

青島市卫生健康委员会、青島早报联办

“布”得“布”防 炎夏烧烤有讲究

烤羊肉串、毛豆、啤酒……炎夏天撸串“三件套”好不惬意,有的人还格外喜欢烤肉串外焦里嫩,火候越轻口感越好。殊不知,未熟透的肉串可能会传播“布病”。近年来,不乏外市的一些病例出现布鲁氏菌感染,那能让人、畜共患的布病到底是什么来头?这种病不仅一般的群众不了解,绝大多数的临床医生亦了解不深,常常导致误诊误治,延误病情。青島市疾病预防控制中心传染病防制所特别在此炎夏夏季提醒,“布病”——你“布”能不知道。

被称为“怪病”易误诊误治

疾控中心传染病防制所专家介绍,布病是布鲁氏菌病的简称,是由布鲁氏菌侵入机体引起的一种人畜共患的传染病,一般细菌会被人体的免疫细胞攻击、消灭,而布氏杆菌能躲到人体自身的细胞内,从而躲避免疫细胞攻击,导致持续的感染。它是我国法定乙类传染病,也是《职业病分类和目

录》规定的生物因素所致的职业病。布鲁氏菌的贮存宿主为羊、牛、猪等60多种动物,其中羊、牛、猪是人间布病的主要传染源,鹿、犬、马、骆驼和其他家畜居次要地位。在我市,羊是人间布病的主要传染源,其次是牛。从传播途径来看,布鲁氏菌可以通过体表皮肤黏膜、消化道、呼吸道传播。人的感染途径与职业、饮食、生活习惯有关。含有布鲁氏菌的各种污染物及食物均可成为传播媒介,主要有病畜流产物、病畜的乳、肉、内脏,以及被布鲁氏菌污染的皮毛、水、土壤、尘埃等。

易感人群要留意典型症状

布病发病有明显的职业性,凡与病畜、染菌畜产品接触多者发病率高,农民、牧民、兽医、皮毛和乳、肉加工人员感染率比较高。值得注意的是,近年来因饮用生鲜奶和食用羊、牛等产品患病的比例有所上升。在我国,布鲁氏菌病1993年全国

新发病例数仅有326例,但上世纪90年代后出现反弹,并在2000年后发病例数快速上升。2014年全国布鲁氏菌病新发病例高达57222例,较1993年增长接近175倍。随着疾病防控的加强,近几年的发病例数有所下降,但仍处于很高的水平。

发热、多汗、乏力、骨关节和肌肉酸痛、神经痛等是布病的常见症状。男性病例可伴有睾丸炎,女性病例可见卵巢炎。多汗是布病患者主要症状之一,体温下降时更为明显,常可湿透衣裤。关节疼痛多呈游走性,主要在大关节。病程在3个月内为急性感染,3个月—6个月为亚急性感染,6个月以上为慢性感染。

值得一提的是,布病由于临床表现多样,而且无特异性,因此容易引起误诊误治。患者可能被误诊为上呼吸道感染、腰椎间盘突出、关节炎、睾丸炎、肝炎、风湿热等各种疾病。有数据显示,急性布鲁氏菌病误诊率接近三分之一,而慢性布鲁氏菌病误诊率接近四分之一。

预防要抓住奶、肉、奶酪“重灾区”

也请不要过分担心,布病可防可治,只要治疗及时、疗程规范,一般预后良好。临床上对于布氏杆菌感染的治疗,药物方案以及疗程均很有讲究。从预防上来看,有以下几个方面需要普通市民格外注意:

1、布鲁氏菌病对热敏感,100℃1-5分钟即可杀灭。

从正规渠道购买经过检疫的牛、羊肉制品,不要从非正规渠道购买、处理、食用来源不明的畜肉及相关产品。牛羊肉要煮熟煮透后食用,加工时生熟分开,避免交叉污染。

2、喜欢撸串、麻辣烫和火锅的,一定要熟了再吃!

选择商场、超市等正规场所购买经过巴氏或高温杀菌的乳制品,不要

购买街头现挤牛、羊奶、商家自制羊奶粉等。生奶及奶制品必须经消毒加工处理后,才能饮用,不可以直接饮用。

3、不要饮用未经检疫的生鲜牛、羊奶。

处理生鲜牛、羊奶一定要“煮三沸”,加热到冒泡后要离开火源,等泡沫下去后再加热,如此三次才可以安全饮用。

4、做好个人防护。

职业人群在工作中要做好防护:工作服、口罩、帽子、围裙、乳胶手套和胶鞋等,工作结束后进行消毒。不要直接接触病畜流产物,对污染区域和用具及时进行严格消毒处理。

5、不买卖、不食用、不分食病死畜。做好病畜管理。人感染布病主要

是来自于染疫的家畜,尤其是羊、牛等,所以一定要做到不买卖、不食用、不分食病死畜。

接触牛、羊、猪等动物及相关产品后,一旦出现发热、多汗、乏力、骨关节和肌肉酸痛、神经痛等症状,立即就医,并告知牛、羊、猪等动物相关接触史和饮食史。

观海新闻/青島早报记者 杨健 通讯员 陈方超

崇尚健康
远离疾病



热线:82888000

夏季高血压患者 别擅自停用药

问:为什么服用同样的药物,到了夏天血压却常常会出现偏低的情况?

荣媛媛(青島市市立医院东院区保健心内科):高血压是目前我国患病率最高的慢性疾病之一,我国现有近2.7亿高血压患者。夏天温度高,人体出汗多,相对于其他季节而言,人体水分蒸发多,盐分丢失也多,因此水分蒸发多会造成血容量相应降低;盐分丢失多,血管的紧张度会下降,血压就会降低。另外,夏天温度高,血管扩张,血管阻力下降,血压也会相应降低。血压降低了有什么不好呢?低血压会造成人体组织血液供应不足,尤其是老年人对低血压的耐受性更差,更容易出现器官血液灌注不足的现象,严重时会导致缺血性脑卒中、心绞痛和肾功能不全等严重后果。

因此,当高血压患者多次测量血压低于120/60mmHg时,或服药后出现无力、头晕、虚弱等症状,尤其是起身后出现头晕、眼前发黑、甚至出现跌倒等情况,应尽快到医院就诊。对于高血压合并心力衰竭或心脏病史的患者,即使血压不高也不能停用降压药。因为对于这类患者,使用药物不单纯是为了降压,更重要的是预防治疗心衰,保护心功能。建议高血压患者,一是要做好防暑降温,在高温炎热的时候减少外出;二是要及时补充水分和盐分,避免身体脱水;三是建议高血压患者要坚持家庭自测血压,做好记录;四是建议高血压患者定期到医院心内科就诊,及时调整用药,不要让过低的血压给身体造成伤害。

家长学学儿童保健 夏日宝宝少生病

问:夏季宝宝常常因为炎热气候,而不爱吃饭,体重降低,儿童在夏季应该如何做好保健呢?

郭晓琳(海慈医疗集团本部儿一科主任):建议儿童起居上宜晚卧早起,中午暑热最盛之时适时午睡,运动要适度,防止对人体的阳气津液消耗过大。饮食宜清淡爽口,易于消化,切忌贪凉饮冷太过,注意保养阳气。饮食选择富有营养的食物,如豆浆、牛奶、瘦肉、鱼类、蛋类、粮食、蔬菜、水果等,烹调要注意色、香、味,清淡爽口,不宜太油腻,这样才能增加小儿食欲,保证有足够的营养。可适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。但冷饮要适度,不可偏嗜寒凉之品,否则会伤阳而损身。另外,荷叶粥、绿豆煮汤、薄荷粥、银耳粥、葛根粥、苦瓜粥都是夏季的好食品。

小儿推拿是中医学的重要组成部分,不仅能治病,而且还具有保健作用。小儿保健推拿是以改善小儿体质、增强机体免疫力为目的的一种推拿方法,儿童保健有三大手法:摩腹、捏脊、揉涌泉穴,家长也可以每天睡前给孩子试着做一下。此外,冬病夏治三伏贴是通过穴位贴敷、艾灸等方法,来扶助正气,驱散寒凝,达到防治和减少患儿生病频率的一种中医特色疗法,针对有呼吸系统疾病、消化系统疾病、肾系疾病的儿童,有需求的可及时到医院进行咨询预约。观海新闻/青島早报记者 杨健

暑期防治近视 试试特色“核桃灸”

特色科室

暑假来了,儿童青少年使用电子产品的频率、时长可能又会大大增多,如何保护视力?针对青少年近视的防治,海慈医疗西院区(青島市第五人民医院)治未病科联合眼科,充分发挥中西医并重优势,将核桃灸疗法与中药熏蒸疗法改良、创新,与耳穴治疗、推拿、点穴等中医特色疗法相结合,研发出中药熏蒸核桃灸,即集灸火的温和热力、药物作用与穴位刺激于一体的综合疗法,入选山东省中医治未病质控中心首批中医治未病特色技术,提高了青少年近视防治的临床疗效。

盛夏时节 近视也可中医外治法

暑期刚开始,来医院检测视力的孩子真不少,不少孩子一测视力,发现近视了,或者近视度数又加深了,怎么办?11岁的小学生豆豆放了暑假可开心

了,终于可以看电视、玩手机了,但家长发现他看东西皱眉、歪头,总说看不清,妈妈赶紧带他来医院检测矫正一下视力。一测量,近视度数又增加了不少。

近视在青少年中的发生率越来越高,而且越来越趋于低龄化。海慈医疗西院区(青島市第五人民医院)治未病科专家介绍,暑假期间正逢一年中阳气最旺盛、人体经脉气血充盛的盛夏时节。此时,选择艾灸、中药熏蒸、针灸推拿等特色中医外治法,对人体脏腑功能和气血经脉进行调节,对于青少年近视同样有效,药物更易于吸收,气易行而血易畅,可以达到阴阳平衡、强体防病的效果。

“核桃灸” 一人一方辨证施治

何为“核桃灸”?核桃灸是以核桃壳为垫隔物,垫在艾柱下进行施灸的一种治疗手段,属于隔物灸的一种,通过借助艾柱的热力,温灸穴位,其温热作用由经络循行直达病所,具有温通经

络、扶正祛邪的作用。

据了解,中药熏蒸核桃灸是将艾灸与中药熏蒸结合,发挥协同作用,起到1+1>2的效果,能显著提高临床效果。目前,中药熏蒸核桃灸主要应用于近视、视疲劳、干眼、结膜炎等眼表疾病,黄斑变性等慢性眼底疾病,麻痹性斜视等其他眼科疾病。

■专家建议

防治近视,海慈医疗集团西院区眼科主任徐学军给出了几点建议:一是定期检查,根据近视度数变化及时调整干预方式可最大程度的延缓青少年近视发展。二是及时采取合理的干预手段,及时纠正近视的同时,积极降低近视发展速度。一定要改掉原有不良的用眼习惯,保持每天充足的户外活动时间、维持良好的读写姿势、减少电子产品的使用、做好控糖等饮食调节。此外,要警惕近视能治愈的虚假宣传。目前,医学上还没有治愈近视的方法,只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重,不科学的处置可能会导致视力进一步下降等严重后果。

海新闻/青島早报记者 杨健 通讯员 孟昭秀 范晓苹