



诺如病毒来袭

重庆疾控发布

防感染攻略

连日来,多地疾控部门紧急提示,要防范正值发病高峰期的诺如病毒。什么是诺如病毒?它会导致什么症状?如何进行防范?重庆市疾控中心近日发布了诺如病毒“防感染攻略”,大家一起来看看吧。

A 诺如病毒会引发腹泻、呕吐 感染潜伏期通常24至48小时

啥是诺如病毒?感染后主要症状有哪些?重庆市疾控中心传防所专家进行了解释:诺如病毒原名诺瓦克病毒,它是引起急性胃肠炎的最主要病原体,很容易在人群中造成传播。该病毒每隔数年就会出现新变异株,一生中可多次获得感染。

诺如病毒感染的潜伏期通常为24至48小时,最短12小时,最长72小时。感染后患者会最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,其他包括发热、头痛和全身酸痛等。多数患者发病后1至3天即可康复。需要注意的是,如频繁呕吐或腹泻,可导致脱水,因此幼儿、老人和基础性疾病患者要特别注意防范。

B 易在幼儿园、学校等地迅速传播 患病期和康复后3天内传染性最强

专家提醒,诺如病毒在密闭场所中,如:托幼机构、幼儿园、学校、养老院、游船等地传播速度快,易引起暴发,主要感染途径包括:

1. 食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水;
2. 触摸被诺如病毒污染的物体或表面,然后将手指放入口中;
3. 接触过诺如病毒感染患者,如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具。

研究显示,感染该病毒全年均可发生,其中寒冷季节高发,一般发病高峰在每年的10月至次年3月。每隔2至3年,地球上还可能出现引起全球流行的诺如病毒新变异株。专家提醒市民,诺如病毒传染性强,所有人群均易感。病人发病前至康复后2周,均可在粪便中检测到诺如病毒,其中,患病期和康复后3天内传染性最强。



医务人员向小学生讲解专业洗手七步法

据重庆日报

C 含氯消毒剂对诺如病毒有效 这份“防感染攻略”收好

针对诺如病毒,专家表示目前尚无特异的抗病毒药物,因此做好个人防护非常重要,重庆市疾控中心近日发布了诺如病毒“防感染攻略”,其中包括:

- ① 注意洗手卫生,用肥皂和清水认真洗手,尤其在如厕和更换尿布后,以及每次进食、准备和加工食物前。
- ② 水果和蔬菜食用前应认真清洗,牡蛎和其他贝类海产品应深度加工后食用。诺如病毒抵抗力较强,在60℃高温或经快速蒸汽仍可存活。
- ③ 诺如病毒感染儿童应远离厨房或食物加工场所。
- ④ 诺如病毒感染病人患病期至康复后3天内不能准备加工食物或为其他患者陪护。
- ⑤ 及时用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗消毒被患者呕吐物或粪便污染的表面,立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等,清洗时应戴上橡胶或一次性手套,并在清洗后认真洗手。需要注意的是,酒精对诺如病毒无效,含氯消毒剂对诺如病毒最有效。

如果不幸感染诺如病毒该咋办?专家提醒,患者应补充足够的水分以预防脱水。轻度脱水时,运动饮料或其他饮品(不含咖啡因或酒精)可起到一定的补水效果,但不能补充重要的营养成分和矿物质,因此,在药店购买口服补水溶液是最有效的治疗方法。严重脱水时应及时住院输液治疗。

据华龙网



乍暖还寒 慢病患者防疫更应警惕倒春寒

在享受了周末的春日暖阳后,一场淅沥沥的春雨又让人切身感受到了冬日寒意。陆军军医大学第二附属医院(新桥医院)呼吸与危重症医学中心主任徐智教授昨日提醒,虽然我们战胜了新冠疫情,但新冠病毒感染的风险仍还存在,对于呼吸疾病、高血压、糖尿病、脑血管疾病、胃肠道疾病等中老年慢性病患者来说,更应警惕倒春寒。

倒春寒不要随意减少衣服 少吃生冷食物千万别熬夜

徐智教授介绍,倒春寒突然变冷容易引起人体受凉,呼吸道局部温度也随之降低,抵抗力减弱,病毒或细菌极易入侵,原来在呼吸道寄生的病毒细菌也会乘机捣乱,很容易诱发各种呼吸道疾病,如流感、肺炎、哮喘等。所以我们在这个时候千万不要随意减少衣服,因为身体受寒后,会导致免疫力下降,从而不利于身体的健康。

此外,春天早晚都不要吃太多生冷的食物,因为吃太多不仅会造成加重脾胃虚寒,而且还会造成食欲不振。特别注意的是,在春冬交替之时,千万不要去熬夜,特别是中老年人、体质较差的人,因为熬夜不仅会增加心脑血管疾病的风险,而且还会引起内分泌失调,长期熬夜,还会导致猝死呢。

徐智教授建议,春季是锻炼的好时节,如打太极拳、做健身操、放风筝、踏青爬山等有氧户外活动,能有效增强机体免疫力和抗病能力。但在寒冷天时,作息当“早睡早起,必待日光”,避免早晚气温低或雨雪之时锻炼,等太阳出来后再运动。

倒春寒易加速血栓形成 会诱发糖尿病心血管病

“在倒春寒的天气中,人体受到低温刺激后,会出现交感神经兴奋,全身毛细血管收缩,使心、脑负荷加重引起血压升高,脑部缺血缺氧,加速血栓的形成。同时由于春季气候干燥,人体消耗水分多,血液黏稠血流减慢,因此,容易发生脑血管疾病。”该院神经内科主任杨清武教授提醒,中风发生时往往有一些早期征兆,如有一过性黑蒙现象,出现有短暂性视力障碍等,凡出现这些征兆之一者,应该引起重视,及早到医院进行全面检查。

该院内分泌科主任郑宏庭教授表示,寒冷会诱发心血管病、糖尿病以及血糖紊乱,而感冒的高发也会降低糖尿病患者的抵抗力,使病情治疗雪上加霜。同时,天冷皮肤容易干燥,由于厚重衣服的遮盖,糖尿病患者很容易忽略对皮肤的护理,这也是寒冷季节糖尿病患者皮肤病变高发的原因之一。

该院营养科主任王建教授建议市民,初春季节应注意饮食调理,可以适量喝茶和姜汤,增加芹菜、大蒜、洋葱、蘑菇和黑木耳等蔬菜的摄入,这些食物中的膳食纤维等有利于降低血液黏稠度。

专家们特别提醒,乍暖还寒时大家一定要戴好口罩出门,因为温度降低,有的人免疫力下降,此时病毒很容易从口腔侵入到身体中,从而导致生病,而把口罩戴好,能有效避免被感染。

重庆晨报记者 邱豪根 通讯员 曾理



重报集团定制营养餐 健康美味吃起来

本报讯(重庆晨报记者 邱豪根)2月10日,重庆团餐营养膳食研究中心一行赴重庆日报报业集团食堂调研,为重报集团定制员工营养餐方案。

在重庆团餐营养膳食研究中心的方案中,将为重报集团设计适合不同年龄段,不同营养需求的食谱。每一道菜品所包含的营养素都会在就餐点展示,职工在每天用餐前可以根据自身健康状况选择菜品,从而对自身健康状况进行调节,减少冠心病、中风、癌症等在内的多种慢性病发病率。

在全民追捧健康饮食的当下,“营养餐”这个词越来越频繁地出现在人们的生活中。可是绝大多数人在了解营养餐时,只是照搬网上的食谱,以为有了食谱,就能满足自己的营养需求了。当天参与调研的重庆医科大学营养与食品卫生学教授赵勇指出:“营养餐并不只是一张食谱这么简单。营养餐一个重要的原则是平衡,其中就包括个体营养需求与膳食营养摄入两者的平衡。而个体的营养需求是随着自身状况不断变化的,所以对应的营养摄入也应及时调整。仅仅一张食谱是无法提供不断变化的营养来源的。真正的营养餐,需要根据自身身体营养状况的变化,及时调整营养膳食摄入,从而达到营养需求和供给的平衡。”

康养堂《每日健康科普》 栏目征稿启事

2023年,重庆晨报全新改版,为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容,当好您的家庭医生。阅读重庆晨报,不但增加知识,还可以延年益寿。

予人玫瑰,手有余香。

如果您是医生,擅长健康科普,愿意对重庆晨报读者提供健康帮助,请将文字内容发给我们。(单篇文章500字以内,文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等)

投稿合作邮箱:kangyangtang@qqzjk.com

电话:17783599645