

诺如病毒感染、流感如何预防？遇到哪些情况需要就医？

专家解答春季传染病防治热点问题

正值冬春交际,全国各地也迎来开学季,医院儿科门诊近期接诊到一些出现呕吐、腹泻症状的小朋友,被诊断为诺如病毒感染。同时,各地疾控机构流感监测结果显示,当前我国流感病毒活动水平有所增强,以甲型流感为主。

什么是诺如病毒感染、流感,如何预防?遇到哪些情况需要就医?针对公众关心的春季传染病防治热点问题,25日国家卫生健康委组织权威专家北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强做出解答。

1.问:什么是诺如病毒?感染后有哪些症状?

王贵强:诺如病毒属于杯状病毒科,感染后症状主要表现为上吐下泻,是一种消化道传染病。感染来源主要是病从口入,也可通过气溶胶、密切接触等途径传播,如小学和幼儿园小朋友互相拿、摸物品。

从临床表现看,症状有轻有重,绝大部分表现为上吐下泻,重则导致严重呕吐与腹泻,个别严重病例可能出现发烧等全身症状。呕吐和腹泻会导致人体大量电解质水分丢失,因此感染诺如病毒后一定要充分补液,注意休息,应及时摄入糖盐水或使用补液盐。

2.问:感染诺如病毒后,遇到哪些情况需要就医?如何做好预防?

王贵强:如果低龄儿童、老年人感染诺如病毒后出现浑身无力、表情淡漠、口干眼干等表现,这些情况可能是出现低血压。应及时测量血压,及时到医院就诊,在医院给予相应补液。

若在家中处置,一定要注重喝淡盐水或糖盐水,因为诺如病毒感染主要导致腹泻和呕吐,从而导致人体大量电解质和水分丢失,可能带来严重后果。部分严重病例,如老年人有基础病的患者可能诱发休克等表现,所以对老年人有基础病的患者要格外关注。

诺如病毒以消化道传染为主,做好预防第一是要对食品、水源卫生进行安全管理,第二是要做好手卫生,饭前便后勤洗手。在托育机构、小学等人群聚集的地方,一旦出现疫情后要马上查看是否食品、水源被污染,食堂等重点区域一定要进行仔细检查和消杀,避免进一步传播。

3.问:什么是流感?与普通感冒有何区别?

王贵强:流行性感冒(流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流行性感冒和普通感冒的实际区别主要在病情程度和病原。

一是病原病因不同。能够引起感冒样症状的病原很多,而流感是由流感病毒引起的,当前甲型流感病毒流行得更多一些。

二是流感症状比普通感冒更重。流感可导致持续高热、全身肌肉关节酸痛等表现,严重的可导致肺炎。同时,流感对老年人基础病有诱发加重的风险,部分患者可能产生继发感染,如上呼吸道感染、支气管炎、继发细菌感染等。而普通感冒总体症状是较轻的。

三是在治疗方面,流感有特异性药物,建议抗病毒药物越早介入越好。尽管流感是自限性疾病,但早期使用药物能缩短病程、减轻症状、降低重症风险。而普通感冒一般进行对症治疗即可,多喝水、注意休息,没有什么特效药。

四是从预后和并发症来看,流感危害性相对较大,个别会引起住院甚至死亡的风险。

4.问:得了流感,出现哪些症状需要就医?如何做好预防?

王贵强:从流感治疗来看,一般是以对症支持治疗为主,如果出现持续高热不退、气短、基础病加重等情形,应及时到医院就医。特别是对有基础病的老年人,建议当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时应及时到医院就医,如被诊断为流感,及早用抗病毒药避免病情进一步恶化,导致基础病的加重。同时,建议每年秋季进行流感疫苗接种。

流感属于呼吸道传染病,而呼吸道传染病的预防都是类似的。一些预防新冠病毒感染的手段,也是预防流感的手段,并且同样有助于降低诺如病毒感染风险。勤通风、戴口罩、做好手卫生都是预防流感的有效手段。冬春季节,建议大家在人群聚集或密闭空间的场所还是要戴好口罩。勤洗手、勤通风、保持社交距离对预防所有呼吸道传染病行之有效。

(据新华社电)

遵义医科大学附属医院

开展科普讲座

关爱听力健康

本报讯(记者 吴杰 徐茂豪)为普及听力健康科学知识,近日,遵义医科大学附属医院开展第二届遵医附院“耳蜗之家”科普讲座活动,遵义医科大学康复学一年级学生及部分听障儿童家长参加。讲座现场,该院耳鼻喉科副主任、主任医生张春林以“听觉健康和耳聋防治”为题,详细讲解耳聋常见病因及防治,老年人如何保护耳朵等内容;耳鼻喉科听力中心医生龙丹介绍了人工耳蜗的使用注意事项和维护方法。据了解,该院耳鼻喉科是贵州省耳鼻喉医疗、教学和研究中心之一,拥有先进的蔡司手术显微镜,高清内窥镜系统及二氧化碳激光灯设备,能常规开展咽喉头颈肿瘤的根治及重建、耳神经侧颅底外科手术、人工耳蜗植入术等高难度手术。

“希望通过这个活动,进一步增强群众爱耳护耳的意识,提高听力疾病预防和康复知识的知晓率。让更多的群众了解国家对先天性耳聋儿童的优惠补助政策,让先天性耳聋儿童得到诊断、干预及康复治疗。”张春林说。

健康解码

灯光太亮或增患糖尿病风险

上海瑞金医院宁光团队在10万国人中进行的研究表明,夜间窗外有较亮的灯光,患糖尿病可能性增加。

研究显示,夜间户外灯光亮度与糖化血红蛋白、空腹血糖、餐后2小时血糖水平及胰岛素抵抗指数呈正相关,与胰岛β细胞功能指数

呈负相关。也就是说,夜间外边光线越亮,血糖代谢问题越大。

此外,研究者还发现,夜间户外灯光暴露每增加一分位数,糖尿病患病风险就增加7%。这提示,夜间人工照明或是糖尿病新的潜在风险因素。

这些结果均经考虑年龄、性别、教育程度、吸烟状况、饮酒情况、体育活动、糖尿病家族史、家庭收入、城市及农村居住地、降压药物、降脂药物和体重指数等项所得。

光照是怎么和糖尿病扯上关系的?究其原因,可能因为扰乱了生物钟,导致了生理和代谢因素的变化,包括活动水平、体温、食物摄入量、脂质分布、胰岛素敏感性、葡萄糖代谢,以及血浆褪黑激素、糖皮质激素和脂肪酸的水平。

不论如何,夜间光污染问题应该值得引起重视,之前还有研究显示,夜间灯光暴露还会增加冠心病患者住院及死亡风险。

(来源:人民网)

图片新闻



近日,新蒲新区新蒲街道红星社区新时代文明实践站开展了以“雷锋精神放光彩·青春志愿伴我行”为主题的志愿服务活动。此次活动内容丰富,除了健康义诊和爱心义剪外,还有文艺汇演、清洁家园、反诈宣传等。(记者 张婷 摄)



近日,仁怀市公安局联合辖区部分奶茶商家,将反诈提示标签贴在奶茶杯上,提高反诈宣传的知晓率。(记者 王秦龙 摄)



近日,新蒲新区礼仪街道灵犀社区联合贵州益养大健康产业有限公司共同开展“养老服务送上门·真情关爱暖人心”居家养老上门服务活动,为辖区困难老人送去家政和医疗服务。(记者 张婷 摄)



3月6日,赤水市丙安镇关工委、镇妇联组织相关人员走进丙安学校,开展“呵护花开·相伴成长”女童保护专题宣讲,引导孩子们提高自我保护意识。图为专题宣讲活动现场。(记者 陆邱珊 摄)



讲文明 树新风

多点沟通 多点理解

少点抱怨 少点争执

