

吸入诺如病毒气溶胶会感染

近期,你身边有没有朋友被一种突如其来的剧烈呕吐和腹泻折磨得苦不堪言?

这便是诺如病毒感染,让人上吐下泻。随着中小学校、幼儿园陆续开学,诺如病毒感染风险增加。泉州疾控提醒广大市民,预防诺如病毒感染一定要做好个人防护,注意手部卫生以及饮食饮水卫生,保持健康生活方式。

□融媒体记者 张沼焯
通讯员 杜荣光

传播方式多样

据报道,近日,广东一男子称妻子上完公厕感染了诺如病毒。由于女厕排队,妻子上了一个没有冲干净的坑位,没有戴口罩在里面待了几分钟,出来后不到一个小时就开始呕吐,而同行的丈夫也在几小时后开始发烧。

医生表示,一般情况下,公共卫生间便池里的水主要可能有大肠杆菌、痢疾杆菌、链球菌、诺如病毒等,这些肠道致病菌

主要传播方式是“粪一口”传播。如果你的手接触了这些致病菌,又不注意手部卫生,没洗手就直接吃东西,有可能造成感染。“直接接触患者的粪便或呕吐物等,间接接触被排泄物污染的物品或环境,均可感染诺如病毒。”据泉州疾控专家介绍,患者和隐性感染者均为诺如病毒传染源,该病毒传播方式多样。除此之外,食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水,以及吸入患者在呕吐或排便时形成的气溶胶均有感染风险。



预防诺如病毒,手部卫生很重要。(CFP)

使用含氯制剂消毒

近日,上海“华山感染”官微发文介绍,诺如病毒没有疫苗、没有特效药,仅能依靠支持治疗,但它却能轻易让一个学校、一个公司,甚至一艘游轮的人群集体中招,传播速度快、防控难度大,诺如病毒被称为“已知传染性最强的病毒之一”“最难防控的病毒之一”。那么,个人和家庭如何预防诺如病毒感染呢?

养成良好的个人卫生习惯,尤其是注意手部卫生,不要用脏手触摸口、眼、鼻和食物等,饭便后要洗手。

注意饮食和饮水卫生,保持良好的饮食习惯,喝开水、吃熟食,不吃腐败变质的食物,不吃生冷不洁食物,生熟食要分开。生吃蔬菜、瓜果一定要洗净,

加工生食与熟食的砧板和刀具要分开使用,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。

家里人有腹泻相关症状,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。

感染诺如病毒后需要进行居家隔离,隔离时间为至症状完全消失后72小时,居家隔离时不要外出,防止将病毒传染给其他人。如果吐泻症状严重,应前往医疗机构就诊。

诺如病毒处于高发季

诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境爆发。

诺如病毒以轻症为主,最常见的症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐多见,成人则以腹泻居多,粪便为稀

水便或水样便。

婴幼儿、老人(特别是伴有基础性疾病的老人)可能会发展成重症,甚至死亡。

每年10月到次年3月是我国诺如病毒感染高发的季节,学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染疫情高发场所。随着中小学校、幼儿园陆续开学,诺如病毒感染风险增加。

近期门诊痛风患者增多

美食美酒致尿酸亮“红灯”



在美食美酒相伴中,不少痛风患者在正月里犯了愁,尿酸水平飙升,痛风发作,关节疼痛难忍,这段时间,医院门诊此类患者增多。泉州市第一医院内分泌科主任医师、教授蒋建家为大家支招,应对痛风。

□融媒体记者 张沼焯



浓汤属于高嘌呤食物(CFP)

年轻患者症状更剧烈

27岁的李先生看上去体型有些胖,血压偏高,已经有3年发作性关节疼痛的病史。这段时间,李先生又感觉到关节疼痛,赶紧来医院内分泌科就诊。经医生仔细询问,发现李先生近期

没有控制饮食,大吃大喝,导致痛风性关节炎急性发作。

曾先生11年前就被诊断出痛风性关节炎,近日他也因为放纵饮食,导致脚踝再次疼痛,不得不自行服药镇痛。没想到,他的病情不但没有好转,反而迅速加重,全身多处关节红肿热痛。疼

痛难忍的他,不得不深夜到医院就诊。

痛风是由于体内尿酸水平过高,导致尿酸盐结晶沉积在关节、软组织等部位引发炎症的代谢性疾病。有家族病史,长期高嘌呤、高脂肪饮食,饮酒过量,肥胖,有慢性病的人群,都容易被痛风“盯上”。

年轻痛风患者的症状表现往往比老年患者更为剧烈,急性发作的情况更多见,很多人甚至在半夜突发疼痛,翌日家人不得不推着轮椅送患者就诊。

三个原因导致急性痛风

每逢长假后,医院门诊总会接诊大量痛风患者。蒋建家分析,患者急性痛风发作的原因主要有三个。

一是饮食结构失衡,聚会时,高嘌呤食物(如海鲜、内脏、浓汤)摄入骤增,导致尿酸生成量超出肾脏排泄能力。

二是酒精催化危机,啤酒、白酒等不仅含高嘌呤,更会抑制尿酸排泄,使痛风发作。

三是作息紊乱加剧代谢异常,熬夜、久坐等行为打乱人体代谢节奏,同时低温环境易诱发尿酸盐结晶沉积。

“成人痛风患病率显著上升,且呈现出年轻化趋势,这一现象引起了社会的广泛关注。”蒋建家说,据国家卫健委的统计,2018—2019年中国慢性病及危险

因素监测数据显示,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,痛风患病率为0.86%—2.20%。

更令人担忧的是,这一趋势正在向年轻人蔓延,大量年轻人,尤其是男性,在体检中被查出高尿酸,高尿酸甚至已经普遍到可以和高血脂、高血压、高血糖并称“四高”。

切忌盲目用药

蒋建家提醒市民,痛风防控须贯穿全年,日常管理比“发病急救”更重要。

控制高尿酸是一个全生命周期的工作,非一时一日,应根据自身不同的情况,采取运动调节、饮食控制、药物治疗的综合措施。有一部分无症状的高尿酸患者不建议采取药物降尿酸治疗。

高尿酸患者的关节痛不一定是痛风导致的,需要到医院做彩超,确定关节疼痛是否由尿酸引发,以制定有针对性的治疗方案。切忌盲目用药,长期服用含有皮质激素的药物,会给自身带来伤害。

痛风患者经常合并肥胖、糖尿病、高血压、高血脂等问题,在进行身体锻炼时,应充分评估各项机能,避免过度、过量的锻炼造成伤害。

流感“白肺”概率低 无需过度紧张

近期流感高发,导致“白肺”这一话题频繁登上热搜,引起了广泛关注。不少人对流感有可能引发的“白肺”现象忧心忡忡,甚至出现了盲目要求肺部CT检查的情况。

据泉州市第一医院呼吸与危重症医学科主任医师庄锡彬介绍,“白肺”并非专业的医学术语,而是对肺部影像学表现的一种通俗化描述。在正常的肺部CT或X光片图像中,肺部呈现黑色,这是因为肺部充满了空气。然而,当肺部遭受炎症、感染或出现渗出等病变时,肺泡会被炎性物质填充,在影像上就会呈现出大片的白色区域。当白色区域的面积超过肺部总面积的70%—80%时,就被称之为“白肺”。

“白肺”通常意味着肺部的病变较为严重,常见于重症肺炎、急性呼吸窘迫综合征等疾病。这些疾病会严重影响肺部的气体交换功能,对患者的生命健康构成威胁。“白肺”只是影像学表现,具体诊断还需结合临床症状和其他检查结果。

庄锡彬说,流感确实存在引发“白肺”的可能性,但并非所有的流感患者都会发展到这一严重阶段。流感患者出现“白肺”的主要原因包括流感引发原发性病毒性肺炎、继发性细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征。

值得注意的是,流感发展为“白肺”的概率相对较低,且多见于上述提到的高危人群。大多数流感患者的症状相对较轻,经过适当的休息和对症治疗,一周左右即可自愈。

虽然大多数流感患者无需过度紧张,但当出现以下症状时,可能提示病情正在加重,需要及时前往医院就诊:

患者持续高热不退,体温超过39℃,且使用退烧药后效果不明显。

呼吸困难、呼吸频率加快,且伴有喘息、胸痛等症状。

精神状态异常,如精神萎靡、嗜睡,甚至出现烦躁不安、意识模糊等情况。

患者皮肤呈现苍白或青紫,提示可能存在缺氧。

对于高危人群而言,一旦出现流感症状,建议尽早就医,并在医生的专业指导下进行抗病毒治疗,以降低发展为重症的风险。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 柯新霞



当肺部白色区域面积超过70%—80%时,就被称为“白肺”。(CFP)

冠心病患者 提防“倒春寒”

乍暖还寒时节,气温依旧偏低,阴雨天气和冷空气的侵袭也会导致疾病。老中医林禾楠提醒:当气温骤降时,要注意添衣保暖,保持规律作息和情绪稳定,让身体更好地抵御“倒春寒”。

情绪乐观。中医认为春属木,与肝相应。春天是肝旺之时。肝喜疏泄条达,所以,春季应心胸开阔,力戒暴怒,更忌性情忧郁。有时间去踏青,游山玩水,陶冶性情,会使气血调畅,精神旺盛。

注意保暖。现代医学认为,天气在由寒转暖的过程,各种致病的细菌、病菌愈发活跃,流感、流脑、麻疹、肺炎也多有发生和流行。特别是眼下气候变化无常,忽冷忽热,天气仍偏于寒冷,应注意防风御寒,养阳敛阴。衣着宜“下厚上薄”,出门时可以戴口罩,增加衣服,重视头部、胸背和足部保暖,以免着凉。

加强锻炼。适当参加室外活动,克服慵懒思眠状态,使自己的精神情志与自然相适应。还要注意口鼻保健,经常开窗,使室内空气流通。

省酸增甘。就是饮食应少吃酸,多吃甜味。辛甘发散之品可助春阳升发,有利于护阳,如韭菜、枣、花生、春笋、胡萝卜等富含维生素B的新鲜蔬菜和水果。牛奶、蛋类、鱼类、虾、鸡肉、鸭肉、牛肉、鹌鹑肉、甲鱼等优质蛋白质,可补充热量,增强机体抗病能力。而大热大辛、油腻烹煎等动肝火之物不宜多食,如狗肉、雀肉、烈性酒。

防范疾病。患有冠心病的人尤其要警惕“倒春寒”,如果冠心病患者不注意防寒保暖,受冷空气刺激后,血管剧烈收缩,血液黏度增高,血流阻力增大,血压就会明显上升,冠心病症状将加剧,甚至发生心绞痛。另一方面,“倒春寒”易引发呼吸道感染病,冠心病患者因体质较差,容易被传染,使原有病情加重。

□融媒体记者 张沼焯

找到春天“长高密码”

春天是万物生长的季节,也是孩子长高的黄金期。世界卫生组织研究表明,春季(3月—5月)孩子的身高增长速度是其他季节的2—2.5倍。作为家长,如何抓住这一关键时期,科学助力孩子长高呢?第910医院儿科主任王云为您解锁孩子的四个“长高密码”,帮助孩子健康成长。

营养均衡:营养是孩子长高的基石,这几种营养素尤为重要。蛋白质是构成骨骼和肌肉的基础,推荐鱼、肉、蛋、奶、豆制品等富含优质蛋白食物。钙是构成骨骼的主要成分,牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等富含钙质。维生素D,促进钙吸收,可通过晒太阳或食用鱼肝油、蛋黄等补充。其他营养素则包括锌、铁、维生素A等,对身高增长也有帮助。同时,要避免孩子挑食,保证饮食多样化,少吃高糖、高脂肪的零食。

充足睡眠:足够的睡眠是长高的基本要求,因为绝大多数和生长发育有关的激素都是在睡眠状态下分泌的,睡眠质量越高、睡得越充足,孩子就越容易长高。每个阶段,孩子需要的睡眠量不一样,比如,0—3个月的宝宝,充足睡眠时间约为19小时,

最佳时间为14—17小时;4—11个月的孩子,最佳睡眠时间为12—15小时;1—2岁的孩子,最佳睡眠时间为11—14小时;3—5岁的孩子,最佳睡眠时间为10—13小时;6—13岁的孩子,最佳睡眠时间为9—11小时,并不是每个孩子的睡眠需求都一样。我们需要做的是让孩子早睡以及保持规律睡眠,建议在10点前入睡,7点后起床,养成规律稳定的睡眠习惯,提高睡眠质量,更有利于生长激素分泌。

合理运动:运动不仅能促进生长激素分泌,还能刺激骨骺线,帮助长高。纵向运动,如跳绳、篮球、摸高等,能够直接刺激骨骼生长。全身运动,如游泳、跑步等,能促进新陈代谢和生长激素分泌。每天至少进行30分钟的中等强度运动,但要避免过度运动,以免损伤骨骺线,反而不利于长高。

心情舒畅:压力过大会抑制生长激素的分泌,影响孩子的身高增长。家长应关注孩子的情绪变化,营造轻松愉快的家庭氛围。多与孩子沟通,鼓励他们表达情绪,避免给孩子过大的学习压力。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 李玲钰



跳绳等运动能够刺激骨骺生长(CFP)