



诺如病毒感染高发季 中疾控发布健康提示



诺如病毒胃肠炎全年均可发生,一般10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,人群普遍易感。聚集性疫情主要发生在学校和托幼机构等场所。日前,中国疾控中心温馨提示,需注意预防诺如病毒胃肠炎。

诺如病毒胃肠炎如何治疗

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻,无需治疗,休息2~3天即可康复,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

宝爸宝妈请注意 流脑进入高发季

虽然流脑和流感都是呼吸道传染病,都是在冬春季节高发,但本质不同,流脑是细菌性传染病,流感是病毒性传染病。

什么是诺如病毒

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭的环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为RNA病毒,极容易发生变异,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。

诺如病毒胃肠炎有哪些主要症状

诺如病毒感染潜伏期为12~72小时,通常为24~48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

诺如病毒如何传播

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶、以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

个人和家庭如何 预防诺如病毒感染

(1)保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒,但需注意,含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。

(2)注意饮食饮水卫生。不饮用生水,蔬菜水果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

(3)病例应尽量居家隔离,避免传染他人。诺如病毒感染患者患病期至康复后3天内应尽量隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗。在此期间患者应勤洗手,保持手卫生,尽量不要和其他健康的家人等近距离接触,分开食宿,尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。

(4)做好环境清洁和消毒工作。保持室内温度适宜,定期开窗通风。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。

(5)保持健康生活方式。保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。

本报综合

Q1 为什么要提醒宝爸宝妈注意 在冬春季预防流脑

中国疾控中心提醒,冬春季节既是呼吸道传染病的高发时期,也是流脑高发时期。流脑病死率高(超过10%),在我国法定报告的传染病中,病死率排序前5位。

流脑预后不良,将严重影响生活。20%的流脑患者会留有严重的肢体和组织的伤残,1/3的感染者终生伴有和神经系统损害有关的智力、视力、听力、运动能力、感知能力等后遗症。

Q2 流脑细菌怎么伤害宝宝

流脑细菌可长期黏附于人上呼吸道表面而不引起任何临床症状,称之为“无症状携带”。冬春季节是流感等呼吸道病毒性疾病高发季节,病毒感染损害呼吸道黏膜,降低黏膜屏障致密性,定植的流脑细菌则顺势而入,穿过黏膜屏障进入到血液引起严重感染,称为菌血症,细菌随血液循环到达神经系统则引起发病。

Q3 1岁以内的婴儿应该如何预防流脑

1岁以内的婴幼儿处于身体生长关键时期,免疫系统尚未完全发育,是感染各种疾病的高危阶段,但是也不用过于惊慌,对于传染病的防治有三种措施:

一是非药物性干预。如保持良好的卫生习惯,做好环境卫生,避免宝宝与流脑病患者的接触,流脑流行期间规范佩戴口罩,尽量避免带宝宝去人员密集的公共场所。

二是加强药物性干预。主要是适时接种流脑疫苗。现在的年轻妈妈们因为自己缺少流脑抗体,无法给宝宝提供保护性的母传抗体,所以对婴幼儿而言,及时接种流脑疫苗是预防流脑的最有效措施之一。我国目前有很多种给宝宝们使用的流脑疫苗,宝妈们可提前做好功课,也可以直接咨询接种门诊医生。接种流脑疫苗是给宝宝最好的健康保护。

三是及时就医。宝宝出现发热、头痛、恶心等症状,宝爸宝妈应带宝宝及时就医。

流脑临床表现不典型,容易被忽视。流脑感染后发病进展非常迅速,发热、头痛、呕吐和皮肤出血是流脑的典型症状,但是宝宝不会诉说自己不舒服,头顶囟门凸出是婴幼儿脑压增高的典型表现。

宝宝哭闹和出现相应症状,家长一定要及时就医,早诊断,早治疗。接种流脑疫苗虽然不能预防感染,但是接种疫苗产生的有效抗体可以减少死亡、重症、伤残的发生。

最后,再次提醒宝爸宝妈们,冬春季节是呼吸道传染病的高发时期,也是流脑高发时期。要及时为宝宝接种流脑疫苗,保护宝宝健康成长。

本报综合

坚持健康生活方式 预防心血管疾病

近年来,随着人口老龄化和居民生活方式的改变,心血管疾病的发病率、患病率与死亡率呈上升趋势,心血管疾病已成为威胁居民生命和健康的公共卫生问题。研究表明,终生坚持健康生活方式是预防心血管疾病的基础和根本措施。健康生活方式主要包括以下方面:

一、合理膳食,提倡保持居民平衡膳食模式

1. 食物品种多样,每日尽可能达到12种及以上,以谷类为主,能量平衡。增加全谷物、杂粮、杂豆和薯类的摄入,适量摄入鱼蛋豆和乳制品。

2. 谷薯类:含有丰富的碳水化合物,矿物质、B族维生素、膳食纤维等。每天摄入250~400g,要粗细搭配,常吃杂粮、杂豆等。如小米、玉米、燕麦、红小豆、绿豆、芸豆等。

3. 蔬果类:每天摄入不少于500g,新鲜蔬菜摄入量达到300~500g,尤其深色蔬菜(菠菜、西红柿等),保证一半以上。新鲜水果摄入量达到200~350g,不能用水果汁代替。

4. 鱼类:每周300g。建议蒸煮方式。

5. 蛋类:建议每周吃3~6个鸡蛋,同时注意每天控制膳食中的胆固醇摄入量。

6. 奶类:每天150~300g。

7. 适量饮茶,每月50~250g为好,绿茶更佳。

二、保持充分的身体活动,减少久坐,合理选择运动类型。

1. 健康成年人尽可能少坐多动:每周至少进行150分钟中等强度运动,如慢速骑车、步行、社交舞蹈以及整理床铺、拖地等家居活动,或者75分钟高强度运动,如跑步、游泳、打篮球等,也可分别提高到300分钟和150分钟。

2. 增强肌肉型运动:仰卧起坐、俯卧撑等。每组8~12次,每次2~3组。

三、戒烟限酒:避免吸入任何形式的烟草。研究显示适度饮酒没有心血管保护作用。对于饮酒者,每天酒精摄入量成年男性不超过25g、女性不超过15g,或每周不超过100g。

四、控制体重:减轻体重可以明显改善血压、血糖和胆固醇水平,超重或肥胖者体重下降5~10%,明显降低心血管疾病风险。

五、保持良好的睡眠及心理状态:一名成年人每晚的适宜睡眠时间是7~9小时,充足的睡眠时间和良好的睡眠质量以及健康的心理状态被证实与心血管病风险下降有关。

王阿兰