

诺如病毒感染进入易发期

学校等人群聚集场所需注意预防



本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员张燕红)随着9月的到来,诺如病毒感染进入高发期,易在学校、托幼机构等相对封闭场所引发胃肠炎。泉州市疾控中心(市卫监所)提醒公众,保持良好卫生习惯、注意饮食饮水安全、及时清洁消毒环境是抵御诺如病毒的关键。

诺如病毒是一种常见的病毒,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。感染诺如病毒以后,最常见的症状是呕吐、腹泻,此外还有恶心、腹痛、头痛、畏寒、发热以及肌肉酸痛等,一般2—3天即可恢复。

诺如病毒通过粪一口途径传播,传

播方式多样,包括人传人、摄入呕吐物或者是粪便引发的气溶胶,还包括经过被诺如病毒污染的食物或者水传播。

诺如病毒可防可控,预防是关键。鉴于诺如病毒传染性强、易在人群中传播的特点,特别是学校和托幼机构等集体单位需高度警惕。泉州市疾控中心提醒,我们每个人都是自身健康的第一责任人,做好日常防护,从细节做起,是抵御病毒最有效的手段。请务必掌握以下防护要点:

勤洗手,保卫生。餐前、便后、加工食物前、外出回家后,做好手部清洁,建议可以用肥皂或者洗手液,用流水洗手20秒钟以上。

严把饮食饮水关。不要喝生水,饮用白开水或合格瓶装水,蔬菜水果要彻底洗净,食物生熟分开处理,避免交叉污染,确保食物(特别是海鲜类)彻底煮熟煮透。选择卫生条件良好的餐厅就餐。

清洁环境,规范消毒。保持居室日常清洁与通风,保持厨房及餐具清洁,及时清理垃圾。家庭成员出现呕吐、腹泻时,立即规范处理呕吐物和排泄物;用含氯消毒剂彻底消毒被污染的环境和物体表面;定时消毒高频接触区域(如,门把手、马桶按钮、卫生间)。

特别提醒:学校、托幼机构是防控重点,要落实好日常的防控措施。



勤洗手,保卫生,预防诺如病毒。(CFP图)

感染后做好隔离。感染者应尽量居家休息,减少与他人的密切接触。特殊岗位的人员(比如厨师、婴幼儿看护人员、外卖员、快递员等),切勿带病上岗。

加强宣传。向师生广泛宣传诺如病毒感染防控知识,提升其预防意识和技能。

加强环境卫生。加强食堂、饮用水

孩子总眨眼耸肩?识别抽动症信号

在游乐场、教室或家里,你是否见过这样的孩子:频繁挤眼、歪头,突然清嗓子,甚至发出奇怪的声音?很多人会下意识觉得“这孩子太调皮,故意捣乱”,但其实,这些不受控制的行为,可能是儿童抽动症的信号。

泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)神经内科尤建良主治医师说,抽动症是一种孩子自己控制不了的“小动作、小声音”问题,医学上叫“抽动障碍”,多在5—10岁的孩子身上出现,而且男孩比女孩多,三四个男孩里可能就有1个会遇到。

比如孩子总眨眼、耸肩、摇头,或者没理由地清嗓子、哼声,甚至重复说某句话——这些动作和声音不是孩子“故意做的”,而是大脑神经信号有点“小混乱”,导致身体不受控制。

至于为什么会得抽动症,目前还没完全研究透,但和这几个因素有关:遗传,如果家里有人小时候有过类似情况,孩子概率会高一点;大脑里的“化学信号”失衡,比如多巴胺、血清素这些帮助神经传递信息的物质出了点问题;外界刺激,比如长期压力大(比如作业太多、经常被批评)、感冒发烧后,都可能让症状更明显。

尤医生介绍,抽动症的症状就像“调皮的小精灵”,会变来变去——可能今天是眨眼,明天就变成耸肩,有时候轻有时候重,睡着了就会消失。主要分两种:

1. **身体上的“小动作”(运动性抽动)**从脸开始,慢慢可能蔓延到全身。简单的有挤眼、皱眉、噘嘴、吸鼻子、耸肩、摇头等;复杂的有拍手、跳跃、旋转身体等,极少数孩子会有奇怪的动作(但不是“故意调皮”)。

2. **嘴里的“小声音”(发声性抽动)**不是孩子“爱吵闹”,而是控制不住发声。简单的如清嗓子、咳嗽声、吸鼻子声、哼唧;复杂的如重复说某个词或句子(比如一直说“啊”“妈妈”),极少数孩子会说不好的话(但不是“故意骂人”),是症状导致)。

尤建良说,儿童抽动症不是“绝症”,甚至很多孩子到了青春期,症状会慢慢减轻,一半以上的孩子成年后几乎没什么症状了。真正能帮到孩子的,不是焦虑和指责,而是家长的理解,接纳他的“小特别”,陪他一起面对,让他知道“就算有这些小动作,也是很棒的孩子”。 □融媒体记者 张沼婢

清理蚊虫滋生地

夏秋之交,高温、台风、降雨天气导致蚊虫活动频繁,是蚊媒传染病的高发季。城中村空置屋子、闲置土地、在建工地、建筑材料堆放区域,村民在房前屋后种植的小花圃、菜地以及堆放杂物的地方,经常是蚊虫的滋生地、栖息地。泉州疾控中心提醒市民注意清理蚊虫滋生地,消灭蚊虫,预防蚊媒传染病。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 张燕红

预防蚊媒传染病

滋生地清理 斩断蚊虫“大本营”

积水滋生蚊虫,清理是关键。这些细节不可忽视。

日常清扫。每日清理生活垃圾、杂物,重点清除外环境、绿化带、小巷死角的散在垃圾(如一次性饭盒、水杯、垃圾袋、泡沫箱、大片落叶、废弃容器和塑料篷布等),防止积水,及时清运。

重点巡查。自建房工地、建筑材料堆放区域、空置屋、闲置地块等需重点检查,及时清除杂草、杂物,移除易积水容器。

容器管理。门前屋后闲置容器倒扣存放,储水容器加盖密封。废弃物料不露天堆放;废旧轮胎钻孔或投放灭蚊药物,竹筒用工具劈开或封填。

疏通积水。家禽家畜等饲养动物的饮水槽3—4天换一次水。疏通屋檐排水槽、屋顶反梁、塑料棚顶等积水处;景观水池、莲花池养鱼防蚊;定期清理假山、榕树孔洞积水,或采用砂土封填;建议撤除花盆托盘,水培植物改土培。

室内防蚊。清理卫生间水桶、饮水机水槽、空调冷却水等积水;富贵竹、万年青、绿萝等水培植物,应每3—5天换水洗瓶,清洗根须。

市政设施维护。每周巡查水管网、明渠、排水沟,清理淤积杂物。对难以清除的积水(如沙井、电缆井),应投放长效灭蚊幼药物。



外出注意喷防蚊液,预防蚊媒疾病。(CFP图)

精准出击 让蚊虫无处可逃

灭蚊要科学,家庭防护和专业消杀双管齐下。

家庭防护。安装防蚊纱网、蚊帐等

防蚊设施。如有蚊虫滋扰,可使用杀虫气雾剂、蚊香液、盘香等减少蚊虫叮咬。使用杀虫雾剂、电蚊拍、蚊香液等

工具减少蚊虫滋扰。公共区域(如绿化带、室内卫生间、天台、楼梯间、走廊等)可布设灭蚊灯。

专业消杀。若户外蚊虫密度高,或经专业机构评估认为需要开展室外大面积灭蚊时,可由专业有害生物防治队伍或

经专业培训的人员,使用专业消杀器械和卫生杀虫剂开展。

科学消杀方式。超低容量喷雾(适用于开阔区域)、热烟雾处理(适用于地下车库等密闭环境),滞留喷洒(适用于处理绿化带等成蚊栖息地)。

骨科专家共商中西医结合治疗

正骨医院添两个名医工作室

本报讯(融媒体记者张沼婢)为进一步推动骨科领域中西医结合诊疗技术的创新与应用,促进学科高质量发展,近期,泉州市正骨医院在北峰院区举行了中国中西医结合学会足踝创伤与矫形诊疗继续教育项目及福建省“中西医结合治疗四肢骨折与肢体矫形培训班”“骨转移瘤诊治新进展研讨会”“肩肘骨创伤新技术培训班”等一系列高水平学术活动。

培训班聚焦“中西医结合治疗足踝创伤与矫形”“中西医结合治疗四肢骨折与肢体矫形”“骨转移瘤诊治”与“肩肘骨创伤”等领域,特邀国内及省内顶尖专家,联袂本院精英团队,共呈一场融合创新技术与临床实战的学术盛宴,共600余名骨科同仁参加了该系列培训班。

同期,郭卫教授与万春友教授的名医工作室正式揭牌,至此泉州市正骨医院的名医工作室已达16个。郭卫教授名医工作室的落户,让患者无需远赴外地,即可在家门口享受到优质医疗服务。万春友教授在中西医结合治疗骨创伤领域的学术水平享誉国内。该工作室的引入,将进一步推动泉州市正骨医院在中西医结合与微创技术领域的创新发展,助力学科建设再上新台阶。

该系列学术活动的成功举办,为本地区的骨科医师提供了一个高质量的学习交流平台,充分展示了泉州市正骨医院在各专科领域的发展,同时也是一次推动学科发展、造福广大患者的有益实践。

孕期牙痛非小事 女子脸肿呼吸难



“一直早刷晚刷,足够重视,为啥牙齿还是老出问题?”时不时响起“警报”的牙齿健康,让不少一天两次“按时足量”刷牙的网友疑惑不解。

“众多牙病患者都存在牙齿楔状缺损问题,而长期错误地横向‘拉锯式’刷牙正是罪魁祸首。”越用力刷牙越干净是个误区,这个举动就像拿砂纸磨损牙颈,对牙齿造成的损伤不可逆。”北京大学口腔医院预防科主任医师荣文笙说。

口腔健康是全身健康的晴雨表。专家表示,许多疾病会在口腔留下早期信号。同时,口腔健康也会影响全身健康。(新华)

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员韩翠红)“医生,我的牙齿好痛,已经有十多天没有好好吃过东西了……”在第910医院口腔颌面外科诊室,已经怀孕28周的林女士,右脸肿得像个“馒头”,嘴巴只能张开不到2厘米的宽度,说话时带着痛苦的喘息。

经检查,林女士的牙痛是因蛀牙未及时治疗而引发的面部间隙感染,感染已扩散至右面部多个组织间隙,更为严重的是,脓液顺着筋膜间隙向咽喉漫延,极有可能发生呼吸困难甚至造成窒息,也可能引发全身脓毒血

症。林女士由于怀孕的原因,治疗面临着两大难题:“用药限制”和“手术风险”。绝大多数抗生素和麻醉药物均能通过胎盘影响胎儿,而且孕妇仰卧位手术时易发生低血压,给治疗带来了极大挑战。

为了确保治疗安全,该院口腔颌面外科联合妇产科、药学科、麻醉科等相关科室紧急会诊,制定了安全精准的治疗方案。在局部麻醉下,通过口腔内切口完成面部脓肿切开引流术,术后每天用生理盐水及稀释的双氧水进行口内冲洗,同时密切监测胎儿情况,调整孕卵。

营养支持方案。经过2周的精心治疗,林女士面部感染逐渐消退,疼痛、张口受限症状消失,进食也恢复正常,目前已康复出院。

910医院口腔颌面外科主任医师林女士这样的病例并非个案。怀孕后,雌激素、孕激素水平升高,会让牙龈血管扩张、敏感,原本轻微的牙龈炎可能加重成牙龈肿痛。特别是孕期进食次数增多、口味改变,若口腔清洁不到位,蛀牙、牙周病会乘虚而入。所以牙齿问题,预防远胜于治疗,尤其是备孕孕期和孕期,更应该加以重视。

健康新知

久服四类常用药 警惕产生副作用



布洛芬是常见的止痛药,但不可长期或过量服用。(林孙漫 陈晓东 摄)

1. **抗生素类。**环丙沙星、左氧氟沙星、莫西沙星都属于喹诺酮类抗生素,在临床中使用广泛。它们有一个常见副作用——可能引起肌腱损伤,表现为肌腱炎甚至肌腱断裂,约90%发生在脚部的跟腱,偶尔也会出现在胳膊或大腿的肌腱。这种副作用一般在用后48小时到6天内出现,但风险可能持续到停药后3个月。老年人、肾功能不全者、器官移植患者以及正在使用激素类药物的人,出现这一副作用的风险更高。因此,在用期间及停药后3个月内,应避免剧烈运动,比如跑步、跳跃或负重训练等。高风险人群需严格按医嘱调整用药,并留意是否出现疼痛等早期症状。

2. **非甾体抗炎药。**布洛芬、阿司匹林、双氯芬酸等都是常见的止痛药,属于非甾体抗炎药。但这类药长期或过量服用,可能引起胃肠道损伤、肝肾问题、心血管风险升高、血液异常或过敏等。如果服药后出现胃不舒服、大便发黑、尿量明显减少或身体浮肿等症状,应及时停药并咨询医生。

3. **调脂药。**他汀类药物能有效调节血脂,但服药过程中要特别注意有无身体反应,比如肌肉酸痛、隐痛或无力等。严重时可能发生横纹肌溶解,典型表现是剧烈肌肉疼痛和尿液呈茶色(像浓茶一样)。一旦出现这类症状,应立即停药并就医。年龄较大(尤其75岁以上)、肾功能不好,或同时服用多种药物(如某些抗生素或抗真菌药)的人,出现肌肉副作用的风险更高,建议服药期间多注意身体反应,定期检查肌酸激酶水平,有助于早发现问题。

4. **降糖药。**有些降糖药物可能影响营养吸收,服药时需留意。例如,长期服用二甲双胍可能影响维生素B12的吸收,缺乏维生素B12会导致手脚发麻、乏力甚至走路不稳,建议患者同时适当多吃动物肝脏、鱼、贝类等富含维生素B12的食物;磺脲类药物可能干扰叶酸代谢,增加心血管风险,建议患者同时多吃绿叶蔬菜、豆类等含叶酸多的食物;阿卡波糖可能影响脂溶性维生素(如维生素A、维生素D、维生素E、维生素K)的吸收,建议患者在医生指导下定期监测营养水平,并通过饮食或补充剂弥补不足。

(来源:家庭医生报)