

7月15日凌晨,北京市朝阳区政府官方微博和APP发布通报:7月12日晚,接到群众反映朝阳区豆各庄地区部分小区居民出现腹泻情况,多部门及属地迅速开展相关工作。疾控部门即刻组织专家和专业人士开展流行病学调查、采样和分析论证。据统计,截至7月14日20时,调查了到医院就诊的49人、自述有症状未就诊的105人,并采集了肛拭子和便标本105件,已检测79件,其中,52件检测出诺如病毒,其他标本尚在检测中。从调查情况判断,存在诺如病毒感染情况。



北京朝阳通报部分小区居民感染诺如病毒

诺如病毒防治指南

□本报记者 唐诗

什么是诺如病毒感染?

本报综合中国疾病预防控制中心、北京疾病预防控制中心资料得知,诺如病毒原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科。该病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低的特点,因此很容易在人群间造成传播。

所有人都普遍易感该病毒。人体感染诺如病毒后产生的免疫保护持续时间短,因此同一个人可重复感染同一毒株或不同型别的诺如病毒。诺如病毒感染全年均可发生,10月到次年3月是诺如病毒流行的高发季节。每隔2—3年还可出现引起全球流行的诺如病毒新变异株。

诺如病毒防治常识

【预防】

诺如病毒是一种传染性很强的病毒,诺如病毒胃肠炎患者的粪便和呕吐物中含有大量的病毒,处置不当很容易造成感染,主要通过粪—口途径传播,包括摄入患者粪便或呕吐物产生的气溶胶,或者摄入粪便或呕吐物污染的食物或水,以及间接接触被粪便或呕吐物污染的环境物体表面都可能感染诺如病毒。

目前,针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗,其预防控制主要采用非药物性预防措施。

保持良好的手卫生是预防诺

如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前便后应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。需要注意的是,消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替洗手(按标准程序)。当进行下列操作后请洗手:使用洗手间、换尿片、照顾病人、接触动物或清理动物粪便、处理未熟的食物、揩鼻涕、咳嗽或打喷嚏、处理垃圾、使用公共交通工具或设施等。当进行下列操作前请洗手:准备或分发食物、进餐、照顾病人等。

如果家人感染诺如病毒,患病家人应尽量不要和其他健康的家人近距离接触,尤其不要去做饭或照顾老人和婴幼儿。

认真清洗水果和蔬菜,正确烹饪食物,尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食品应保证彻底煮熟。

诺如病毒胃肠炎病人患病期间最好居家主动隔离至症状完全消失后又2天(因为症状完全消失后患者还有少量排毒),避免传染给其他人,尤其是从事服务行业人员和集体机构人员,如厨师、护工、学校和幼儿园教师。

发生诺如病毒胃肠炎聚集性或暴发疫情时,应做好全面消毒工作,重点对被患者呕吐物、粪便等污染物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒,最常用的是含氯消毒剂。

【症状】

诺如病毒感染的潜伏期通常为24—48小时,最短12小时,最长72小时。诺如病毒胃肠炎一般以轻症为主,最常见症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。成人和儿童诺如病毒急性胃肠炎

症状有所区别,儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多。诺如病毒胃肠炎一般为急性起病,属于自限性疾病,多数患者发病后2—3天即可康复。但对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,诺如病毒胃肠炎可导致脱水等较严重的症状。

【确诊】

在特殊情况下,当出现暴发时,需要鉴别诺如病毒是否是疾病的病因,通过特殊的检验,能从感染者粪便标本中发现诺如病毒。当粪便检查不能查明结果或者没有做时,可开展诺如病毒抗体血清试验。通常采集食品加工者大便标本,或血清本来帮助确诊。

【治疗】

诺如病毒胃肠炎患者不需服用抗生素,而应及时补充水分以防止脱水。服用口服补液盐(ORS)能帮助患者补充水分和平衡电解质。呕吐或腹泻症状严重时应及时就医。

【护理】

病人呕吐物、粪便如何消毒?用沾取含氯消毒液(有效氯浓度为5000毫克/升—10000毫克/升)的纱布、抹布等一次性吸水材料完全覆盖污染物,小心清除干净。清理的污染物按医疗废物集中处置,或在含有效氯5000毫克/升的消毒液中浸泡30分钟后处理。

厕所马桶可倒入足量的含氯消毒液(有效氯浓度为5000毫克/升—10000毫克/升),作用30分钟以上。清洁中使用的拖把、抹布等工具以及盛放污染物的容器等都必须用含有效氯5000毫克/升的消毒液浸泡30分钟后彻底冲洗,才可再次使用。集体单位打扫厕所和卫生间的拖把应专用。

【健康红绿灯】

绿灯

吃黑木耳可以补铁



铁的最佳食物来源是富含血红素铁的红色内脏和肉类,如肝脏、心脏、动物血、牛羊肉和瘦猪肉等。身体对于植物中铁的吸收率远低于动物中的铁,素食者需要每天吃富含铁元素的植物性食物,如黑木耳、松蘑等,同时摄取富含维生素C的食物提高铁的吸收率。

走路快的人心脏好



研究发现,走路慢的人,患心脏病风险较高。研究人员搜集近42万余名中年人的数据发现,无论男女,与走路快的人相比,走路慢的人死于心脏病的风险提高了两倍。较慢的步行速度能够增加动脉壁厚度,而快走可增加高密度脂蛋白的水平。

红灯

痔疮最爱找“吃货”



夏季,正是痔疮发生和加重的“高危季节”。一方面,天气燥热,肠胃浊气不能及时排出,淤积于血,引发痔疮。另一方面,“重口味”食物可能诱发或加重痔疮。医生建议:1.多吃蔬菜水果,适当补充一些富含纤维素的蔬菜,如芹菜、丝瓜、菠菜等;2.喝水要多次少饮;3.辣椒、酒类等不可多食。

蚊子包越挠越红肿



抓挠会使皮肤里的感染物(蚊子唾液)扩散,引发更大面积的炎症免疫反应。可以用香皂水、淡盐水、花露水、风油精等进行止痒,冰敷也能有效解痒。蚊子身上携带多种细菌、病毒,被咬之后如果出现红痒之外的症状应及时就医。

晕车晕船晕飞机?

六个妙招巧应对

通常是一致的,但被动运动时,这三种感知反馈给大脑的信息就可能出现冲突,从而引发晕动症。医学界普遍认为,晕动症可能和前庭器官过度敏感有关。前庭器官过度敏感的人,由于空间感知能力更好,所以更加容易患上晕动症。

六妙招减少晕眩不适

出发前两小时,吃点易

消化、少油腻的食物,不宜过饱。

乘车时选坐车辆中部并靠近窗口的位置,面朝前。在车行进时,不宜读书、看报纸、玩手机,可闭目养神、欣赏音乐。

经常晕车、晕船的人,应在乘车前半小时服药。当车船晃动太厉害时,可采取脸朝后的坐位,闭目仰卧。晕动症病人还可通过调整自己的呼吸方式缓

解症状,即从胸式呼吸变为腹式呼吸。

切上一片鲜姜片,登上车船前贴在肚脐处,用伤湿膏或医用胶布固定好。上车前饮用1杯浓茶,或出发前喝1小杯加醋的温开水,可以预防晕车。

有轻度不适者可在前额、人中处,涂上少许清凉油或薄荷油。

脸色苍白、恶心时不宜服药。难受时,尽可能使身体放舒服些,要脱掉帽子、松开领口和裤带,衣服要宽松些。恶心时,不必强忍,尽可能吐出来。

(马春城)

暑假正是外出游玩的好时机,但很多人却饱受晕车、晕船、晕机之苦。有没有方法可以减少晕车、晕船、晕机的困扰?

空间感好易患晕动症

晕动症,是由于摇摆、颠簸、旋转等所致的各种不适症状的统称,具体可以表现为晕车、晕船、晕机甚至是晕娱乐器械。

出现晕动症主要是由于身体不同部位传递给大脑的“运动信息”有冲突。大脑对人体运动状态的估计主要是靠前庭器官、体感以及视觉。当人主动运动时,来自三方面的运动信息