

诺如病毒感染进入多发季

全人群普遍易感,目前尚无疫苗

本报讯(融媒体记者张沼坤)冬季是诺如病毒高发季。近日,国家疾控局印发《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》。疾控机构提醒,诺如病毒传染性、传播速度快,目前尚无疫苗,注意个人卫生是主要的预防方式。



诺如病毒具有很强的传染性和快速的传播能力,全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,是引起急性胃肠炎的最主要病原体,常在学校、幼儿园等人员密集的场所引起传播。人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在摄入病毒后12—48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。

诺如病毒主要通过粪口途径传播。具体传播方式包括摄入污染的食物、水,接触病人的排泄物或呕吐物,接触污染的手、物体或用具,接触呕吐产生的气溶胶等。需要注意的是,牡蛎等双壳贝类可以富集海水中的诺如病毒,为高风险食物。

目前没有预防诺如病毒感染的疫苗,搞好个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防关键。应养成勤洗手、不喝生水、生熟分开等避免交叉感染的健康生活习惯;食用瓜果时一定要洗净去皮,食用贝类等海产品时,一定要煮熟、煮透后再食用;要选用卫生合格的饮用水或者喝白开水。

需要强调的是,做好患者呕吐物、排泄物以及污染环境物品的规范消毒是预防疾病传播的关键环节,要使用含氯的消毒剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时,应佩戴塑胶手套和口罩,避免直接接触引起疾病传播。处理完毕后要对清洁工具和个人防护用品进行消毒

处理,以确保个人安全和环境卫生。

如果出现呕吐、腹泻症状,建议不要坚持上学或者上班,特别是食品从业人员;如果与病例有密切接触,要关注健康状况,出现异常症状后要按做好病例的规范管理,防止疾病进一步传播。

《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》提到,发现诺如病毒感染患者后,应及时对其进行隔离,尽快采取消毒措施。当患者在教室或集体宿舍等人群密集场所发生呕吐时,应立即引导其他人员向相对清洁的方向转移,并对呕吐物进行消毒处理。重点消毒患者呕吐物、排泄物等污染物及其污染的环境物体表面、生活用品、食品、餐(饮)具、厕所等。

冬季流感来袭 及时接种疫苗

本报讯(融媒体记者张沼坤 通讯员张瑜珏)冷空气又吹来了流感高发期。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。泉州疾控中心专家提醒,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。

泉州疾控中心专家认为,这主要与以下几个原因有关:寒冷季节更利于多数病原体的存活;寒冷季节黏膜抵抗力下降,病原体更容易侵入人体;秋冬季和冬春季常关闭门窗,室内空气流通性降低,加上寒冷天气室内活动增多,增加了人群感染的风险。

虽然流感和普通感冒都是呼吸道疾病,但流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,季节性明显,症状通常包括高烧、咳嗽、喉咙痛、全身酸痛等,病程较长,

通常需要7—10天才能恢复。而普通感冒传染性相对较弱,病程较短。与普通感冒相比,流感的症状更为严重,且传染性更强。

专家提醒,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。每年秋冬季,建议高危人群(如老人、儿童、孕妇及慢性基础性病患者等)及时接种流感疫苗,以增强免疫力,降低感染风险。

此外,日常防护同样重要。如避免去人群密集场所,特别是在流感高发期,以减少感染机会;保持室内通风,定期清洁家居环境,减少病毒滋生;勤洗手,用肥皂和流动水洗手至少20秒,特别是在触摸公共物品或咳嗽、打喷嚏后;在人群密集或通风不良的场所,佩戴口罩可以减少病毒传播的风险。



勤洗手,防病毒。(CFP图)

眼睛也会“中风”

五种眼部症状别掉以轻心

近期冷空气频繁影响我市。随着冷空气逐渐南下,新一轮降温即将从北往南开启。泉州爱尔眼科医院院长吴松一提醒:寒冬已至,如果你的眼睛出现以下五种症状,需要重视。

青光眼。冬季气温低,且昼夜温差比较大,寒冷的刺激会使交感神经兴奋,部分人群因前房浅、房角狭窄等眼球结构异常,短时间内眼压会急剧升高,极易诱发青光眼。

建议:饮食起居要有规律,劳逸结合,保证睡眠质量;避免在昏暗环境下玩手机、看电视,不要过度用眼。冬季如出现头痛眼胀、恶心呕吐等小症状,切忌忽视,及时做好排查,控制好眼压。

干眼症。干燥寒冷的冬季是干眼的高发季节,干眼是由泪膜动态失衡引发的眼表损害及不适症状。由于冬季气候较为干燥,泪液蒸发较多,很多人减少了户外活动,长时间使用空调暖气取暖,经常宅在家中看电视、上网等,近距离用眼过度,也容易出现眼睛发干、发涩等症。

建议:尽量避免过度用眼,感到眼睛疲倦、不适时注意休息,多做眨眼操。必要时去专业的眼科医疗机构检查,明确干眼病因及类型后,对症治疗。

病毒性角膜炎。由于感冒,流感病毒可能留在角膜里面诱发病毒性角膜炎。生活中很多人对此并无感知,因为角膜无血管,致使流感病毒非常容易侵入。同时也因为角膜无血管,应对感冒的药物很难对角膜里的病毒起作用。

建议:换季时节特别要注意预防感冒。

眼中风。冬季寒冷,血管容易收缩,血液流动变慢,增加血栓形成的风险,从而导致眼中风。

建议:控制好血压、血糖和血脂,定期监测健康状况。冬季要避免突然的温度变化,保暖措施要到位。一旦出现视力突然下降等症状,要立即到专业的眼科医疗机构就诊,及时治疗。

迎风泪。冬季气温低,空气干燥,各类刺激加重,导致流泪增加,容易引起炎症而出现泪道阻塞,泪液无法正常排出,出现溢泪等症状,引起泪道疾病。泪道病包括泪囊炎、泪小管炎等,常见于中老年以及免疫力较低的人群。

建议:保持眼部清洁,避免用手揉眼。注意保暖,避免冷风直接吹眼。出现持续流泪等症状时,及时前往专业眼科医疗机构,必要时进行泪道冲洗或手术治疗。

□融媒体记者 张沼坤



寒冷天气,注意护眼。(CFP图)

女子骑车吹冷风后竟“嘴歪眼斜”

医生提醒:气温骤降,小心面瘫

泉州一位42岁的女子骑电动自行车吹风受凉后发现,自己嘴巴不受控制,右侧面部肌肉僵硬紧绷,右眼睑也闭不上了……到医院检查,竟被诊断为面瘫。

□融媒体记者 张沼坤

吹冷风 多人中招“嘴歪眼斜”

林某(化名)是南安一个个体户经营者,经常要骑电动自行车外出。

最近,天气骤然降温,风又大。为了业务,她如往常一样骑着电动自行车外出。然而,10多分钟后,竟然发现嘴角、眼角不受控制了。林某说:“当时很严重,眼睛闭不紧,整个面部扭曲着。喝水不注意,也会漏出来。”

泉州市中医院针灸一区副主任医师卢明香介绍,经过检查,林某是因为吹冷风而引起面瘫。

卢明香介绍,这段时间她已经接诊了四位面瘫患者,都是因受凉、吹风引起的。最近温差大,有些市民清晨出门骑车时吹风受凉,容易引起面瘫。

医生通过针灸、中药、理疗等办法,为林某做了两周的治疗,面瘫的症状也有了好转,眼睛已经能够完全闭合,饮水时右侧嘴角也不再漏水。

效果好 面瘫可用中医疗法

卢明香介绍,面神经炎也称面神经麻痹,俗称面瘫,是以面部表情肌群运动功能障碍为主要特征的一种疾病。它是一种常见病、多发病,不受年龄限制。一般症状是口眼歪斜,患者往往连最基本的抬眉、闭眼、鼓嘴等动作都无法完成。

面瘫多由正气不足、劳累过度等因素引起,风邪乘虚侵袭面部经络,导致经络不通、筋脉失养、肌肉纵缓不收而发生口眼歪斜。在任何年龄均可发病,大多发病急速,以一侧面部发病多见。

传统中医疗法如针刺、艾灸、拔罐、中药等对面瘫的恢复有较好的疗效。临床研究证明,针灸是中医治疗面瘫的最有效方法之一。治疗期间,可在局部用热毛巾做热敷,每次10分钟,每日2次。

通常来讲,针灸治疗面瘫通过1—2个月左右即可恢复,当然,根据患者病情轻重、身体状况等不同,治疗疗程和效果也有所不同。

对于恢复期的面瘫患者,建议患者在夜间睡觉时使用眼罩,预防因角膜覆盖不紧导致暴露性角膜炎;进食困难时,建议进食容易消化的食物,一次量不宜过多;进食的时候可适度向健康侧倾斜,饭后及时漱口,保持口腔清洁;晨起刷牙时,用手指协助将患病侧嘴唇压紧,并通过健康侧面肌带动漱口。



降温了,出门要注意保暖。(CFP图)

要当心 冷天出门面部应保暖

那么,日常生活中如何预防面瘫呢?

注意保暖。天气寒冷时,要注意保暖,尤其是面部保暖。外出时可佩戴口罩、围巾等防护用品,以减少面部暴露在寒冷环境中的时间。同时,要注意头部的保暖。因为头部是身体散热的主要部位之一,头部受凉容易导致面部血管收缩,影响面神经的血液循环。

足容易引起面瘫,所以要提高免疫力,注意休息,不要太劳累。

合理膳食。少吃辛辣、油腻、刺激性食物,多吃新鲜蔬菜和水果以保证足够的维生素摄入。

眼睑闭合不全者,每日点眼药水2—3次,以防感染,睡觉时戴眼罩缓解眼干症状。

保持心情平和、愉快,保证充足的睡眠,适当运动。

资讯

爱吃炸物 易得湿热体质



炸物虽香,却不宜多吃。(王世阳摄)

经常有病友这样问医生:“医生,我的胃胀胀的,大便黏黏的,头发油腻的,舌苔黄黄厚厚的,我是不是有湿热?”

湿热是怎么形成的?怎么调理?记者邀请泉州市中医院全科医学部主任医师、中医体质调理专家陈弼沧为你解答。

“三字经”判断湿热

陈弼沧介绍,湿热包括“湿”和“热”两方面。

“湿”是指人体内水液滞留;“热”是指体内酸性代谢产物增多或排泄减少。两个方面相互影响,互为因果。

如何简单判断有没有湿热?“三字经”来判断。一“重”:身体困重。二“粘”:舌苔黏腻,皮肤油腻,分泌物和排泄物黏滞。三“热”:自觉闷热,口干口苦,心烦失眠等民间俗称的“上火”症状。

外感内生形成湿热体质

那么,湿热是如何产生的?陈弼沧认为,湿热与外界和身体内部因素都有关。

外感湿热:泉州地处沿海,气候温暖湿润。空气湿度大,导致出汗不畅产生汗疱疹等各种皮肤病;出汗少热量不易散发出现“闷热”感;导致肾上腺素和甲状腺素等激素分泌减少出现倦怠乏力等症状。中医常采用辛散解表药促进汗液正常排泄。空气湿度大易滋生细菌,要预防呼吸道和消化道感染疾病。

内生湿热:泉州居民多贪凉,喜食煎炸。如天气炎热便将空调温度长期设定过低。当室温过低时,人体就要消耗更多ATP等能量物质来维持正常体温,出现比正常人怕冷、手足不温等中医所说的“阳虚”症状;能量物质消耗过多导致水液代谢障碍,出现身体困重、颜面下肢轻度浮肿等症状;血脂代谢异常、高尿酸血症等代谢性疾病在一定程度上都和饮食习惯有关。中医常采用健脾、益气、温阳、利水药进行治疗。

对症治疗勿信“偏方”

舌苔黄厚腻一定是湿热吗?湿疹一定是湿热吗?肥胖一定有湿吗?针对市民平时关注的湿热的疑问,陈弼沧作出了解答。

感染幽门螺旋杆菌;消化不良,过食肉类、油腻、辛辣刺激食物;晚睡前进餐;罹患龋齿、牙龈炎、牙周炎、口腔黏膜炎、蛀牙、牙周病等口腔疾病;吸烟、饮酒、喝咖啡都会导致舌苔黄厚腻。不能一看到舌苔黄厚腻就冲泡金银花、菊花、蒲公英等“降火”中药,甚至服用茵陈肝脾胶囊等中成药“降肝火”。要根据病因进行针对性治疗。

中医认为湿热是导致湿疹等皮肤病的重要原因,采用清热、解毒、化湿药常能取得较好的疗效。但皮肤不仅具有保护、感知等生理功能,还是情绪和心理状态的重要反映区。焦虑、抑郁等负面情绪会通过神经—内分泌—免疫网络引起皮肤炎症加剧或复发。同时焦虑、抑郁还会影响睡眠,进一步削弱皮肤的修复能力。所以中医在治疗皮肤病时常配合采用理气、安神药,这是中医治疗皮肤病的独特之处。

对于肥胖者,采用中药健脾、温阳、利水、化痰排出人体多余的水分,在一定程度上确实能起到减重的作用。但产生超重和肥胖的原因有很多种,应针对病因,合理膳食,适当运动规范治疗,不要轻易相信一些“偏方”。

□融媒体记者 张沼坤