

本期为濉溪县医院健康宣传材料第 45 期，特此说明。

水痘预防健康宣教知识

濉溪县医院感染疾病科

一、水痘是一种什么病？

答：水痘是由水痘病毒引起的急性发疹性传染病，以学龄前儿童发病较多，近年来大学生发病有增高的趋势。

二、水痘的传染性强吗？

答：水痘的传染性较强，水痘患者自发病前1~2天至水痘结痂均有传染性。

三、水痘是如何传染的？

答：接触患者或空气中的飞沫均可传染、

四、患过水痘的人还会再患吗？

答：不会，这种病一次患病终身免疫。

五、什么季节易患水痘？

答：冬春季。

六、如何诊断水痘？

答：1、2~3周内与有水痘或带状疱疹患者接触史。

2、发热第一天出现皮疹，开始为散在的红色斑疹，数小时后变为丘疹，以后形成水疱，大小不一，亮晶似露珠，渐呈浑浊，周围红晕，常伴搔痒。疱疹在1~3日内枯干、结痂，再经4~5日，痂皮脱落，不留疤痕。皮疹分批出现，形态参差，呈向心性分布。

七、水痘如何治疗？

答：1、一般不需特殊治疗，只要注意休息，保持皮肤的清洁卫生，避免抓破疱疹而继发感染，可以自愈，且预后良好。

2、可用一些板蓝根、双黄连口服液等抗病毒的药物。

3、水疱破裂时，涂以稀碘或抗生素软膏。

4、皮疹搔痒时，可用5%的碳酸氢钠液湿敷。

5、一般忌用皮质激素，因激素会加重病情。

八、患水痘者预后如何？

答：预后良好，只有极少数人会并发水痘性脑炎或水痘性肺炎。

九、如何预防水痘？

答：1、隔离患者至疱疹全部结痂并脱落（患者隔离期间可到当地医院就诊）。

2、卧室要经常打开门窗通风换气。

3、水痘流行期间，少到人群聚集的公共场合，寝室之间同学们少串门。

4、与水痘患者有密切接触的同学，应减小活动范围，尽量少接触其他人，如有发热、感冒样症状或身上发出皮疹，应立即就诊。

5、同学们发现身边有水痘或可疑水痘病人，应立即向班主任或辅导员报告，以便学校及时做好隔离、消毒、健康教育等预防保健工作。

6、养成科学健康的生活习惯，注意个人卫生，劳逸结合，合理

饮食，不要过度疲劳，不要有精神压力，平时注意锻炼身体，增强抵抗力。

7、对体质特别弱又接触过水痘患者的人，可考虑在接触后4天内（最好24小时内）注射丙种球蛋白，可减轻症状或免于病。

突发冠心病如何自救

濉溪县医院心内二科

冠心病发作时自救很重要，突发冠心病能正确自救，可以减少病人花费，甚至挽救病人生命：

（1）发作时一定要不要着急，要保持冷静和镇静，紧张慌乱只有坏处没有任何好处。

（2）发作时要停止一切活动，就地坐下或者躺下，不要来回走动和奔跑。

（3）有条件可以先把速效救心丸或者硝酸甘油放到舌头下面含化，同时不要忘了告诉身边的人或者家人自己突然发病，要取得他们的帮助。

（4）如果这次冠心病发作时自我感觉症状比以前严重、持续时间比以前长、含化药物后不像以前那样很快就缓解或者缓解的不明显，一定要拨打或者让别人来拨打 120 急救电话，让急救人员来帮助。

（5）打 120 电话时要报清楚地址和联系电话，还要派人去接救护车，120 急救人员带着抢救药品和设备很快就会到达。

（6）不要自己开车、坐车、奔跑着去医院，要耐心等待 120 急

救人员到来。

什么是干燥综合症？

濰溪县医院血液科

说起干燥综合症很多人都不了解这种疾病，但是相信生活中您或者您身边的朋友有人会感到口干、眼干、皮肤瘙痒等，那么我们来了解一下什么是干燥综合症。

一. 什么是干燥综合症？

干燥综合症是一种自身免疫性疾病，这也就意味着人体自身的免疫系统错误的攻击了自己的细胞和组织。干燥综合症的病例中，患者的白细胞（主要是淋巴细胞）攻击了人体的外分泌腺，从而导致了一系列的临床症状。



图注：干燥病友布满沟壑的舌头



图注：干燥病友无痛性腮腺

肿大

干燥综合症的现状

在美国，干燥综合症被誉为最常见的自身免疫性疾病。大约有 4 百万的美国人患有干燥综合症，其中 90%为女性。干燥综合症也是中国的一种常见的自身免疫性疾病，其患病率在我国高于类风湿性关节

炎。

二. 干燥综合征的类型

临床上将干燥综合征分为 2 个类型：

- 原发性干燥综合征：即疾病起因为自身，不是其他疾病引起。在美国，有一半的干燥综合征为原发性。
- 继发性干燥综合征：当干燥综合征伴随着其他自身免疫性疾病，如系统性硬化症、系统性红斑狼疮或者类风湿性关节炎，就称为继发性干燥。

三. 干燥综合征的症状

干燥综合征的症状可轻可重，轻者只是略感不适，甚至无明显临床症状，重者可有内脏受累，比如间质性肺炎，导致呼吸费力，严重影响生活质量。干燥综合征最常见的症状为口干、眼干。至此，症状可逐步加重以至影响全身。临床症状可归纳如下：•口干-表现为讲话途中、咀嚼或者进食干性食物需要饮水；•眼干-表现为眼睛沙砾感或刺痛；•嘴唇干燥/起皮；•舌痛或舌裂；•喉咙干/痛；•龋齿；•皮肤干、瘙痒、或者出现皮肤紫癜、荨麻疹等；•阴道干•鼻腔干•味觉或者嗅觉改变•乏力或者疲劳•关节痛•消化不良



图注：干燥病友环形红斑



图注：干燥病人下肢紫癜样皮疹；

四. 干燥综合征的诊断

干燥综合征的诊断常常比较困难，因为它的临床表现时常是非特异性的或者被其他症状/疾病掩盖，如慢性疲劳综合征、纤维肌痛综合征、系统性红斑狼疮、类风湿等。它的诊断需要风湿科医生结合临床表现，体格检查和实验室检查综合评估，实验室检查包括抗核抗体系列、唾液流量测定、唇腺活检、角膜荧光染色、泪腺分泌试验等。

五. 干燥综合征的治疗

本病不能治愈，但是治疗可以缓解症状。口干、眼干症状可以使用人工泪液或者刺激唾液分泌的药物改善。如果患者干燥的症状是系统性的，或者有重要脏器受累的，那可能需要免疫抑制剂或者激素来治疗，疼痛者如关节炎可能还需要止痛药。

六. 生活指导

除药物治疗外，合理的饮食也能缓解干燥综合征患者的症状。例如，很多患者发现在他们避免食用辛辣、坚硬、脆的、酸的食物以及避免饮酒后，症状有改善。这也就是建议干燥综合征的患者最好选择光滑的、柔软的、乳状的食物。对于有消化道疾病的患者，需要避免面筋类食物。同时记得还有以下几点注意事项：

- 避免使用可能加重眼干症状的药物，如一些抗组胺药、抗抑郁药；
- 不要坐在空调的出风口或者加热器旁边，干发器有时候也会导致眼干的症状；
- 每天使用滴眼液，即使你没有眼干的症状，注意眼部保湿；
- 每天使用热敷缓和眼部症状；
- 每餐后都要刷牙及用牙线清洁牙齿；
- 定期口腔检查
- 避免碳酸饮料
- 可以嚼无糖口香糖来润滑口腔
- 尝试

使用加湿器

通过本文介绍，相信您对干燥综合征已经有了一定的了解，本病的发病原因复杂，与遗传、感染及体内雌激素水平等都有一定的相关性。在此提醒患者：注意口腔、眼睛的卫生，避免感染，预防感冒及其他病毒感染；注意休息，不适请及时至正规医院接受治疗。

食物防癌小知识

濉溪县医院肿瘤一科

1、防癌食品论菜花：菜花的营养十分丰富，常吃菜花可增加肝脏的解毒能力，并提高机体的免疫力，防止感冒和坏血病的发生。能增强机体对苯并芘的抵抗能力，菜花还含有能分解亚硝胺的酶和“二巯酚硫酮”，能中和毒物并促进机体排泄，所以多食菜花可减少患癌症的机会，对身体很有益处。

2、治癌食物属芦笋：芦笋又名龙须菜，它含有硒和植物纤维等，可用来防治多种癌症。对淋巴肉芽肿瘤、膀胱癌、皮肤癌、直肠癌及乳腺癌等均有特殊疗效。还可以促进肠蠕动，减少肠壁对食物中胆固醇的吸收，促进致癌物质排出体外。另外，芦笋中所含的天门冬酰胺也是公认的抗癌物质。

3、海带含强抗癌物质：海带提取物对多种癌细胞有抑制作用。

4、常吃玉米可防癌：其营养价值超过面粉、大米，经常食用能预防动脉硬化、心脑血管疾病、癌症、高胆固醇血症、高血压等病。

“玉米中含有丰富的钙、镁、硒等微量元量和多种维生素。玉米中纤

维生素的含量很高，可以刺激胃肠道使肠蠕动增强，促进排便，减少肠道对致癌物质的吸收，预防大肠癌的发生。不过，有一点是要特别提醒注意的，常吃新鲜玉米为最好。

5、肉皮和猪蹄可抗老防癌：对抗老防癌具有主要意义的物质是胶原蛋白，它的抗老防癌的作用是：含有胶原蛋白的水会影响某些生理机能，收到延缓衰老和抗癌之功效，而肉皮和猪蹄，就是胶原蛋白极丰富的来源。

6、常喝酸奶可防癌：酸牛奶可以抑制肿瘤。在人的直肠中，乳酸能抑制大肠杆菌等有害细菌的生长，并吞噬致癌物质，使之不能发挥作用。为了达到防治癌症的效果，进食乳酸菌食品应避免加热，否则会杀死乳酸菌；同时要使乳酸菌通过胃酸杀菌这一关。

7、喝豆浆可降低三种癌症危险：豆类食品含有较多的异黄酮类化合物，具有抗癌作用。以喝豆浆的方式补充植物蛋白，可以降低乳腺癌、结肠癌和前列腺癌。每天喝豆浆即可减少乳腺癌的发生，也能预防妇女过早衰老。大豆、豌豆、扁豆、绿豆和刀豆等都含有可以防癌抗癌。

8、蛋白质是癌症人的主要营养物质应当重视癌症病人的营养和膳食，宜进高蛋白、高热量、高维生素的饮食。进食不可太单调各种营养素要平衡，多进含维生素较多的新鲜蔬菜和水果，也可增加膳食中纤维素的含量。对于放疗和化疗的病人应增加蛋白质和维生素的摄入。

9、少沾酒肉可防癌：预防癌症除必须戒烟外，还必须以蔬菜、

水果、谷物为主要食物，要保持一个合适的体重，每天最好进行 30 分钟以上的体育锻炼，严格限制饮酒及一切畜肉的摄入量。专家指出，除经常吃香肠等需腌肉制品对健康不利外，大量食用红色的瘦肉也会使肠癌和前列腺癌的发病率上升。每天即使只喝两杯葡萄酒也会使多种癌症的发病率迅速上升。

10、红薯：含有较多的胡萝卜素、赖氨酸、植物纤维、去氢表雄酮，能预防肠癌和乳腺癌。

11、南瓜：含极丰富的维生素、钙质和纤维素等，可预防肥胖、糖尿病、高血压和高胆固醇血症，是预防癌症的好食品。

12、麦麸：含有 B 族维生素、硒、镁等矿物质，很多植物纤维。有利于防治大肠癌、糖尿病、高脂高胆固醇血症、便秘、痔疮等。

13、萝卜及胡萝卜：含有大量维生素 C, 胡萝卜还含有丰富的胡萝卜素，具有极好的防癌作用。

14、蘑菇：含有人体必需的氨基酸，多种维生素的矿物质，含硒、维生素 D, 能增强免疫力，有利于预防胃癌和食管癌。

15、苦瓜：它含有一种类奎宁蛋白，能激活免疫细胞的活性，苦瓜种子中含有抑制细胞侵袭、转移的成分。

16、茄子：它含有丰富的营养成分，其中龙葵碱和葫芦素被证实具有抗癌作用。

17、大蒜：大蒜素、大蒜辣素对许多癌细胞具有强烈的抑制作用。大蒜富含硒、锗，锗能激活巨噬细胞的吞噬功能。

18、百合科(葱、洋葱、蒜等) 和十字花科(元白菜、白萝卜、芜

菁等) 蔬菜：它们含有多量的硫化合物，能够增强肝脏对异物解毒时所需酶的作用，能增强人体预防癌症的效果。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。