



株洲晚报



什么是“百日咳”？

该如何预防？

最近,发现身边很多孩子甚至大人都出现咳嗽,公交、商场、办公室……经常听到身边传来“咳咳”的声音,甚至很多人狂咳不止,咳到无法入睡,还有一些有深长的鸡鸣样吸气吼声,如果一直咳咳咳不停,就要警惕宝宝是不是得了“百日咳”。“百日咳”对于年轻父母来说应该是一个比较陌生的疾病,因为这个疾病已几十年不多了。这是怎么回事呢?在20世纪60年代之前,百日咳是一个发病率较高的疾病。自从60年代中国开始接

种百日咳疫苗,并于1978年将百白破疫苗纳入儿童计划免疫后百日咳的发病率就大幅下降了,所以很多年轻的家长都没有听说过这个疾病。在保持多年的低发病率后,近年来其发病率再次呈上升趋势,部分地区甚至出现爆发,国际上称之为“百日咳再现”。根据国家疾病预防控制中心发布的“2024年2月全国法定传染病疫情概况”,2024年2月全国共报告百日咳17105例,是2023年同期的30倍左右;报告死亡8人。1月份也比同期升高17倍左右。

◎百日咳到底是什么？

百日咳是由百日咳鲍特菌引起的呼吸道感染性疾病,传染性极强,通过呼吸道飞沫传播,而且可通过咳嗽、打喷嚏或长时间共用呼吸空间传播。感染者以长时间的阵发性、痉挛性咳嗽为主要临床症状,因咳嗽时间可长达2-3个月,故名“百日咳”。1岁以下婴儿中发病率最高,该人群发生并发症和死亡的风险也最高。近年来青少年及成人发病率也明显增高。

◎哪些症状提示是百日咳？

病初很像感冒,流涕、流泪、打喷嚏、咽痛,有点低热、轻微咳嗽等。1-2周后咳嗽加重,出现阵发性、痉挛性咳嗽,咳嗽末鸡鸣样吸气吼声,频繁不间断咳十余声或数十声,直至咳出黏稠痰液为止,昼轻夜重,睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出,影响睡眠。

◎百日咳是如何传染的？

人是百日咳鲍特菌的唯一宿主,百日咳患者、隐性感染者以及带菌者为本病的传染源。主要通过飞沫传播,如患者咳嗽、打喷嚏等将细菌播散到空气中,易感者吸入带菌的飞沫而被感染。百日咳潜伏期5~21天,一般为7~14天,从潜伏期开始至发病后6周均有传染性,尤以潜伏期末到出现咳嗽症状后2~3周传染性最强。对婴幼儿来说,感染百日咳鲍特菌的父母或共同居住的人员,是其最主要的传染源。

◎什么样的人 would 得百日咳？

对于百日咳,人群普遍易感。其中,5岁以下小儿易感性最高,如未及时治疗,少数患儿会并发肺炎、脑炎而死亡。小婴儿是百日咳的易感人群,未到免疫接种年龄或未完成全程接种的婴幼儿是高发人群。

◎百日咳病程

1. 发病初期:有低热、咳嗽、喷嚏、流泪等表现。最初为单声干咳,2~3天热退后咳嗽加剧,以夜晚为甚。
2. 第7~14天后:退热而出现阵发性痉咳,常为短促咳嗽10~30声,继之深长吸气。吸气时空气经狭窄、紧张状态的声带而发出“鸡鸣样”哮吼声。随后反复连串阵咳,直到大量黏痰咳出或随胃内容物吐出。痉咳常夜间明显。年长儿童和成人可无典型痉挛性咳嗽。

◎如何预防百日咳？

1. 日常生活中,大家要保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,咳嗽或者打喷嚏时遮掩口鼻,同时注意劳逸结合,合理作息,适当参加体育锻炼,增强自身抵抗力。
2. 特别是照顾婴幼儿时,成人出现咳嗽等症状,及时佩戴口罩,加强手卫生,避免传染给孩子。
3. 接种疫苗是预防百日咳最经济、最有效的措施。目前我国使用的疫苗是白喉类毒素、无细胞百日咳菌苗、破伤风类毒素(DTaP)三联疫苗。接种时间为3月龄、4月龄、5月龄、18月龄时各接种1剂次。通常疫苗接种3-5年后保护性抗体水平下降,12年后抗体几乎消失。若有流行时易感人群仍需加强接种。

◎如何缓解百日咳的症状？

1. 要开窗通风保持室内空气新鲜,温度及湿度适宜,避免烟尘、油烟等刺激性气味吸入,避免诱发痉挛性咳嗽的因素。
2. 避免剧烈活动但也不能卧床不动,适当活动加强营养最合适。
3. 避免过多刺激,进食、喂药等尽可能安排在同一时间,不要吃得过饱,进食后拍胸,防止呕吐、误吸。

(据《人口健康报》)

高速路上越快越省油？不准确！

根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第七十八条规定,高速公路应当标明车道的行驶速度,最高车速不得超过每小时120公里,最低车速不得低于每小时60公里。在高速公路上行的小型载客汽车最高车速不得超过每小时120公里,其他机动车不得超过每小时100公里,摩托车不得超过每小时80公里。同方向有2条车道的,左侧车道的最低车速为每小时100公里;同方向有3条以上车道的,最左侧车道的最低车速为每小时110公里,中间车道的最低车速为每小时90公里。道路限速标志标明的车速与上述车道行驶车速的规定不一致的,按照道路限速标志标明的车速行驶。

对于高速路上,越快越省油的说法,其实,这是认识上的误区。

中国汽车维修行业协会常务副秘书长底彦彬表示,汽车在行驶过程中,速度达到一定数值时,有一个最低油耗,这个速度叫经济时速——低于经济时速时,发动机负荷较小,燃烧不充分,油耗较大;速度达到80%—90%的发动机负荷时,燃油经济性最好;高于上述速度时,随着进气速度加快,进气阻力加大,风阻系数也会加大,造成油耗明显增加。

底彦彬表示,一辆车的“经济时速”是多少取决于多种因素,包括车辆类型、驾驶条件、发动机效率以及空气动力学等。但是,一般来讲都集中在每小时60—90公里的速度区间。因此,在高速公路上行驶时,并非速度越快越省油。提醒广大车主,高速公路开车,一定要注意不要超速,确保安全驾驶。(据人民网、“科学辟谣”公众号)

芦淞区首届减重减脂大赛启动报名

你体重超标吗？减重也有奖

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌) 2024,绝对是个最卷的减肥年!刚开年,贾玲暴瘦100斤就登上了热搜,成了新年的第一个暴击。4月1日,芦淞区总工会、芦淞区卫健局、芦淞区机关事务服务中心牵头的减重减脂大赛开始报名,报名时间为4月1日—4月3日,赛程共100天。

据介绍,本次大赛分组进行报名,共分为健康生活倡导组、减重组。芦淞区各机关企事业单位身体健康状况良好的工作人员(含临聘人员)均可参加。参赛者全程免费,包括报名、测评、现场咨询和技术支持。报名健康健康生活方式倡导组的选手,对体重、

身材条件无限制;报名减重组的选手,符合以下情况者可以参赛:应具备体质指数(BMI值)体重高于24或者男性腰围大于90cm,女性腰围大于85cm。存在禁忌症者禁止参赛。

需要提醒的是,未在规定时间内进行完赛测评的参赛人员,视为自动放弃比赛,不参加评奖。参赛人员在减重减脂期凡服用降低体脂体重的保健品或药物,视为自动放弃比赛,不参加评奖。7月8日至10日,各参赛选手到芦淞区疾控中心参加现场拍照,接受身体指标复检,更新相关数据。7月12日前,组委会将统计数据并做出评判。

凡符合参赛条件的人员可于4月1日—4月3日到芦淞区疾控中心一楼大厅报名。报名同时完成赛前体测,添加工作人员微信并签署健康免责声明。

减重奖项设置一等奖3名,二等奖6名,三等奖10名。按照减重比例进行降序排列(减重比例=(赛前体重-赛后体重)/赛前体重*100%),从前往后取名次。获奖者最高将获得价值800元奖品。该奖项仅在减重组进行评选。

除了奖金,组委会还将评选出毅力之星(运动打卡成功14次),运动达人(运动打卡成功10次-13次)。该奖项减重组和健康生活方式倡导组均参与评选。

以鱼治水 大京水库水质优于Ⅱ类



3月29日,芦淞区开展“复苏河湖生态环境 促进人与自然和谐共生”大京水库增殖放流活动。本次放流品种为草鱼、鲢鱼、鳙鱼三个品种共2万余尾。近年来,芦淞区按照“一河(库)一策”的思路,对大京水库实施系统治理,一方面严厉打击非法捕捞,一方

面改善水域鱼类结构,恢复水库区域鱼类的种群数量,其中仅2021年就投放鱼苗22万多尾。如今,大京水库水生态环境不断向好,水质优于国家Ⅱ类标准,获评湖南省美丽河湖。株洲晚报融媒体中心/俞强年 通讯员/朱璐 摄影报道



本周天天有雨？

每到清明时节,你喜欢怎样的天气模样?

清明时节,有时,阳光四溢,暖意融融;有时,电闪雷鸣,雨绵绵不绝;微暖 and 微寒交错出现,空气里始终充盈草木的芳香。

这是一段多雨的、却还美妙的春日。

比如说本周,从目前的预报来看,4月1日至4日,株洲大部分县市区可能伴有雷电、短时强降水、雷暴大风和冰雹等强对流天气;4月5日至7日,受低层弱切变长时间维持影响,全市阴天有小到中等阵雨或雷阵雨,中南部局地大雨。

也就是说,这个清明假期,整个城市会沉浸在春日的疾风骤雨里。

雨也好,打雷也罢,都预示着暖湿气流正在努力北上,江南的春天,会在这样的雷雨天越来越暖。4月初的株洲,桃花、梨花盛开,垂柳展叶,青蛙鸣唱……到处会是一派春意盎然的景象。(王娜)

今天 晴天间多云 晴转中到大雨	明天 中雨 局地大到暴雨	后天 中雨 15~18℃ 18~31℃ 16~20℃
风力:2~3级 风向:南风		
(气象台4月1日16时发布)		

专药专治脑鸣、耳鸣、眩晕

温馨提示:形成脑鸣、耳鸣的原因?很多人总感觉脑袋里嗡嗡响,也不知道是怎么回事,到医院也查不出问题,所以只能束手无策任由折磨。按单纯的耳鸣治疗效果也不好。其实主要是因为脑缺氧导致的脑供血不足引发的脑动脉硬化。长期脑鸣、耳鸣是人体诸多心脑血管疾病的前期预警,长期脑鸣、耳鸣会导致血压升高、脑神经受损、动脉硬化、脑中风以及痴呆等重大疾病,一旦出现脑鸣、眩晕应尽早治疗,以免延误病情。

**脑鸣健康热线:
400-176-1668**

**脑鸣、耳鸣、眩晕是病
不治影响寿命
头不晕脑不鸣多亏了延寿片**

中医认为:脑鸣、耳鸣因脑髓空虚造成,因为脑缺氧导致的脑供血不足引发的脑动脉硬化。治疗以生精补髓、健脑益智为佳;西医把脑鸣、耳鸣归为神经衰弱症,由于脑神经元受损及病变所

致。治病求根,脑鸣、耳鸣病根在脑神经。专家提醒:长期脑鸣、耳鸣,会引发失眠、眩晕、健忘等继而导致高血压、脑动脉硬化以及脑萎缩、中风等疾病。国药准字 QTC **延寿片**,对脑神经细胞具有很强的修复能力,能改善脑部细胞缺氧、补充脑髓、促进神经的传导功能,从而促使脑鸣、耳鸣快速停止,因而被称为专攻脑鸣、耳鸣产品。

脑鸣、耳鸣是重大脑病的前期征兆,长期脑鸣易引发中风痴呆,影响健康。

脑鸣、耳鸣、眩晕是由人脑部缺氧亏损、脑髓空虚、脑脉失养,导致脑神不安所引起的,你的脑中风其实就是由于长期脑鸣、耳鸣不治的结果。而中风后脑供血机能严重受损,不仅导致了偏瘫,也进一步加重了脑鸣、耳鸣。用国药 **“延寿片”**,通过“滋补脑髓、安神镇静”,能通经络、活气血、安脑神。脑供血充盈了,神经活动恢复正常,脑内也就清静了。

脑为元神之府,脑神不安就会产生脑鸣。脑鸣、耳鸣在《黄帝内经》中就曾

有记载:“脑神不安乃脑疾之兆”,是脑鸣、耳鸣病变导致的严重脑病,而不是由脑病导致的脑鸣、耳鸣症状。现代医学也证实:脑鸣、耳鸣是脑部供血机能病变的一种独立性疾病。**延寿片**通过“滋补脑髓、安神镇静”,能改善脑供血不足,安定脑神,补精养血。

长期脑鸣、耳鸣眩晕如不及时治疗,就会导致血压升高、脑神经受损、全身麻木、口眼歪斜、动脉硬化以及痴呆、中风等这些难以治愈的疾病,还会引发失眠、晕厥和脾气烦躁等症状,会进一步加重病情,为治疗带来阻碍,甚至是造成脑神经细胞的大面积坏死,影响健康。

延寿片早服早受益

“延寿片”因制作工艺复杂,对季节等因素要求很高,所以产量很少。现国药 **“延寿片”**特批准其为国药准字产品,已被云南大理药业批量生产,经过浓缩提纯研制成方便服用的片剂剂,滋补脑髓、生髓化鸣。可改善睡眠,修复脑神经,提高记忆力。脑鸣、耳鸣、眩晕、心烦、失眠、神经衰弱等人群均可来电咨询。

新药特价惠民:厂家将在我市举办为期五天的救助活动,活动期间按疗程购药将享受优惠活动,每天仅限前50名。

活动仅限5天

“延寿片”为脑鸣特效药,不含化学添加成分,无依赖性。
温馨提示:选药一定要选国药、治病要按疗程购买效果更佳。本产品从未授权网络销售。

脑鸣健康热线:

**400-176-1668
18724512190**

全国免费邮购、货到付款