

诺如病毒感染、流感如何预防？遇到哪些情况需要就医？

正值冬春交际,全国各地也迎来开学季,医院儿科门诊急诊近期接诊到一些出现呕吐、腹泻症状的小朋友,被诊断为诺如病毒感染。同时,各地疾控机构流感监测结果显示,当前我国流感病毒活动水平有所增强,以甲型流感为主。

什么是诺如病毒感染、流感,如何预防?遇到哪些情况需要就医?针对公众关心的春季传染病防治热点问题,25日国家卫生健康委组织权威专家北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强做出解答。

1、问:什么是诺如病毒?感染后有哪些症状?

王贵强:诺如病毒属于杯状病毒科,感染后症状主要表现为上吐下泻,是一种消化道传染病。感染来源主要是病从口入,也可通过气溶胶、密切接触等途径传播,如小学和幼儿园小朋友互相拿、摸物品。

从临床表现看,症状有轻有重,绝大部分表现为上吐下泻,重则导致严重呕吐与腹泻,个别严重病例可能出现发烧等全身症状。呕吐和腹泻会导致人体大量电解质水分丢失,因此感染诺如病毒后一定要充分补液,注意休息,应及时摄入糖盐水或使用补液盐。

2、问:感染诺如病毒后,遇到哪些情况需要就医?如何做好预防?

王贵强:如果低龄儿童、老年人感染诺如病毒后出现浑身无力、表情淡漠、口干眼干等表现,这些情况可能是出现低血压。应及时测量血压,及时到医院就诊,在医院给予相应补液。

若在家中处置,一定要注重喝淡盐水或糖盐水,因为诺如病毒感染主要导致腹泻和呕吐,从而导致人体大量电解质和水分丢失,可能带来严重后果。部分严重病例,如老年人有基础病的患者可能诱发休克等表现,所以对老年人有基础病的患者要格外关注。

诺如病毒以消化道传染为主,做好预防第一是要对食品、水源卫生进行安全管理,第二是要做好手卫生,饭前便后勤洗手。在托育机构、小学等人群聚集的地方,一旦出现疫情后要马上查看是否食品、水源被污染,食堂等重点区域一定要进行仔细检查和消杀,避免进一步传播。

3、问:什么是流感?与普通感冒有何区别?

王贵强:流行性感冒(流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流行性感冒和普通感冒的实际区别主要在病情程度和病原。

一是病原病因不同。能够引起感冒样症状的病原很多,而流感是由流感病毒引起的,当前甲型流感病毒流行得更多一些。

二是流感症状比普通感冒更重。流感可导致持续高热、全身肌肉关节酸痛等表现,严重的可导致肺炎。同时,流感对老年人基础病有诱发加重的风险,部分患者可能产生继发感染,如上呼吸道感染支气管炎、继发细菌感染等。而普通感冒总体症状是较轻的。

三是在治疗方面,流感有特异性药物,建议抗病毒药物越早介入越好。尽管流感是自限性疾病,但早期使用药物能缩短病程、减轻症状、降低重症风险。而普通感冒一般进行对症治疗即可,多喝水、注意休息,没有什么特效药。

四是从预后和并发症来看,流感危害性相对较大,个别会引起住院甚至死亡的风险。

4、问:得了流感,出现哪些症状需要就医?如何做好预防?

王贵强:从流感治疗来看,一般是以对症支持治疗为主,如果出现持续高热不退、气短、基础病加重等情形,应及时到医院就医。特别是对有基础病的老年人,建议当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时应及时到医院就医,如被诊断为流感,及早用抗病毒药避免病情进一步恶化,导致基础病的加重。同时,建议每年秋季进行流感疫苗接种。

流感属于呼吸道传染病,而呼吸道传染病的预防都是类似的。一些预防新冠病毒感染的手段,也是预防流感的手段,并且同样有助于降低诺如病毒感染风险。勤通风、戴口罩、做好手卫生都是预防流感的有效手段。冬春季节,建议大家在人群聚集或密闭空间的场所还是要戴好口罩。勤洗手、勤通风、保持社交距离对预防所有呼吸道传染病行之有效。

来源:河南疾控

辅助调节血脂 这4种食材不要错过

众所周知,高脂血症是一种常见的慢性病,高脂血症的持续发展后果是非常危险的。因此,当大家发现高脂血症时,应采取合理的方法降低血液黏度,防止高脂血症影响健康。通过食物来辅助调节血脂就是一个很好的选择。

1、燕麦 燕麦富含膳食纤维,既有可溶性膳食纤维,也有不溶性膳食纤维,对健康非常有益。燕麦含有较多的β-葡聚糖(一类膳食纤维),能够减少小肠对脂肪及胆固醇的吸收率,辅助降低低密度脂蛋白胆固醇。β-葡聚糖溶于水,燕麦粥那种黏稠的质地,就是因为富含水溶性膳食纤维。

2、洋葱 洋葱调节血脂的效能与其所含的烯丙基二硫化物及少量含硫氨基酸(甲硫氨酸,半胱氨酸)有关。这些物质属于配糖体,除调节血脂外,还可预防动脉粥样硬化,对动脉血管有保护作用。

洋葱前列腺素A,能扩张血管、降低血液黏度,因而可以调节血压、增加冠脉血流、预防血栓形成。不过,洋葱不可过量食用,一餐中有50克即可,因其易产生挥发性气体,过量食用会产生胀气和排气过多,给人造成不快。

3、海带 海带内含有一定量的不饱和脂肪酸,能清除附着在人体血管壁上过多的胆固醇。海带中的

食物纤维褐藻酸,能调理肠胃,促进胆固醇的排泄,控制胆固醇的吸收。海带中钙的含量丰富,可降低人体对胆固醇的吸收,调节血压。

4、茶 茶叶中的咖啡碱、维生素B1、维生素C都能提高胃液的分泌量,可以帮助消化,增强分解脂肪的能力。茶中含有的芳香族化合物也可以溶解脂肪,防止脂肪在体内积滞。

日常生活中,要注意不要喝浓茶,如果喝一杯200毫升的茶水,放3至4克的茶叶即可。每天也不要多喝,喝2杯左右即可。

另外,还要强调一点,食物就是食物,并不能起到药物的作用,文章中提到的食材可以作为健康饮食中的一部分,在实际生活中,仍然要注意饮食多样化,不能听说“某食物能调节血脂”,就天天吃、顿顿吃,以免过犹不及。

来源《北京青年报》



春季踏青 警惕花粉皮炎

最近,春游出行的人士逐渐增多,南方医科大学南方医院增城院区皮肤科主任医师彭学标提醒,花粉皮炎是一种季节性接触性皮炎,好发于春、秋季节,女性多见。空气中播散的花粉作为一种外来抗原可引起人体产生一种由IgE介导的过敏反应,患者血清IgE水平可能升高。此类患者常常伴有过敏性结膜炎、过敏性鼻炎、哮喘等其他过敏性疾病。

花粉皮炎的皮疹多发生在眼部、面颈等暴露部位,表现为轻度红斑、水肿,略微隆起或伴有小丘疹。有的患者还有湿疹样改变,轻微苔藓化皮疹,时有糠秕状鳞屑,常伴有瘙痒。伴有过敏性结膜炎的患者会出现眼部瘙痒发红、干涩、流泪等症状,伴有过敏性鼻炎的患者会出现鼻痒、打喷嚏、流涕、鼻子堵塞、呼吸不畅等症状。

花粉皮炎如何防治?彭学标表示,花粉过敏的人首先要注意减少接触和暴露在花粉中的机会,少去花粉多的地方,同时注意佩戴口罩和眼镜,减少花粉吸入和接触。

如果出现花粉过敏可及时用大量清水清洗残留在暴露部位的花粉,并去医院就治疗,遵医嘱服用抗组胺类药物或者糖皮质激素,根据具体症状选择合适的外用药,促使过敏症状尽快缓解。

来源:泌阳县融媒体中心云上泌阳客户端

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》指出,我国人群普遍存在水果摄入量不足的问题,平均最高摄入量仅为每天55.7克,远远低于《中国居民膳食指南(2022)》推荐的每天200~350克水果的摄入量。

五彩水果 抗老防癌 采购水果时,大家要避免单选一种颜色的水果。一般来说,深色水果含有的β-胡萝卜素、多酚类、黄酮类抗氧化营养成分更丰富,例如圣女果、柑橘、柚子、柿子、芒果、香蕉、樱桃、桑葚、葡萄等,都可以选择。

大家最好保证每天吃1~2种颜色的水果,为机体提供多种微量元素及维生素。研究表明,维生素E、维生素C、B族维生素以及钙、镁、锌等,可减缓人类认知功能的下降,延缓海马区神经退化,使大脑免受神经毒害,从而延缓阿尔茨海默病的发生和发展。

低糖水果 防病稳糖 正确摄入新鲜水果,可以帮助降低2型糖尿病的发病风险。已经患有糖尿病的人群,每天吃100克新鲜水果,也可降低总体死亡率及冠心病、脑卒中的发生风险。所以,糖尿病患者可以在血糖控制平稳的情况下,在加餐时适量摄入低糖水果,如番石榴、樱桃、苹果、圣女果等。

适量水果 有益健康 大多数水果的能量都比较低,但也有个别种类含有较高的果糖、葡萄糖及脂肪,能量比一般水果高出好几倍,如哈密瓜、牛油果、榴莲等。

每种水果都有其营养价值,但过量摄入果糖会提高机体甘油三酯、胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和尿酸的水平。所以水果虽好,大家还是要适量摄入。

来源:学习强国

水果有营养 会吃才健康