

诺如病毒感染高发季将至 注意预防

主要症状为上吐下泻,消毒记得用含氯消毒剂

本报讯(记者张沼坤 通讯员张燕红)诺如病毒又称诺瓦克病毒,目前正逐渐进入其感染高发季节,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。泉州疾控提醒,开学季人流量增多,市民朋友要注意预防诺如病毒胃肠炎。

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,具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点。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人群聚集场所。

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。儿童以呕吐为主;成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

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。

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,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。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。

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、加工食物前按照“7步洗手法”的要求正确洗手,其中用肥皂和流动水至少洗20秒。含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒消毒效果不好,不能代替洗手。
- 2. 注意饮食饮水卫生。**不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,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再食用。
- 3. 患病期间落实隔离。**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。

- 4. 做好环境清洁和消毒工作。**保持室内适宜温度,定期开窗通风。使用含氯消毒剂对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品进行消毒。
- 5. 保持健康生活方式。**坚持规律作息、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。



听懂心脏的6个“求救信号”

关键时刻能“救命”

心脏是人体最重要的脏器之一,负责泵出血液到全身的脏器和组织。如果把心脏比作是人的发动机,那么供给心脏血液的冠状动脉就是发动机的油路。一旦冠状动脉出现阻塞,就会出现急性心肌梗死,简称心梗,是冠心病的一种急症。冠状动脉阻塞,祸起冠状动脉壁上的粥样硬化斑块因寒冷、情绪激动、劳累等因素刺激而破裂,导致血小板的黏附与聚集,并在局部形成血栓,最终导致心肌缺血缺氧,严重者会引起患者发生猝死。

我国每年有超过50万人因心脏病猝死,但却鲜有人关注心脏发来的求救信号。那么,有哪些信号出现说明心脏正在求救呢?泉州市第一医院内科副主任医师吴海云提醒,以下是心脏“求救信号”,大家要引起注意:

胸闷和胸痛。胸闷、胸痛是最常见、最典型的冠心病症状。闷、痛常位于胸骨后、胸前区,需要注意其他放射部位或特殊位置闷、痛也可能与心脏病相关,如左肩部、下颌、牙齿、咽喉部、左上肢、上腹部、左侧季肋区等。

背痛。冠心病、主动脉夹层动脉瘤破裂等都可能引起背痛症状,可与胸痛同时发生,也可单独出现。

心悸。除快速性心律失常,如室早、房颤等会出现心悸,缓慢性心律失常也会出现心悸。此外,其他类型心脏病也会伴随出现心悸,如高血压性心脏病、瓣膜性心脏病、心衰、心肌炎等。

呼吸短促。爬一段楼梯就气喘吁吁,而过去从来没有这种现象,也应警惕心脏问题;躺下时出现呼吸困难,很可能是心衰的表现。

眩晕。头晕眼花和眩晕,可能是血管堵塞或心脏疾病的征兆,如果伴有心悸,则更应该警惕心脏问题的可能。

严重的肠胃不适。严重胃脘不适,也可能是心脏问题的一大信号。有研究表明,有些女性患者在心脏病发病前几天会出现消化不良,但是多数人不会想到这与心脏病有关,并因此延误诊治。

防治心梗要关口前移,养成“护心”的好习惯。吴海云建议,日常生活中要保持低盐、低糖、低热量饮食,适量补充鱼类、坚果、酸奶等,保证营养均衡,少吃油炸及胆固醇含量高的食物。早期干预高血压、高血脂、糖尿病,避免这些疾病对血管的进一步损害。戒烟限酒,规律生活,科学锻炼,定期体检,保持心情愉快,避免超负荷工作。

□本报记者 张沼坤



防治心梗要养成“护心”的好习惯(CFP图)

预防“类风湿”复发 秋季更需调养

秋季,早晚温差逐渐加大,天气由湿润转为干燥,是类风湿关节炎患者的高发期。此时,患者应充分认识这一气候的变化特点,并尽早进行调养。

固护阳气,祛除寒湿。寒湿邪可痹阻气血运行,是导致类风湿关节炎的罪魁祸首,即“不通则痛”;类风湿关节炎病情发展变化也与寒冷潮湿天气有着很大的关系。

虽然目前已经是秋季,但自然界阳气依旧旺盛,类风湿关节炎患者应继续通过口服药物、针灸灸、推拿按摩、穴位贴敷等方法,刺激人体经气,固护阳气,祛除寒湿邪,防止类风湿关节炎病情反复。

养护阴液,生津润燥。脾主肌肉,肝主筋,肾主骨,肌肉、筋脉与骨骼的健康离不开阴血的滋养濡润。在临床中也可以看到,不少老年类风湿关节炎患者尽管病情比较稳定,但依旧会感到关节肌肉疼痛,这大多是由于脾肾不足或肝肾阴虚,导致肌肉、筋脉与骨骼失养所引起。

立秋后,自然界的阳气开始沉降,虽然盛夏的湿热尚未消退,但秋燥渐起,而秋燥最容易耗伤人体津液阴血。类风湿关节炎患者应该继续多吃一些具有养阴生津润燥作用的食物,如百合、山药、莲子肉、银耳、枸杞以及梨、桃、葡萄等,同时还应保持轻松愉快的心态,避免焦虑、抑郁等不良情绪。(来源:家庭医生报)



寒湿邪是导致类风湿关节炎的罪魁祸首(CFP图)

频繁美甲 易患甲沟炎或灰指甲

爱美之心人皆有之,随着时尚美甲的流行,很多年轻女性爱上了指甲油这种色彩绚丽的化妆品。由于使用方便,价格低廉,有的人更是频繁更换各种指甲油。福建省疾控中心卫生检验检测所专家提醒,频繁美甲,容易造成交叉感染,易得甲沟炎或灰指甲。

指甲油是一种涂在指甲上,形成一层固体薄膜的物质,指甲油虽然没有脸部化妆品种类那么多,但也是女性广泛使用的化妆品之一。从配方来看,指甲油的化学组成主要包括固态成分和液态溶剂。

固体部分是由树脂、颜料、增稠剂等组成的混合物,而溶剂部分则由挥发性溶剂和稳定剂等组成。固态成分主要有色素和颜料(如白色系的钛白粉、氧化锌;红色系的氧化铁、甲苯胺红、苏丹红、胭脂红等)、珠光剂(如硬脂酸乙二醇双酯和硬脂酸乙二醇单酯)、成膜剂(如硝基纤维素);液态溶剂一般含有乙酸乙酯、邻苯二甲酸酯、丙酮、甲醛等物质。

经常将这些化学溶剂涂于指甲表面,会使指甲表面色素沉淀、干燥、枯黄、变脆,黯淡无光。尤其是经常进行专业美甲时,会把指甲表层磨薄,使指甲角质受损,最终导致灰指甲、甲沟炎等。

根据科学研究,指甲油中毒性较高的物质包含了邻苯二甲酸酯类化合物、苯系物、甲醛、丙酮等。值得注意的是,氯仿、苯及其衍生物类溶剂毒性较大,甚至有致癌风险。而指甲油中的高浓度成分邻苯二甲酸酯类化合物对人体伤害是所有成分中最大的。

有文献表明,它不仅会造成空气污染,而且还会通过皮肤、呼吸道及消化道进入人体,如果长期使用,可能会抑制雌二醇的生成,导致荷尔蒙分泌失衡,从而影响生殖系统,增加女性患乳腺癌、胎儿畸形和流产的风险。

专家提醒,广大爱美女性要及早认识到指甲油的危害性,尽量避免长时间高频率使用。平时使用指甲油,应尽量避免接触眼睛和皮肤,并在通风良好的环境中使用,减少呼吸道吸入,在变美的同时,更要保护自己。

□本报记者 张沼坤 通讯员 黄佳宁



指甲油中含有多种有毒物质(CFP图)

住院医师规范化培训 顺利结业

本报讯(记者张沼坤 通讯员于宗轶)近日,福建医科大学附属第二医院举行2023年住院医师规范化培训学员结业典礼。

近年来,福医二院住培工作取得了优异成绩:2020年全国住培年度业务测试成绩全国第50名,为福建省第一名。近几年住培结业考核平均通过率达95%左右。为提升住培教学环境,医院在东海、鲤城两院区配备设施完善的临床实践技能培训中心;此外,为加强学员生活保障,在东海院区教学区增设环境优美的宿舍区。



早睡可促进生长激素的分泌,有利于孩子长高。(CFP图)

14岁男孩得矮小症 竟因夜宵吃多了

泉州一14岁男童身高仅1.50米,比同班的男同学矮了一大截,经检查发现,男童属于生长激素缺乏引起的矮小症。而临床中,不少矮小症患儿都是晚睡导致的。

□本报记者 张沼坤

身高比同龄人矮一大截

孩子经常吃夜宵,不仅会影响睡眠,还会影响身高。

14岁的小俊(化名)正在上初中,每次晚自习后到家一般9点多。虽然晚餐有在学校吃过,但回到家之后,小俊妈妈还是会再做一些夜宵给他吃,“孩子现在是长身体的时候,多吃一点没关系的。”

直到最近,小俊妈妈发现,夜宵并没有让孩子长高,反而让孩子越来越胖了,而且小俊有1年多时间不长个了,身高如今在同龄男生中处于矮小的位置。

大惊之下,妈妈赶紧带他到泉州市妇幼保健院·儿童医院内分泌代谢科就诊。医生通过检查和与家长交流发现,小俊经常在夜里10点半左右吃完夜宵,吃完夜宵立马洗澡,将近11点上床休息。

综合以上信息,医生认为,小俊长不高,主要原因是经常吃夜宵。

总是晚睡真的可能长不高

那么,吃夜宵和长高有啥关系?

生长激素对孩子身高发育的影响非常之大,抑制了生长激素的分泌就等于变相抑制孩子长高。

泉州市妇幼保健院·儿童医院内分泌代谢科主治医师袁高品介绍,晚上10点到凌晨1点、早上4—6点都是生长激素分泌最旺盛的时间。生长激素呈脉冲式一波一波地分泌,人体进入夜间深睡眠,可能出现3—4个较高的分泌峰,分泌量是白天的3—5倍,最高的一波生长激素分泌时间通常在午夜时分,相当于晚上10点到凌晨1点之间。

生长激素在夜间的分泌量是白天的数倍,如果夜间无法尽快进入深度睡眠,便会影响生长激素的分泌,从而影

响孩子长个子。

另外,睡前吃夜宵,会导致人体内血糖指数的上升,血糖水平较低有利于生长激素的分泌,血糖水平较高则会在一定程度上抑制生长激素的分泌。

晚餐尽量睡前2小时结束

袁高品表示:一般建议睡前不要吃得太饱,尤其是甜的零食饮料。过食甜食容易使孩子血糖和血脂水平上升,影响生长激素的分泌,从而影响长个。

同时,人体夜间新陈代谢能力最低,吃进去的东西通常很难代谢掉,剩余的营养堆积在体内,久而久之转变为脂肪,孩子容易超重或肥胖。

所以,晚餐应尽量在临睡前2小时结束,睡觉之前不宜吃过多的食物。家长如果发现孩子的身高明显矮于同龄孩子时,一定要到相关医院进行检查,找出原因,这样才能及时有效干预孩子的身高。

睡前关灯玩手机 当心引发青光眼

本报讯(记者张沼坤 通讯员苏润钰)近日,一女子长期关灯玩手机诱发青光眼的新闻上了热搜,引发大家关注。现如今生活节奏快,许多人睡前刷刷手机才感觉到拥有自己的时间,甚至有人还喜欢关灯享受玩手机的时光。然而,医生提醒,睡前关灯玩手机其实对眼睛有害,影响眼健康。

那么,睡前关灯玩手机为什么可能会诱发青光眼呢?除了青光眼,关灯玩手机还会对眼睛造成什么伤害呢?

泉州爱尔眼科医院青白科主任许建斌介绍,关灯玩手机并不是青光眼发病的原因,这只是造成青光眼发作的一个诱发因素。关灯时或在昏暗的环境下,眼内瞳孔扩大,在一定程度上会引起眼前后房的房水循环障碍,引起眼压波动甚至升高,如遇到患有眼前节结构异常(前房浅,房角窄)的患者或有家族史的患者,将会引起瞳孔阻滞,更容易诱发青光眼的急性发作。

关灯玩手机对眼健康的危害还是很大的,许建斌医生表示:睡前关灯玩手机,除了眼压升高可能诱发青光眼,造成眼干、眼疲劳的现象也是很常见的。昏暗的环境中长期注视手机屏幕导



黑暗中玩手机容易诱发青光眼的急性发作(CFP图)

致瞳孔减少,可能使眼干产生或加重,患者眼部出现异物感、干涩等症状;还可能影响眼睛的调节功能,出现视物逐渐模糊等症状。

许建斌医生提醒:

1. 日常生活中要保持良好的眼部卫生,同时注意休息,尽量控制看电子产品的时间。看手机半小时就停下来休息

5分钟,放松眼睛,缓解眼疲劳。

2. 多进行体育锻炼,增加户外活动时间,减少近距离用眼。

3. 如果在晚上突然出现视物模糊、看灯有光晕,甚至眼睛胀痛,严重的时候有头疼、恶心呕吐等症状的时候,一定要警惕可能是青光眼急性发作,及时到眼科机构进行详细的检查。