

应对诺如病毒重在预防

□记者 瞿乃婴

近日,闵行区某幼儿园的数十名儿童陆续出现呕吐等症状,随即前往附近医院就诊。根据上海市食药监局发布的消息,从幼儿呕吐物中检出了诺如病毒。不仅如此,诺如病毒还“奔赴”全国多地,让人防不慎防。

诺如病毒属杯状病毒科,是一种肠道病毒,也是引起散发性和全球暴发流行性肠胃炎最主要的病因。诺如病毒感染性腹泻是属于除霍乱、痢疾、伤寒以外的感染性腹泻病,是引起儿童和成人感染性腹泻的常见病原体,主要靠粪口传播。该病毒常暴发于冬春季,眼下依然是它的活跃期。

若是你以为诺如病毒只会

“骚扰”幼儿,那就大错特错了。其实,所有人群都有可能惨遭诺如病毒的毒手,而儿童、老年人、免疫缺陷者及器官移植患者是高危易感人群。

那么,我们该如何判断自己是否感染了诺如病毒呢?诺如病毒的主要症状为恶心、呕吐和腹部痉挛性腹泻,部分患者可能还伴有头痛、发热、寒战、肌肉疼痛等症状。而且,由诺如病毒引起的肠胃炎有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点。不过,不同年龄段的人群,症状略有不同。儿童感染的症状以恶心、呕吐为主;成人感染的症状则以拉肚子为主,常为水样便,无黏液、脓血。

目前还没有治疗诺如病毒

的特效药,因此,预防就成了抵御诺如病毒最关键的一步。中国疾病预防控制中心指出:注意个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防的关键。

勤洗手

饭前便后,要用肥皂和流动水配合“六步洗手法”洗手至少20秒(见图示)。需要注意的是,诺如病毒非常坚挺,医用酒精也奈何不了它,市面上那些消毒纸巾和免洗消毒液都没用。

常清洗

一定要注意饮食卫生。吃瓜果前,一定要洗净、去皮;海鲜贝类等海产品,一定要彻底清洗、煮熟。在家做饭时,要注意生熟食分开。

若家里买桶装水喝,尽量烧开后再喝。另外,开水与没烧开的生水不要混着喝,以防生水被污染引起发病。

多消毒

家中打扫时,要用含氯消毒液清洗家具、衣物或床单等。清洗时,最好带上橡胶手套或一次性手套,并在清洗后认真洗手。另外,不共用私人物品,餐具、毛巾、杯子等日常用品不混用,避免交叉感染。

一般来说,感染诺如病毒的患者需要对症或支持治疗。若处理得当,一般2~3天就可自行痊愈。最重要的是,脱水是感染诺如病毒致死的主要原因,对严重病例、幼儿及体弱者,应及时输液或口服补液。需要提醒的是,诺如病毒并不怕抗生素,且抗生素会杀死肠道内的正常菌群。由此引发的菌群紊乱还会导致腹泻时间延长。因此,患者千万不要自行服用抗生素。

上海市预防医学会专栏

你知道,尿液中隐含着哪些健康“情报”吗?什么颜色的尿液才是健康的呢?今天,我们就来为您揭开谜底。

通俗来讲,尿液是血液经过肾脏处理后所产生的。当液体经过胃肠道吸收进入血液后,通过血液循环,再经肾脏处理后形成尿液排出体外。

那为何尿液的颜色会发生变化呢?其实,尿液是肾脏过滤血液产生的多余水分和废物。正常人的尿液呈淡黄色,是清晰、透明、无菌的液体。其中的黄色源自尿色素,当它在尿液中的浓度增加,尿液的颜色就会加深,使尿液呈现从淡黄色到深琥珀色的变化。饮水量多,排尿的次数和量便会相应增加,此时尿液会呈浅黄色;若饮水量少或出汗很多时,尿液会呈深黄色。

当然,食物、维生素、某些药物等因素也会影响尿液的颜色和气味,但这些因素大多无害,所造成的尿液变化也是暂时的。以食物为例,吃甜菜、黑莓等食物会暂时使尿液颜色变成粉红色或红色,这是因其中的深红色素所造成的,这种现象叫“甜菜尿”。此外,胡萝卜和维生素C能将尿液颜色变为橙色,维生素B则能将尿液颜色变成黄绿色。另外,许多处方和非处方药会改变尿液颜色。不过,若尿色一直很黄,并伴有疲乏无力、食欲不振等情况,就需要及时到医院检查了。

尿液颜色的“情报”

一般的尿常规检测中包含“尿的颜色”。由于尿液颜色受饮水量、饮食等不同因素的影响,因而不能根据1次或1天尿

液的颜色改变而判定是否患病,应通过连续数次观察来确认。

深黄色或浓茶色,且轻度浑浊 将尿液吸入干净的试管中,用力摇一下,可见轻微混浊或有持久不退的黄色泡沫,这种情况可考虑肝脏或胆囊疾病。

淡红色或浓茶色,且呈微细颗粒混浊 若尿常规检查提示红细胞超标,该情况称为血尿。血尿根据尿液中红细胞的含量多少而不同,含红细胞量多,颜色就深;含红细胞量少,颜色则浅。临床应考虑肾脏疾病、过敏性紫癜、流行性出血热,以及子宫、卵巢等病变,偶尔也见于正常人剧烈运动等造成的运动性血尿。

乳白色且混浊 称为乳糜尿,多见于丝虫病等。

灰白色且混浊 外观为毛玻璃状,临床通称为脓性尿。镜下观察可见大量的上皮细胞、白细胞和尿酸盐。临床多见于尿路感染,如尿道炎、肾盂肾炎、肾脓肿等。

温馨提醒

●尽量避免在睡前喝水、茶、咖啡等液体,否则会增加夜间尿量。一般来说,睡前半小时左右喝200ml水,并在睡前上1次厕所最佳。这样既可以补充身体所需水分,又能避免夜尿频繁。

●膀胱的储尿量有限。因此,一旦有尿意,就应及时排尿,经常性憋尿容易导致尿路感染。若膀胱积尿太多,会使膀胱过度膨胀而影响其功能。

上海市疾病预防控制中心
徐菁 董莉薇

六步洗手法

PS: 交替揉搓双手不少于20秒



打湿手,抹上肥皂或洗手液,两手掌心相对,手指并拢互相揉搓



手心对手背沿着指缝互相揉搓



掌心对掌心,手指交叉沿着指缝互相揉搓



一只手握着一只手的拇指旋转揉搓



弯曲手指的关节,在另一只手的掌心旋转揉搓



揉搓手腕,并将手彻底冲洗干净

放射性耳聋是放射性耳病的一种,由电离辐射损伤耳部组织引起,可以是环境放射物污染、职业暴露等因素所致,更多的是医源性原因。头颈部肿瘤经放射治疗后,往往会出现放射性耳病,耳聋是其中最常见的一种。

听觉生理揭示了人感知声音的过程:声音经过耳廓、外耳道到达鼓膜,引起鼓膜震动,然后经过中耳内听骨链的传递,将振动波传递至内耳的前庭窗,导致内耳外、内淋巴液的波

放射性耳聋是咋回事?

动,刺激内耳螺旋器产生神经冲动,再沿脑干听觉传导径路到达大脑颞叶听觉皮质中枢而产生听觉。因而,听觉功能链(外耳、中耳、内耳、听神经、听觉中枢)任何一个环节的损伤,都会导致听力下降。

电离辐射可损伤中耳各软骨、血管和淋巴管上皮,导致组

织液渗出增加及淋巴回流障碍,也损伤咽鼓管软骨,使咽鼓管失去原来的弹性,导致中耳积液,影响声音传递而出现听力下降。

电离辐射对耳蜗也有毒性作用,由此造成的耳蜗损伤属不可逆性,并呈进行性发展,其会引起微循环障碍、血

管纹和毛细胞的损伤,导致耳蜗感受器及其支配的神经末梢产生损害,导致听力下降。放射治疗的电离辐射所致听力下降多发生在放疗结束后6~12个月,老年患者和合并中耳炎的患者更易发生,且以高频听力损伤为主。另外,电离辐射会引起放射性脑病,若大

脑颞叶听觉皮质中枢受损,也会引起听力下降。

如果是中耳积液导致听力下降,可通过中耳穿刺抽液治疗;若是耳蜗损伤或听觉中枢损伤,听力下降一般是不可逆的,需要通过助听器或其他辅助手段来提高听力。目前,调强放疗(IMRT)等新技术的广泛开展,使放疗中的听力得到有效保护,大大降低了耳聋的发生率。

上海市徐汇区中心医院
顾向阳