

呕吐病例增多 警惕诺如病毒

随着严冬到来,全国各地气温骤降,昼夜温差逐渐加大,诺如病毒感染也进入了高发期。诺如病毒感染引起的胃肠炎也称“冬季呕吐病”,学校和托幼机构等场所容易发生聚集性疫情。福建疾控提醒,防控诺如病毒,预防是关键。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 林好焯

诺如病毒高发 酒精对它无效

疾控专家介绍,诺如病毒,原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎的最主要病原体。主要通过粪-口途径传播,与感染者密切接触、接触含诺如病毒的排泄物或被病毒污染的环境或物品、摄入被病毒污染的食物或水,均可造成传播,此外,诺如病毒还可通过吸入含有病毒的呕吐物、粪便等形成的气溶胶传播。

专家指出,诺如病毒感染全年均可发生,每年10月到次年3月是我国诺如

病毒感染的高发季节,学校、托幼机构等人员密集的场所极易造成聚集性感染。诺如病毒对环境抵抗力强,在0℃至60℃环境中均可存活,具有感染剂量低、感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短、极易造成反复感染、全人群普遍易感等特点。

需要注意的是,酒精对诺如病毒无效,应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法。

正确消毒 避免交叉感染

根据国家疾控局2024年11月30日发布的《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,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、餐具、厕所等。

对患者呕吐物、排泄物等大量污染物应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖,或使用能达到高水平消毒的消毒干巾完全覆盖,消毒至作用时间后,妥善清除;少量污染物可用一次性吸水材料(如纱布、抹布等)蘸取有效氯5000mg/L—10000mg/L的含氯消毒剂,完全覆盖,作用30分钟以上,小心清除干净。清除过程中避免接触污染物,清理的污染物按医疗废物集中处置。患者尽量使用专用厕所或者专用便器;厕所、卫生间的拖把应专用。



使用肥皂和流动水洗手,有效预防病毒。(CFP图)

科学预防 从生活细节做起

专家提醒,预防诺如病毒感染,保持良好的卫生习惯与有效的隔离防护是关键。以下几点需注意——

保持手部清洁:在餐前、便后、准备食物前和外出回家后,应遵循“六步洗手法”,使用肥皂和流动水洗手至少20秒,以有效预防诺如病毒性胃肠炎等传染病。

居家隔离休息:诺如病毒感染者应居家隔离休息,以减少传播风险。建议非住院患者居家隔离至症状消失后至少72小时。在此期间,患者应减少与他人的密切接触,特别应避免烹饪做饭或照顾老人和儿童,应单独用餐和休息。

特殊岗位从业人员,如厨师和育婴员等,应在粪便排毒结束后才能返岗。

重视饮水卫生和食品:安全喝开水或者合格的瓶装水,避免饮用未经处理的生水。食用蔬菜和水果时要洗净;烹饪加工食品时要做到生熟分开,使用不同的砧板、刀具及容器处理生熟食品,避免交叉污染;确保食物煮熟煮透,特别是贝类海产品;外出就餐时,选择卫生条件良好、信誉度高的餐厅。

保持健康生活方式:做到均衡饮食、充足睡眠和适度运动,增强身体抵抗力。



泉州疾控发布健康提示 谨防急性呼吸道传染



提高防病意识,加强健康防护。(CFP图)

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员陈婷婷)春节即将来临,随着大量返乡人员的聚集与流动,加上气候条件适合多种传染病病原体的增殖,呼吸道传染病感染与发病的风险均有所上升。泉州疾控提醒,市民应加强对流感、肺炎链球菌、人偏肺病毒等引起的急性呼吸道传染病的预防。

冬季急性呼吸道感染引起的症状相似,多有发热、咳嗽等表现。疾控专家提醒,市民朋友应提高防病意识,加强健康防护——

保持良好的个人卫生习惯。日常生活中做到勤洗手,保持手部卫生;经常开窗通风,确保室内空气流通;遵守卫生礼仪,咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、毛巾等遮住口鼻。

增强自身抵抗力。日常要均衡饮食、适量运动、充足休息,增加身体抵抗力,注意保暖,避免受凉;主动接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗,尤其是婴幼儿、老人等重点人群,接种疫苗后可以显著降低感染和感染后发生严重并发症的风险。

做好自我防护措施。流行高发季节应尽量减少去人群聚集场所,避免近距离接触流感样症状患者。出现流感样症状时应及时就诊排查,外出或接触其他人时佩戴医用外科口罩,减少疾病传播。

做好自我健康监测。一旦出现发热伴有剧烈咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等严重症状,应居家隔离,及时就诊排查,不带病上班或上学。

除此之外,春节期间,各种聚餐聚会活动大幅增加,胃肠道传染病也进入高发期,市民需特别注意预防经胃肠道传播的沙门氏菌等感染性腹泻疾病。

要做到饭前便后洗手,不用脏手触摸口鼻和食物等;注意饮食和饮水卫生,保持良好的饮食习惯,喝开水、吃熟食,不吃腐败变质或生冷不洁的食物,生熟食品要分开。生吃蔬菜、瓜果一定要洗净,剩饭剩菜要加热后再吃,食具要经常消毒。

参加聚餐活动时,尽量使用公筷公勺,避免交叉污染。如有身体不适,应避免参加聚餐活动。

家人有腹泻相关症状,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。清理病人呕吐物和粪便时要戴口罩和手套,处理完后要及时用肥皂清洗双手。

赶工季易发手外伤 记住这些自救方法

随着年底的临近,各行各业都进入了紧张的赶工阶段,手外伤的发生率也随之上升。泉州市正骨医院手(足)显微外科提醒,工友们一定要注意安全生产,在忙碌中保护好自己双手。

“自上个月以来,科室接收的手外伤患者明显有增加。”泉州市正骨医院手(足)显微外科科带头人黄阿勇介绍道,年底各工厂公司加班加点赶工,工人在高强度工作状态下容易发生手部受伤,特别是在纺织业、食品业等劳动密集型产业中,工人在操作机床时一不留神手部就很容易受伤。

“为避免受伤,建议工人在上岗前要提前熟悉工作流程以及机器的操作,接受必要的安全培训,做好防护措施,规范使用工具,合理安排作息时间,切勿疲劳工作。”黄阿勇提醒,一旦发生手外伤,患者应尽快就医。与此同时,医生也介绍了几个应急处理步骤——

止血:患处向上抬高(切记不要下垂,否则则会加重疼痛以及出血);使用干净的纱布、毛巾或纸巾等在伤口处局部压迫;如果是手指受伤,血管位于两侧,可用力捏住患指根部进行止血。

消毒包扎:用干净的清水冲洗伤口,

把伤口表面的脏东西清理干净;用碘伏消毒伤口表面,并用无菌敷料(有条件)或清洁布类(无条件)包扎伤口;切忌随意涂抹药物,以免影响医生判断,且可能加重感染风险。

固定:如果发生骨折、脱位或手指不全离断等情况,应立即使用小木夹、铁片等临时固定患指,避免二次损伤,并缓解疼痛。也可利用笔或相邻的手指,对患指进行临时固定。

如果发生手指断裂,只要按规范保存,再植存活率还是很高的。黄阿勇提醒,断指保存切记两个原则:干燥、冷

藏。断指不可与各类液体直接接触,应使用干燥的无菌纱布或者干净毛巾等包裹,用塑料袋等能防水的袋子装好,并扎紧袋口。断指需在0—4℃环境下保存,可使用冰块、冰冻饮料、冰棍等。切忌将断指与冰块等直接接触,或随意揣入口袋。

应迅速将保护好的断指和病人送到医院接受治疗。离断指在常温下6个小时以内为佳,15个小时内均有再植条件,如冷藏处理,36个小时内仍有再植条件。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 李艺飞

颈动脉斑块 早筛早干预

据统计,我国有近2亿人患有颈动脉斑块。很多人误以为斑块只是由饮食油腻引起,认为只要少吃油、降血脂就能解决问题。然而,事情远比这复杂。

58岁的王明(化名)年轻时常参与饭局应酬,烟酒不离口,饮食不节制,早早患上了“三高”。半年前,他暴瘦20斤,还出现视物模糊、身体乏力、失眠等症状。到医院做了系统检查,结果发现血脂严重偏高,甘油三酯超出正常指标十多倍,还查出了近2厘米的颈动脉斑块。

“通俗地说,颈动脉斑块的形就像水管生锈,当血管内壁受损后,脂肪、胆固醇等物质慢慢堆积在受损处,越积越多,最后形成硬化的斑块。”福医大附二院神经内科主任叶励超解释。

“颈动脉是连接心脏和大脑的重要通道。”叶励超表示,如果颈动脉出现斑块,可能会导致血管狭窄,影响大脑的血液供应,甚至引发脑卒中。轻微的狭窄可能不会引起任何症状,但随着斑块的增大,可能会出现头晕、记忆力下降等症状,严重时甚至会导致瘫痪、失语。

如果颈动脉斑块堵住血管超过50%或引起不适,应及时就医并在医生指导下进行治疗。如果是轻微斑块,可以在医生的指导下通过控制血压、血脂等方法,减缓它的生长。以下方法有助于预防和控制颈动脉斑块——

饮食控制:建议每日盐摄入量不超过6克,避免高盐食品,如咸菜、腌制品、咸鸭蛋等,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入,增加膳食纤维、高蛋白食物;推荐摄入富含维生素C、维生素E和不饱和脂肪酸的食物,如苹果、草莓、芹菜等。

适当运动:推荐每周至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、慢跑等;严重颈动脉斑块患者不宜进行高强度、长时间的运动,以免增加斑块脱落风险。

健康生活:戒烟限酒,烟草和过量饮酒都会加速动脉粥样硬化的进程;保持健康的体重,减少肥胖对血管的压力;保证充足的睡眠,减少熬夜,有助于血管健康。

血压监测:对于没有颈动脉斑块的人群,也建议每年至少测量一次血压。

□融媒体记者 张沼焯

科学预防 远离带状疱疹“三种痛”

在一些地方,带状疱疹也被形象地称为“缠腰龙”或“蛇缠腰”,患者身上的水疱一般会在7—10天后结痂,并在2—4周内消退。然而,他们感受到的“痛”可能一直不会停止。

泉州市第一医院皮肤科副主任医师王丽纳介绍,带状疱疹是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的感染性皮肤病。初次感染病毒时,通常会引起水痘。水痘治愈后,病毒并不会完全消失,而是会潜伏在人体的神经系统中。

据估计,超过90%的成年人体内都潜伏着这种病毒。随着年龄增长,免疫力下降,病毒可能再次被激活,导致带状疱疹的发作。带状疱疹通常会在身体的一侧(主要是胸部、颈部、面部或腰部)出现,沿神经形成簇状疱疹,呈带状分布。除了疱疹外,带状疱疹患者最难受也最不愿再次经历的症状,就是神经痛。

在带状疱疹发病的不同阶段,都

可能出现神经痛。换句话说,疼痛可能贯穿于带状疱疹病程的全过程。

前驱期疼痛:70%—80%的带状疱疹患者在出现疱疹前就会感受到疼痛,疼痛一般位于之后皮疹出现的部位。而前驱期疼痛的种类也很多:有些人感觉像“灼烧”,有些人感觉像“针刺”,还有人“电击痛”或“抽痛”。疼痛可能一直持续,也可能是一阵一阵的,多数情况下会持续2—3天,也可能持续1周甚至更长时间。

急性期疼痛和亚急性期疼痛:在皮肤出现皮疹和水疱以后,患者往往同时会感受到疼痛。这种急性期疼痛会持续数日到1个月。与前驱期疼痛类似,这种痛感也像灼烧、电击、刀刺一般。在出现疼痛的患者中,大约69.6%的患者的疼痛程度为中至重度。

慢性期疼痛,也叫“带状疱疹后神经痛”,是指皮疹出现后超过90天的疼痛,部位通常比疱疹区域更大。

就算皮疹痊愈,疼痛也可能一直持续下去,超过1年甚至10年。大约5%—30%的带状疱疹患者会出现带状疱疹后神经痛,痛感也像灼烧、电击、刀割、针刺、撕裂一般。

王丽纳提醒,带状疱疹的治疗目标是缓解疼痛、防止皮损扩散、预防或减轻并发症。一些抗病毒药物可用于治疗带状疱疹,缩短病程,降低疾病严重程度。抗病毒药物在皮疹出现后的三天内服用效果最好。

要想远离带状疱疹带来的各种神经痛,就要尽量做好预防措施,尤其是50岁以上的中老年人和慢性病患者。一方面,可以通过均衡饮食、适度锻炼、充足睡眠等方式,提高身体免疫功能,降低发病风险。另一方面,接种疫苗也是预防带状疱疹的一种方式。

□融媒体记者 张沼焯



接种疫苗是预防带状疱疹的有效方式(CFP图)

四肢青紫肿胀 或是静脉曲张

宝宝刚出生,怎么舌头上有“蓝色的蚯蚓”?手上有块淤青,但是个把月了也没消退?这些看似不经意的症状,可能是静脉曲张的表现。

泉州市妇幼保健院·儿童医院整形外科主任林文雄介绍,门诊中经常遇到一些孩子,身上出现紫蓝色包块,有的是出生时就有,有的则是出生后一段时间才发现,家长常误认为是磕碰留下的淤青。有的不痛不痒,家长便未曾重视;有的孩子因为疼痛就被家长带去医生,最后被诊断为静脉曲张。

林文雄介绍,人体密布着血管,静脉曲张主要由扩张迂曲的静脉构成,静脉壁血管平滑肌细胞稀疏,排列不规则,这种情形类似于“歪瓜裂枣”。

静脉曲张是儿童最常见的先天性血管畸形之一。可以发生于任何组织或器官,长在表浅的部位,在出生时就被发现,并随身体发育呈等比例生长。口腔颌面、头颈部、四肢和躯干最常见。大多数静脉曲张为单发,少数为多发。

静脉曲张的病因是基因突变所致,根据不同的基因突变分为四种类型:单一静脉曲张、多发静脉曲张、家族遗传性静脉曲张和蓝色橡皮泡痣综合征。

值得注意的是,很多静脉曲张被误认为血管瘤,没在面部往往就没有引起家长甚至医生的重视,放任不管通常会导致延误治疗,静脉曲张逐渐蔓延进展,后期曲张弥漫,处理、修复困难,甚至可能造成终身残疾。

如果治疗不及时,静脉曲张还可能形成静脉曲张导致疼痛、出血引起疼痛影响功能、累及肌肉骨骼影响功能或导致残疾,严重时可引起窒息。

林文雄提醒,如果孩子在没有明显诱因的情况下,出现局部包块、疼痛、皮肤发青且逐渐增大的症状,及时就医,建议尽早就诊。

□融媒体记者 张沼焯