

高温玩水 当心“泳池刺客”——腺病毒

暑期天气炎热,不少家长和孩子喜欢到游泳池、水上乐园等场所畅快地玩水。水池中虽然凉爽舒适,但作为公共场所,也存在一定的患病风险。近日,王先生带女儿到离家附近的游泳馆游泳后,孩子突然高热不退,到医院检查后发现感染了腺病毒。

什么是“腺病毒”

上海市儿童医院呼吸内科蒋鲲主任医师介绍:“腺病毒是一种常见的呼吸道病毒,儿童是感染高发人群。其可引起多系统症状,以呼吸道感染症状为主。患者一般在感染

2~14天后出现症状,主要表现为急起高热,最高体温常超过40℃,退热后体温很快又升高。”

蒋鲲表示,2岁以下的孩子免疫系统发育还不完善、抵抗力差,容易进展成重症腺病毒肺炎,造成呼吸衰竭、心力衰竭等,甚至会引发脓毒症或严重的细菌感染。所以,临床治疗时会特别关注一些预警指标,如外周血指标,对于白细胞计数显著增高的患者要警惕重症的发生。



图源:千图网

没有特效药与疫苗

“目前,治疗腺病毒并没有疗效较好的药物,只能选择对症治疗。如轻症患儿可服用一些清热解毒的药物,高

热患儿可服用布洛芬等进行退热。如果出现腹泻等消化道症状,就给予蒙脱石散等药物进行治疗。对一些重症患儿,可能会使用激素、丙种球蛋白等减少炎症反应,若合并细菌感染就会使用相应抗生素治疗。”蒋鲲说。

上海市疾病预防控制中心研究员尹灿灿表示,国内目前没有针对腺病毒的疫苗,因此预防显得尤为关键。

多种手段预防腺病毒

“其预防方式与各类预防呼吸道传染性病毒是一样的,在人员密集区或接触有呼吸道感染症状者时,建议

戴口罩,并保持1米以上的社交距离。同时,保持良好卫生习惯,接触可能被污染的物体表面、清理患者呕吐物后要及时做好清洁工作,避免揉眼和口鼻。同时增强自身免疫力,保证营养均衡、保持充足睡眠。”尹灿灿介绍。

值得注意的是,该病毒能够在污水、游泳池中稳定存活。室内缺乏阳光直射、消毒不合格的泳池是人腺病毒传播的高风险环境。建议选择管理规范、消毒严格的公共泳池,游泳前后用肥皂和流动水淋浴。在游泳过程中佩戴好泳帽、泳镜等,避免呛水或吞咽。

记者 梅一鸣

到医院检查身体,医生经常会开具肝功能检查,如何读懂肝功能化验单?一般而言,肝功能化验单通常包含三类指标,分别是肝细胞损伤指标、肝脏分泌和排泄功能指标。

肝细胞损伤指标包含谷丙转氨酶、谷草转氨酶、碱性磷酸酶和γ-谷氨酰转肽酶。

谷丙转氨酶(ALT),正常值范围为0U/L~40U/L。该指标是诊断肝细胞实质损害的主要项目,指标高低能灵敏地反映病情变化。

谷草转氨酶(AST),正常值范围为0U/L~40U/L。一旦AST值高于ALT的值,说明肝细胞损伤和坏死程度较严重。

很多刚刚进行健身的人都会碰到一个问题,明明锻炼了,体重为什么还上涨了?尤其是对于想要减肥的人来说,这使他们坚持减肥的信心大幅受挫。那么,这种情况是否正常、是否有科学依据?

人类的体重是由肌肉、脂肪、骨骼、大脑和神经系统、结缔组织、血液、淋巴液、肠内气体、尿液等组

读懂化验单 不再“肝”着急

碱性磷酸酶(ALP)的正常参考值为30U/L~90U/L。存在肝脏疾病、胆道疾患、骨骼问题,均可使ALP上升。

γ-谷氨酰转肽酶(γ-GT)正常值为3U/L~50U/L。若患有急、慢性肝炎时,该指标会略微升高。而酒精中毒者的γ-GT值会明显升高。

胆红素是反映肝脏代谢、排泄功能的指标。正常情况下,胆红素需通过肝脏加工处理后,经

胆道排泄出肝外。经过肝脏处理后的胆红素称为直接胆红素,未经过肝脏处理的称为间接胆红素,两者之和称为总胆红素。

总胆红素数值超过17.1μmol/L时,称为黄疸,多提示肝、胆、胰的问题。若同时合并贫血,则需考虑溶血。当肝细胞发生病变时,会出现总胆红素升高,且以间接胆红素升高为主,表明肝脏解毒能力下降。

华东医院消化内科主任 陈源文

坚持运动,为何体重更重了?

成。在进行锻炼之后,这些组织的质量都会产生变化,影响体重。因此,在剧烈运动后(甚至一两天后)体重上升,非常正常。

刚开始锻炼时,可以采用增加肌肉的无氧运动,如器械锻炼、做俯卧撑等;也可以进行减少体内脂

肪的有氧运动,如跑步、踢足球等。此时,随着肌肉的增加与脂肪减少,体重也可能会上升。

事实上,体重并不能作为训练成果的唯一指标。建议不要每天记录体重,而是将时间拉长,比如半个月或者一个月称重一次,应该更



图源:千图网

多地关注体脂率与体型。

上海市健康教育协会 供稿

程玄玄:助推汽车设计革新,提升行业品质标准

件。此外,他还自主研发了基于多模式交互技术的智能中央控制台系统、基于模块化数字孪生技术的内外饰件开发定制平台等多项具有战略意义的技术研发。这些创新成果不仅为公司带来了显著的商业价值,也在行业内树立了新的技术标杆,促进了整个汽车行业向着更加智能化、个性化和高效化的方向发展。

作为汽车内外饰产品设计分析工程师,程玄玄在立柱饰板、尾门饰板和门饰板等关键部件的设计与开发中,不断突破传统设计的局限,显著提升了汽车内饰的功能性和美观性以及车辆的整体品质。在应对复杂

造型支持问题时,程玄玄通过高效的沟通与协调,克服了跨部门和跨系统的挑战。由他制定的30多条断面设计策略和80多条高频造型问题解决方案库,不仅提高了设计效率,还为行业标准化和系统化的设计流程提供了宝贵的经验。

同时,由他推动的电子后视镜和穹顶玻璃等技术创新方案,引领了行业向智能化和高端化发展的趋势,对整个汽车行业发展有着至关重要的作用。

此外,程玄玄在培养行业人才方面也不遗余力。他通过系统带教和编制工作指导手册,将先进的设

计理念和技术经验传授给新人,促进了新人的成长,并为行业输送了高素质人才。程玄玄的工作成果和经验有力助推了汽车行业向更高的设计和技术水平迈进,为行业的可持续发展作出了自己的贡献。

对于未来,程玄玄认为,随着智能化和个性化需求的增加,内外饰设计将不再只是功能与美学的结合,而是要深度融合前沿技术,不断突破传统思维,通过技术创新和设计优化,打造出满足未来需求的汽车内外饰。他表示,将继续在技术创新和品质提升的道路上前行,为汽车工业的进一步发展贡献自己的力量。(高宇)



程玄玄,毕业于南京理工大学,拥有机械制造及其自动化专业的工学硕士学位。自加入上汽集团以来,他迅速在汽车内外饰设计领域崭露头角。他在多个关键项目中负责内外饰零部件的开发工作,涵盖了立柱饰板、尾门饰板、门饰板等重要组

公示

据国家新闻出版署相关要求,我司对拟申领新闻记者证人员的资格进行了严格审核,现将名单进行公示,公示期为2024年8月20日~9月2日。

上海市新闻出版局举报电话:64339117。

拟申领新闻记者证名单:房澜

上海新民社区传媒有限公司

2024年8月20日

杨高公交公司开展半年度工作调研

为认真总结2024年上半年度工作推进情况,详细规划下半年度重点工作方向,全面了解基层分公司业务开展情况、指标完成情况,日前,杨高公交公司党政班子携各基层负责人一行深入各基层分公司,开展2024年半年度工作调研。会议由公司党委副书记、总经理冷俊杰主持,分公司班子成员出席。

会上,公司领导认真听取了各基层分公司关于党建、业务、服务、安全、机务、人事等方面的工作汇报,重点关心各分公司在营运中面临的问题以及下阶段的改进措施。分管领导对各条线重点工作逐

一讲解,分析了各分公司工作中的不足和短板,提出了有针对性的指导意见,并全面部署下阶段工作。

公司党委副书记、总经理冷俊杰强调,要抓好主责主业,攻坚克难,努力精进业务水平;要抓好安全生产,认清形势,确保各项任务落实到位。公司党委书记、执行董事蒋诣则提出了三个要求:一是要依托基层党建品牌,统一思想,凝心聚力服务好中心工作;二是要依托精细管理,紧盯短板,开拓思路,完成好中短期目标;三是要依托纪律学习,履职尽责,真抓实干,确保政治监督到位。

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198
地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512
网址: caizhizhai.tmall.com

如何判断渐进片是否适合自己

眼镜与健康

茂昌眼镜 特约专栏

地址: 南京东路762号 服务热线: 63223839

当今社会,随着人们生活水平不断提高,人们对视觉的要求也越来越高,眼镜已经由传统的单光发展到了双光、三焦和渐进多焦点镜片。渐进片的优点是美观方便,不用频繁摘戴也能保持看清楚、看近也清楚,所以很受欢迎。使用渐进片几乎已经成为矫正视力的一种较大趋势。

但渐进片也有一些缺点,如需要适应,周边有像差,看两边的时候需要转动头部;对验配要求比较高;不是所有人都适合使用,有一定的限制。不适合使用渐进镜片的人群有哪些?

1. 长时间看近人员或某些特殊职业者。职业很重要,不同的职业有不同的用眼需求。我们要排除看远时是向下方注视的职业(比如高空作业人员,看下方是远距离的);要排除看近时是向上方注视的职业(比如图书馆管理人员、飞行员,看上方都是如图书、仪表盘等近距离的物体),这两类人群的视力需求是不符合渐变镜上方远用,下方近用的设计的。

2. 视野需求较大、头部运动较多或需要使用周边视野的人群。比如网球运动员、钢琴演奏者等。

3. 晕动病者。例如美尼尔氏综合征,还有严重的晕车、晕船的人等。

另外还有一些情况,需要根据个人具体情况谨慎验配:1. 双眼度数相差较大的,高度散光的,度数特别深的,这些人戴渐进镜片大概率时会产生很明显的的不适感。2. 之前一直使用双光镜片的年龄较大者。3. 一些眼疾患者,青光眼(视野缺损)、白内障(视力下降且不稳定),还有明显斜视症状的,以及弱视矫正视力很差的人。