

“冬季呕吐病”仍在高发期 不少诺如病毒患儿呕吐腹泻

专家：酒精消毒无效，预防要这样做

近日，重庆市疾控部门发布提醒，1月，诺如病毒感染正处于高发期，需要特别防范。记者走访了多家医院儿科，近期各医院均接诊了多名诺如病毒患儿，一些家长习惯性地认为孩子到了冬季，胃肠功能减弱导致了呕吐腹泻，自行用药反而耽误病情。这种被称为“冬季呕吐病”的儿童高发疾病，到底要怎么辨别？家长要怎么帮助孩子预防呢？记者采访了重庆市妇幼保健院儿内科主任李雪梅。

认清冬季呕吐病真面目

“最近孩子突然频繁呕吐，以为是肠胃受凉，自行喂了止泻药却没好转，来医院检查才知道是诺如病毒感染。”在重庆市妇幼保健院儿科门诊，市民张女士的经历并非个例。记者走访重庆多家医院了解到，近期儿科接诊的诺如病毒感染患儿数量显著增加，部分托幼机构已出现聚集性发病苗头。

重庆市妇幼保健院儿内科主任李雪梅介绍，诺如病毒是引起急性感染性腹泻的主要病原，因其在寒冷季节高发，且呕吐症状典型，被俗称为“冬季呕吐病”，每年10月至次年3月是全国范围内的发病高峰。这种病毒属于RNA病毒，传染性极强，极低剂量即可致病，且对酒精、乙醚等常用消毒剂具有抵抗力，这也是其容易在人群密集场所扩散的重要原因。

不少人存在“诺如病毒只感染儿童”的误区，李雪梅纠正道，人群普遍易感诺如病毒，只是症状表现存在差异：儿童感染后多以呕吐为主，成人则主要表现为腹泻，同时两者都可能伴随恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等症状。病毒潜伏期通常为24至48小时，短则12小时，发病后多数人2至3天可自愈，属于自限性疾病。

值得注意的是，诺如病毒的传染源不仅包括有症状的感染者，约30%的隐性感染者虽不表现出任何症状，但其粪便中仍会排出病毒，成为重要传播源头。其传播途径十分广泛，除了摄入被粪便或呕吐物污染的食物、水，接触被污染的物体表面，还可通过



吸入患者呕吐物或粪便产生的气溶胶感染，这也增加了防控难度。

科学应对无需盲目用药

“目前针对诺如病毒感染既没有特效药，也没有专用疫苗，治疗核心是对症支持，重点预防脱水。”李雪梅强调，这是家长最需要明确的一点，切勿因急于缓解症状而自行给孩子使用抗生素或止泻药，抗生素不仅对病毒无效，还可能破坏肠道菌群平衡。

对于症状较轻的患者，居家护理的关键是补液。李雪梅建议，家长应给患病孩子少量多次饮用温开水或口服补液盐，避免因一次性大量饮水引发呕吐。若孩子呕吐严重无法进食进水，或出现明显脱水症状，如口渴、烦躁哭闹、唇干舌燥、囟门及眼眶凹陷、尿量减少、皮肤弹性变差等，需立即就医，必要时进行静脉补液纠正电解质紊乱。

李雪梅指出，诺如病毒主要侵犯肠道上皮细胞，导致肠道吸收能力下降，引发腹泻呕吐，但其病变具有可逆性，一般2周左右可完全恢复，家长无需过度恐慌。在饮食调理上，发病后吐泻频繁者可短暂禁食8至12小时，随后逐步恢复清淡低脂饮食，避免辛辣、油腻、生冷食物刺激肠胃。

李雪梅特别提醒，感染者从发病至症状完全消失后72小时内仍具有传染性，在此期间应居家隔离，避免前往学校、托幼机构、养老院等人群密集场所，防止病毒传播扩散。尤其是食品从业人员，需连续2天粪便或肛拭子诺如病毒核酸检测阴性后，才能返回工作岗位。

精准防控阻断传播链条

诺如病毒传播能力强，防控的关

键在于切断传播途径。重庆市疾控部门结合近期疫情特点，联合专家发布针对性防控指引，明确日常酒精消毒对诺如病毒无效，需采用含氯消毒剂进行精准消毒。

“做好手卫生是预防诺如病毒感染最有效的措施之一。”李雪梅强调，无论是成人还是儿童，都应在饭前便后、接触生食、处理呕吐物或粪便后，以及从人员密集场所返回后，用流动水和肥皂按照“七步法”认真搓洗双手20秒以上。需要注意的是，含酒精的消毒纸巾和免洗手消毒剂不能替代洗手，无法有效杀灭诺如病毒。

饮食安全也是防控的重要关口，诺如病毒可通过污染的食物和水传播，高温烹煮能有效杀灭病毒。李雪梅建议，日常避免食用生食，尤其是牡蛎等贝类海鲜，必须彻底煮熟后再食用；饮用水应选择开水，不喝生水；蔬菜瓜果需清洗干净，生熟食物分开存放和加工，防止交叉污染。

当然，环境消毒需掌握科学方法，针对不同污染场景，含氯消毒剂的配比浓度有所差异：处理患者呕吐物、粪便时，需用5000至10000mg/L含氯消毒液浸泡的一次性抹布完全覆盖污染物，作用30分钟后再处置；地面、墙壁及物体表面可用1000mg/L含氯消毒液擦拭，作用30分钟后用清水洗净；被污染的衣物、被褥需先清除污秽物，再用500mg/L含氯消毒液浸泡30分钟后清洗；餐具、食品加工工具可用500mg/L含氯消毒液浸泡消毒30分钟，再用清水冲洗干净。

上游新闻-重庆晨报记者 石亭

刊登
热线
13018333716
15023163856
023-65909440

重庆晨报讯 记者徐勤报道

根据市教委日前发布的《关于做好2025年春季学期开学工作的通知》，全市各级各类学校于2月13日开学报到，2月14日正式上课。

根据通知，全市各级各类学校

要严格按照“一校一策”

制定开学工作方案，确保平稳

有序开学。

各区县教育部门要压实属地

管理责任，加强督导检查，

确保各项工作落实落细。

各区县教育部门要压实属地

管理责任，加强督导检查，