

疾病防治

春暖花开鸟儿来
警惕“鹦鹉热”
请做好预防

晚报讯 近期,随着气温回升,鸟类出没数量增多,多地报告鹦鹉热病例。南通疾控提醒:市民在接触禽鸟后应及时洗手,避免被抓伤、咬伤,警惕感染“鹦鹉热”。

鹦鹉热,也称鸟疫,是由鹦鹉热嗜衣原体引起的人、鸟和其他动物人兽共患传染病,因为最初多在赏玩鹦鹉人群中发现,故得名“鹦鹉热”。主要宿主是禽类,后来发现多种鸟类(如鸭、火鸡、鸽子、海鸥等)也可作为“鹦鹉热”的传染源,所以它又称“鸟热”。

鹦鹉热的传染源是鹦鹉家族的鸟类,包括长尾鹦鹉、鹦鹉和鸳鸯;家禽、鸽子、金丝雀和海鸟较少见。外观健康的鸟可能是携带者,可排出病原体。其传播途径主要分为三种:混于尘埃中的衣原体或感染性气溶胶可经呼吸道引起吸入性感染;接触带菌鸟及其污染的分泌物、排泄物等,可经有破损的皮肤或黏膜以及消化道等多种途径获得感染;鹦鹉热在人与人之间传播并不常见,一般发生在病情严重的患者身上,其痰中可长期带衣原体,可造成他人感染。

据了解,鹦鹉热潜伏期一般1~2周,最长能有45天。所有患者在病程中均有发热,且以超过39℃的高热多见,但绝大多数患者没有畏冷、寒战;肺外表现比例高且表现多样,例如出现神经系统症状(头痛、谵妄)和消化道症状(呕吐、腹痛),这些症状有些出现在发热前,有些与发热同时发生;病程进展快,重症比例高,有近50%的患者可出现呼吸衰竭。

自2022年2月1日起,鹦鹉热已纳入法定丙类传染病报告和管理,并加强监测。今年以来,南通截至目前尚未监测到“鹦鹉热”病例。为防患未然,南通疾控提醒:从事禽类售卖、宰杀等工作时应正确佩戴口罩,搞好环境卫生,避免接触感染;如需接触病死禽鸟需做好个人防护,规范佩戴口罩、手套;对饲养鸟类或家禽的环境、场地及用具可用0.5%石碳酸溶液等进行规范消毒。

通讯员 鲍超 记者 冯启榕



饮食健康

开春减重正当时
市一院营养科
开出“减肥攻略”

晚报讯 春天不减肥,夏天徒伤悲。春暖花开,脱下厚重的冬装,肉肉马上就藏不住了。近日,市一院临床营养科发布健康提醒:开春回暖,正是调整饮食、克懒减重的好时机。通过科学减肥完全可以在春季找到一个崭新的自己。

专家建议,可以从膳食管理、运动锻炼和生活习惯三个方面进行科学减重。首先要做到食不过量,对于超重/肥胖的人群来说,饮食调整的基础是控制总能量的摄入。一般情况下,理想的减重目标以每月2~4kg为宜。为了减少能量摄入,在选择食物时,应该主动剔除刺激食欲的“能量炸弹”,例如油腻荤腥的“硬菜”、高糖高油的零食以及热量惊人的酒类等。建议主食以全谷物和杂豆等粗粮代替精制米面,它们能量较低且增加饱腹感;以鱼虾、禽类适度代替畜肉,并尽量选择肉类的低脂部分,以降低脂肪含量;多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果,占据胃部空间,促进肠道蠕动,减少能量摄入;尽量选择原味坚果适量食用,巧妙避开油盐糖。

煎炸、糖醋和腌腊食物是增重“利器”。食用油和糖料丰富口味的同时,直接增加了能量营养素的摄入。而过多的食盐可以刺激食欲并提高食量。所以,减重必须一改往日的“重口味”,采用蒸、煮、烧、汆等的清淡烹调。每人每天控制食盐少于5g,烹调油25~30g,而添加糖最好控制在25g以下。

除了管住嘴,还要迈开腿。专家建议,超重或肥胖的人每天累计达到60~90分钟中等强度有氧运动,每周5~7天;抗阻肌肉力量锻炼隔天进行,每次10~20分钟。为了更好地保持运动习惯和效果,可适当降低运动强度而延长时间,或者结合场地设施来丰富运动的种类。

减肥人群还可以记录每日的体重、饮食及运动情况。这些数据对于控制体重、减少摄入和增加活动都是很强的心理暗示。同时,关注食物热量,确认消耗所需运动量,做到“三思而食”。此外,减少外出就餐、聚餐,避免久坐。建议增加被动体力活动,比如,上班通勤途中减少开/坐车,增加步行、骑车机会;办公过程中经常起身活动,多爬楼梯和站立;下班休闲劳动时,将轻体力的家务和活动与电子娱乐有机结合。

市一院临床营养科提醒:过度肥胖会引起相关疾病,而某些疾病也有可能引起肥胖。一旦发现身体异常情况,请尽早前往正规医院就诊。

通讯员 高梵 记者 冯启榕

“世界肾脏日”来了

专家提醒:警惕危害肾脏的五大因素

晚报讯 昨天是第18个世界肾脏日,南通市中医院肾病科专家提醒:慢性肾脏病在进展及终末期,需要花费大量精力、财力,但它可以通过适当的基因诊断和早期治疗进行预防和延缓。

肾脏病目前影响全球约8.5亿人,慢性肾脏病的全球负担正在快速增加,预计到2040年将会成为全球第五大死亡原因。专家提醒,肾脏病本身不具有传染性,但是传染性疾病可能会攻击我们的肾脏,大家所熟知的新型冠状病毒感染就使得部分人群出现了肾脏损害或原有肾脏疾病加重。

在人们的普遍认识里,糖尿病患者遍地都是,而慢性肾脏病患者却没有多少,人们往往会忽视慢性肾脏病的存在。在市中医院肾病科,医生经常在临幊上发现,一些人出现腰痛、性功能不好等症状,就选择肾病科就诊;而对真正的肾脏问题,比如蛋白尿、血尿、高血压等却视而不见,因而延误了最佳治疗时机。

专家提醒,影响肾脏的危险因素主要包括五个方面,需要广大市民引

以为戒。第一是肥胖。近年来,随着生活水平的提高,我们的肾脏因逐渐增加的体重负担而出现蛋白尿、肌酐升高,出现肥胖相关性肾脏病。第二,生活方式的改变。现代社会,人们的生活节奏不断加快,饮食结构发生改变,过量进食海鲜和坚果类,代谢嘌呤结晶在肾脏沉积,埋下疾病隐患。第三,错误健身。在健身房埋头苦练、缺乏正确指导,除了肌肉酸痛外,还有可能出现尿液的酱油色改变等。这就是剧烈运动后“横纹肌溶解”,进而造成了急性肾损伤。第四,药物性肾损害。当服用感冒或退热药,以及止痛药和部分保健品时,肾脏正在经历药物的摧残。另外,长期使用染发剂和含重金属的美白产品,都能成为肾脏病的元凶。第五,当合并高血压病、糖尿病时,要积极降压控糖,否则肾脏病就会成为潜在的危险。

正所谓“上工治未病”,这对于肾脏病来说尤为重要。市中医院肾病科专家提醒,广大市民要养成良好的生活习惯,努力做到防病于未然、既病防变,不要忽视肾脏这个“沉默的器官”。

通讯员 李伟 记者 冯启榕

相关新闻

关爱高风险人群 预防意外肾损伤

晚报讯 昨天是第18个世界肾脏日,此次的主题是“人人享有肾健康——关爱高风险人群,预防意外肾损伤”。我国肾脏病的特点是两高一低,即患病率高、致残率高,知晓率低。为此,通大附院肾内科戴厚永主任特别提醒大家,要对肾脏病的知识多做了解,尽量做到“高危人群早筛查,出现症状早治疗”。

近日,78岁的黄先生因视力不好,看东西模糊而苦恼。在听朋友说吃鱼胆能明目后,他喜出望外,自行服用了两颗青鱼胆。3天后,黄先生发生尿少、恶心、心悸、气短等症状,遂到当地医院就医,当地医院束手无策。

惊慌失措的家人赶紧将黄先生送到了通大附院肾内科救治,最后诊断为急性肾衰竭、青鱼胆中毒。通大附院肾内科戴厚永主任表示:“患者来时化验肾功能异常,血肌酐900微摩尔每升,尿蛋白1+,同时伴肝功能损害。经血液透析、保肝护肾等综合治疗,患者病情逐渐好转,尿量恢复正常,最终痊愈出院。”记者了解到,鱼胆汁主要成分是胆酸、组织胺、鲤醇硫酸酯钠及氰化物等,它们均为生物毒素,具有细胞毒性,大量服用鱼胆可造成肝肾功能损害。“患者有疾患一定要相信科学,到正规医院就诊,切不可轻信偏方和秘方,以免服用后伤害到肝和肾,该患者就是服用鱼胆后意外造成的急性肾损伤,幸亏救治及时,得以痊愈。”戴厚永说。

戴厚永介绍,肾脏病特别是慢性肾脏病与其他疾病不同,在早期,临床症

南京医科大学二附院&



昨天,南通市第四人民医院、南京医科大学第二附属医院联合举办了“世界肾脏日”大型义诊,呼吁广大市民了解肾病、关注肾病。

通讯员 杨婷

状轻微甚至无症状,故被称为“沉默的杀手”。很多到肾脏内科来就诊的患者都已经到了晚期,失去了最佳的治疗时机。因此,肾脏病早期检查、早期治疗、早期预防非常重要。慢性肾脏病的病因常见的有慢性肾小球肾炎、糖尿病、高血压,还有痛风及肥胖等。尤其糖尿病、肥胖近些年呈快速增长趋势,其造成的肾损害不容忽视。

“其实肾病早期检查十分便捷,只需要定期到医院行血尿化验及肾脏超声检查等。如果发现早期肾脏损害,应积极去除可导致肾功能进一步进展的因素,如高血压、高血糖、高血脂、高尿酸等,这样可延缓肾功能的进一步恶化。”戴厚永告诉记者。

记者 顾雨