

诺如病毒进入感染高发期 如何预防感染?

立冬以来,气温持续走低,我国校园诺如病毒感染聚集性疫情报告明显增多。诺如病毒是如何传播?市民该如何预防?对此,2020年11月27日,河南省疾控中心传防所专家进行了一一解答。

诺如病毒是引起非细菌性急性肠胃炎的最常见的病毒,传播速度极快,传播方式多样,如粪口途径、经食物、经饮水、密切接触、气溶胶等,冬春季是高发季节。

诺如病毒人群普遍易感,成人和学龄儿童是主要感染人群,感染后最常见症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。当前诺如病毒尚无疫苗和特效药物,多数患者为轻症病例,休息2至3天即可康复。但婴幼儿和老年人本身抵抗力较差的,感染后可能因脱水发展为重症,危及生命安全。

针对诺如病毒感染,预防很关键。河南省疾控中心传防所专家建议,要保持良好的手卫生。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、加工食物前应按照“六步洗手法”或“七步洗手法”正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。需要注意的是,消毒纸巾和免洗

手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。

注意个人饮食卫生。喝开水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,尤其是贝类等海鲜类食品更要煮熟煮透。

患病期间居家隔离。患者需根据病情居家或入院隔离治疗至症状完全消失后3天;检测呈诺如病毒阳性的无症状感染者,也需居家隔离3天。患者需勤洗手,保持手卫生,不要和其他健康的家人近距离接触,严禁给他人做饭或照顾老人和幼儿。

做好消毒。患者家庭环境应依据医务人员指导进行消毒,避免引起其他家庭成员感染。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品,需使用含氯消毒剂进行消毒,如84消毒液,含氯消毒泡腾片等。在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物,清理完成后及



时彻底清洁双手。

充分休息、清淡饮食。患病后不要过于担心,诺如病毒感染一般病情轻微,持续时间短,预后良好,不留后遗症。放松心情、充分休息加上易消化营养充足的清淡饮食有助于提高免疫力尽快康复。来源《郑州日报》

焯水是很多食材烹调前需要经历的步骤,不但有助去除异味和有害物质,还能缩短烹调时间。需要提醒,焯水不是简单将食材放入热水中烫一下,不仅有很多学问,每类食材的操作要领也不一样。

焯水,不同食材各有窍门

蔬菜,放点盐,加点油。焯烫蔬菜时,其水溶性营养成分如B族维生素、维生素C等会流失到水里。如果在沸水中加点盐,蔬菜就处在细胞内外浓度相对平衡环境中,其可溶性成分扩散到水中速度会减慢。但加盐切记不能太多,大半锅水加小半勺即可。此外,还可在沸水中加两滴油,其会在蔬菜表面形成一层保护膜,起到隔绝空气作用,有助蔬菜保持鲜亮。此外,焯蔬菜要沸水下锅,水不要太多,以刚淹没食材为宜;时间不要过长,蔬菜颜色稍有变化便可捞出来。

带毒素的菜,要焯5分钟。有些菜天然含有毒素,比如四季豆含皂素和植物血凝素,做不熟会引起恶心、呕吐等中毒症状,建议将两头的尖和丝去掉后,沸水焯5分钟至四季豆失去原有的生绿色。鲜黄花菜中含有的秋水仙碱也会引起中毒,建议沸水焯5分钟后再炒熟透食用。

豆腐,凉水下锅,大火烧开转小火。豆腐烹调前用水焯一下,有助去除豆腥味,还会使其更紧致,做菜时不易碎。建议将凉水和豆腐同时下锅,大火烧开后转小火,待豆腐浮到水面后捞出。

肉类,凉水下锅,热水吃肉。肉下锅前是否需要用沸水焯烫一下,要看肉的品质和种类,以及烹调目标。一般来说,新鲜鸡肉无需焯烫,优质新鲜牛羊肉也不用。但是,大部分猪肉或质量不太满意的牛羊肉,最好先做焯烫处理,否则直接下锅可能味道不正。如果只想吃肉,热水下锅或烫久一点都可以,但如果兼要喝汤,必须冷水下锅,焯烫时间也要短,去掉血水即可。

鱼虾,沸水下锅。鱼虾建议沸水焯1~2分钟后捞出,不仅有助去腥味,还可保持鱼、虾鲜嫩口感,也能让鱼在炖煮时更完整。来源《中国妇女报》

秋冬季是慢性咽喉炎的高发期,天气冷、气候干燥尤其会加重症状。在此推荐一个简单的药茶,可缓解慢咽症状。

无花果麦冬银花水能利咽

取鲜无花果5个(切片)、麦冬12克、金银花20克(1日量),用沸水浸泡半小时后代茶饮,连饮5~7天。

方中,无花果味甘性凉,归肺、胃、大肠经,能清热生津、润肺通肠、健脾开胃、解毒消肿,一般人均可食用。它含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等,能促进消化、增加食欲,且降低、分解血脂,进而起到降血压、预防冠

心病的作用;含有多种脂类,具有润肠通便的作用;其中有效成分还有抗炎消肿

的功效,可利咽消肿。挑选无花果以果形扁圆、果皮黄色、果肉细软、果味甘甜者为佳。麦冬味甘、微苦,性微寒,归心、肺、胃经,可养阴生津、润肺止咳。金银花味甘性寒,归肺、胃经,可清热解毒、消炎退肿。

该方用药简单,效果较好,值得一试。对于咽喉肿痛者,也可用干无花果研末,吹喉治疗。来源《人民网》

手脚凉,覆盆子煮鸡腰子

覆盆子(又称野草莓)是常见的水果,也可作为中药材,有益肾固精缩尿、养肝明目的功效。对于整天手脚冰凉的女性,覆盆子可有效缓解症状。

推荐一个食疗方:取桑葚、枸杞、红枣各30克,女贞子20克,柏子仁15克,菟丝子、覆盆子各10克,鸡腰子20个,老姜3片,葱3段,米酒、精盐适量。药材稍冲洗后,除鸡腰子、红枣,其余药材加水6杯用大火煮沸,改小火煮至汤汁剩约2杯时,去渣;红枣去核、药汤备用;鸡腰子洗净,放入沸水焯烫,随即捞起沥干;炖盅放入红枣、鸡腰子、调料及药汤,加盖入锅蒸至熟透(约20分钟)即可。

方中,覆盆子味甘酸,性微温,归肝、肾经,能固精缩尿、益肾养肝、明目,可用于阳痿早泄、遗精滑精、宫冷不孕、带下清稀、尿频遗尿、目视昏暗、须发早白等症状。《名医别录》中记载它“主益气,轻身,令发不白”;《药性论》谓其“男子肾精虚竭阴痿,能令坚长,女子食之有子”;《日华子》记载它能“安五脏,益颜色,养精气,长发,强志”;《本草备要》说它“益肾脏而固精,补肝虚而明目,起阳痿,缩小便”。现代研究认为,覆盆子含有抗氧化、调节免疫功能和调整代谢等作用的成分,具有抗衰老作用;能增强对生殖系统的调节作用,具有延年益寿的功效,是常见的补肾中药。几味同用,可用于肾阳不足、精血亏虚、腰膝酸疼、四肢冰冷、阳痿早泄、宫冷不孕等症。来源《生命时报》

膝关节疼是一个常见问题,但进行轻柔的拉伸和力量训练有助于减轻疼痛,同时提高膝关节的灵活性。近期,美国骨科医师学会总结了六个缓解膝盖疼的动作。

六个动作缓解膝盖疼

1. 拉伸脚跟和小腿 面朝墙站立,双手放在墙面上,右腿尽可能远地向后迈出,脚跟平放于地面,双膝略微弯曲;左膝弯曲呈直角,身体前倾,让右腿得到充分拉伸,维持30秒后换另一侧做同样的动作。

2. 拉伸股四头肌 身体站直,双脚间距与肩同宽;左膝弯曲,左脚靠向左侧臀部;用左手轻轻抓住左脚,把它尽可能地拉向臀部;保持此姿势20秒后还原,换另一侧做同样的动作。

3. 拉伸腘绳肌 仰卧,双腿伸直;抬高左腿,双手交叉,放于左腿后方低于膝盖处;轻轻地将膝盖拉向胸部,保持此姿势30秒后还原,反复做三次再换另一侧做同样的动作。

以上三个动作属于拉伸运动,伸展前最好



步行5~10分钟热身,每周至少做4~5次。

4. 半深蹲 身体站直,双脚分开与肩同宽;双臂向前伸出,保持身体平衡;目视前方,慢慢下蹲(约25厘米),相当于全深蹲的半程动作;保持此姿势5秒,重复做10次为一组;共做3组。

5. 前腿肌伸展 直坐在椅子上,双脚平放于地面,间距与臀同宽;目视前方,用力收缩大腿肌肉,尽可能抬高左腿,但不要臀部抬离椅面;在动作的最高点停顿2~3秒,然后返回起始位置;重复做10次,换另一侧做同样的动作。

6. 仰卧抬腿 平躺,右膝弯曲,左腿伸直;用力收缩左腿的股四头肌,慢慢将左腿抬离地面,直到达到与弯曲的右膝同高的位置;在动作的最高点停留5秒,然后放低左腿,还原;重复做10次,然后换另一侧做同样的动作。

以上三个动作属于力量训练,完成后应再重复一遍拉伸运动。来源《生命时报》