

秋季,诺如病毒感染进入高发期

注意个人卫生,海产品一定要煮熟煮透

近日,西北民族大学有265名学生出现腹泻等症状,经多部门实地调查、取样检测,确定为诺如病毒感染性腹泻等叠加引发。当下正值诺如病毒感染高发期,它究竟是一种什么病?有哪些症状?面对诺如病毒,我们又该做些什么?市疾控中心在此作了解答。

诺如病毒属杯状病毒,又名诺沃克病毒,源于1968年在美国俄亥俄州诺沃克的一所学校引起的一次胃肠炎暴发,之后被改名为诺如病毒。这是一种急性胃肠炎病毒,感染后引起胃肠道炎症,表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹部痉挛等胃肠炎症状,以及头痛、发热、寒战、肌肉疼痛等病毒感染的全身中毒症状,严重时可能因腹泻脱水致死。

诺如病毒感染性腹泻在全世界范围内均有流行,全年均可发生感染,感染对象主要是成人和学龄儿童,寒冷季节呈现高发,可在学校、餐馆、医院、托儿所等地集中暴发。

诺如病毒的潜伏期多在24—48小时,最短12小时,最长72小时。临床表现与其他病毒性胃肠炎相似,起病突然,主要症状为发热、恶心、呕吐、痉挛性腹痛及腹泻。可单有呕吐或腹泻,亦可先吐后泻,故也称为诺如病毒感染性腹泻。

感染诺如病毒后,成人腹泻较突

出,儿童呕吐较多。粪便呈黄色稀水便,每日数次至十数次不等,无脓血与黏液。可伴有低热、咽痛、流涕、咳嗽、头痛、肌痛、乏力及食欲减退。

病程长及病情较重者排毒时间也较长,传染性可持续到症状消失后两日。本病免疫期短暂,可反复感染。

诺如病毒感染性强,以肠道传播为主,感染主要原因有:

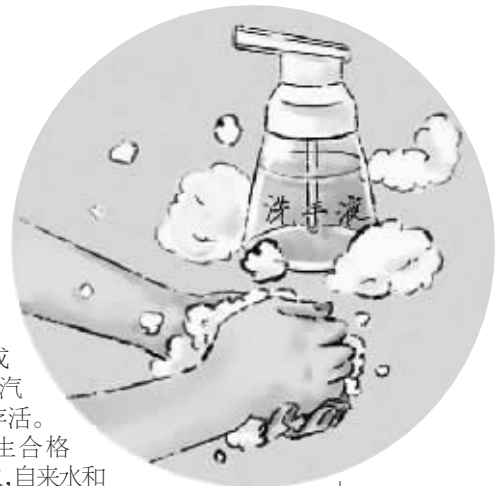
食用诺如病毒污染的食物,饮用诺如病毒污染的水或饮料。

接触诺如病毒污染的物体或表面,然后手接触到口。

直接接触感染者,如照顾病人、与病人共餐或使用相同的餐具等。

预防诺如病毒应注意以下几方面:

注意个人卫生,及时用肥皂或洗手液洗手,采用肥皂和流动水至少洗20秒。需要注意的是,消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替标准洗手程序。吃瓜果前,一定要洗净、去皮;贝类海产品则一定要煮熟煮透方可食用,



诺如病毒抵抗力较强,在60℃高温或经快速汽蒸仍可存活。选用卫生合格的桶装水,自来水和桶装水最好烧开饮用,避免开水与生水混合饮用,以防被污染引起发病。及时用含氯漂白剂清洗被呕吐物或粪便污染的表面,立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等,清洗时应戴上橡胶或一次性手套,并在清洗后认真洗手。(记者 吴淑兰)



防疫有我
爱卫同行

五类人最容易被血栓“盯上”

多做“踝泵练习”可有效预防

道路堵塞,交通会瘫痪;血管堵塞,身体可能会垮掉。血栓就像是游走在血管里的幽灵,随时随地严重威胁着人们的健康。那么,我们在日常生活中该如何预防血栓呢?上饶市立医院神经内科副主任吴建伟表示,多做“踝泵练习”,可以有效预防血栓的形成。

吴建伟指出,正常状态下,体内的血栓会自然分解,但随着年龄的增长、久坐不运动以及生活压力等原因,人体分解血栓的速度会变慢。血栓一旦无法顺利分解,就会积存在血管壁上,很可能随着血液流动而移动。

血栓分为动脉血栓和静脉血栓,动脉血栓主要在脑血管、心血管和周围动脉,这些地方出现血栓,往往会造成一侧肢体功能障碍,如偏瘫、致残、致死;心绞痛,甚至心肌梗死;双腿出现间歇性跛行、疼痛等。下肢深静脉出现血栓时,可导致肺栓塞,引发呼吸和循环衰竭,严重时就会发生猝死。

血栓可发生在任何年龄、任何时间。99%的血栓没有任何症状及感觉,甚至到医院心脑血管专科做常规检查,血脂、血压、心电图、CT等一切指标正常,也有可能在不自觉中突然发生。

吴建伟表示,五类人最容易被血栓“栓住”:

高血压人群 以前发生过血管事件、高血压、血脂异常、高凝状态和高半胱氨酸血症的人群要特别小心。其中,高血压会引起小血管平滑肌阻力增加,血管内皮受损,增加血栓发生的几率。

遗传人群 包括年龄、性别及一些特定的遗传特征,目前研究发现,遗

传是最主要的因素。

肥胖和糖尿病人群 糖尿病患者具有多种促进动脉血栓形成的高危因素,这一疾病可能导致血管内皮的能量代谢出现异常,使血管发生损伤。

生活方式不健康的人 包括吸烟、不健康饮食和缺乏锻炼的人。其中,吸烟会引起血管痉挛,导致血管内皮损伤。

长时间不动的人 卧床、长时间不动等都是静脉血栓发生的重要危险因素。教师、司机、售货员等需长时间保持一个姿势不动的人,风险也相对较大。

吴建伟建议,在日常生活中,多做“踝泵练习”,通过踝关节的运动,起到像泵一样的作用,增强下肢的血液循环,预防血栓的形成。具体方法为:双膝自然伸展,用尽全力勾脚10秒钟后再用尽全力绷脚,反复进行,在不引起疼痛的前提下不限次数,越多越好。需要注意的是,每次勾脚、绷脚要尽量达到最大幅度,动作要尽可能缓慢柔和,双脚同时做效果更佳。

另外,要避免久坐、久站,要多走、多动,一般坐30—60分钟就需要起来走动一下,伸伸懒腰、松动一下手脚,同时久坐时建议伸缩大小腿肌肉、伸脚尖、勾脚尖。要保持合理、均匀的饮

食,新鲜绿色蔬菜、水果、鱼类、茶叶、辣椒、黑木耳、生姜、洋葱等食物都是可以预防血栓发生的。养成多喝水的习惯,水可以稀释血液、降低血液的黏稠度,有效预防血栓的发生。

日常生活中,在起床后、运动前后、饭后、睡觉前都应该喝适量的水,一般每天保持饮水1000—1200毫升。与此同时,女性服用避孕药、怀孕、衰老这三个阶段也需要特别注意。避孕药尽量做到少吃或是不吃,孕期很容易发生血栓的情况,一定要按时做好产检,如有不适的情况要及时到医院检查。人衰老了也会容易发生血栓,特别是60岁后的女性,一定要定期做好体检,及早发现疾病。不管是哪一种疾病,我们都应该有所了解,做到早发现、早治疗。同时好的生活方式也很重要,保持规律、均衡的饮食习惯,养成早睡早起的作息方式,还要有适当的运动。(记者 吴淑兰)

本报发行支持单位

广信区人民医院
上饶市第三人民医院
上饶市第五人民医院