; 9. 本次妊娠胎儿偏大或羊水过多等。

做好妊娠期糖尿病筛查

很多患有妊娠期糖尿病的准妈妈并没有明确的危险因素,所以如果不符合上面所列出的情形也不要大意,最重要的是定期进行产前检查。妊娠期糖尿病最佳筛查时间是孕24~28周。但是对于存在高危因素的准妈妈,建议在首次产检时就要关注血糖情况。

正常血糖标准是——

- 空腹:小于5.1mmol/L 服糖后1小时:小于10.0mmol/L 服糖后2小时:小于8.5mmol/L (只要其中任何一点的血糖值达到或超过上述标准即可诊断为“妊娠期糖尿病”) 妊娠期糖尿病血糖控制标准(指尖血糖)是—— 空腹:3.3~5.3mmol/L 餐后1小时:4.4~7.8mmol/L 餐后2小时:4.4~6.7mmol/L 夜间:小于6.7mmol/L

血糖高了怎么办?

对于确诊为糖尿病的准妈妈来说,约85%的患者单纯用饮食、运动等生活方式调整治疗就可以把血糖控制在理想范围内,仅少

数月增加2.2Kg,4~9个月每周增加在0.5Kg左右。

超重孕妇(BMI>23) 体重可增加7~11.5Kg,前三个月增加1Kg,4~9个月每周增加在0.3Kg以内。

特别提醒:

妊娠期糖尿病患者,吃水果也有讲究

推荐水果:青瓜、西瓜、橙子、柚子、柠檬、李子、杏、菠萝、草莓、樱桃。

慎选水果:香蕉、石榴、甜瓜、橘子、苹果、梨、荔枝、芒果。

不宜食用:干果、蜜枣、柿饼、葡萄干、果脯、桂圆、红富士苹果、莱阳梨哈密瓜、玫瑰香葡萄、冬枣、黄桃。

饮食疗法,这些误区要避免

- (1)饮食疗法就是饥饿疗法,主食吃得越少越好。 (2)副食不含糖,可以多吃。 (3)只要是甜的东西就不能吃。 (4)粗粮富含膳食纤维,对身体有利,比细粮好,因此只吃粗粮不吃细粮。 (5)豆制品对健康有利且含糖,多多益善。 (6)低血糖忍忍就过去了。 (7)进食不定时定量,不吃早餐。 (8)土豆粉条不是主食,可以随便吃。