

传染性强,酒精对它无效!

近期要格外警惕诺如病毒

临近开学,北京市海淀区疾控中心2月15日发布提醒:每年开学后的2到4月份,就是诺如病毒的“活跃期”,得格外警惕!

近日,广东深圳市疾控中心也发文提醒,2月12日至18日,深圳诺如病毒感染性腹泻风险等级由低调整为“中”。

目前,深圳仍处于诺如病毒感染性腹泻活跃期。深圳疾控提醒:托幼机构、中小学校和养老院等集体单位,要做好预防措施,防止其传播和扩散。

诺如病毒究竟是什么,有哪些特征?该如何预防?一起来看。

诺如病毒有何特点?

诺如病毒原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎的最主要病原体。

诺如病毒对环境抵抗力强,在0℃至60℃环境中均可存活,还具有感染剂量低、感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短,极易造成反复感染、全人群普遍易感等特点。

诺如病毒耐酸,不容易杀灭,连75%的酒精都对它没辙。

秋冬季是诺如病毒感染的高发季节,学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染疫情高发场所。

感染诺如病毒,有什么症状?

诺如病毒具有全人群普遍易感、感染剂量低(低至18个病毒颗粒即可引起感染)、感染后潜伏期短(通常24—48小时)、排毒时间长(排毒高峰在发病后2—5天,持续约2—3周)、外环境抵抗力强(可在0—60℃温度范围内存活)、免疫保护时间短(感染后免疫保护持续6—24个月,同一个

体可重复感染同一毒株或不同毒株的诺如病毒)等特点。

如果出现以下症状或其中之一,一定不要盲目服药,要遵照医嘱立即就医:

出现呕吐、腹泻等急性胃肠道症状。出现发热、畏寒、头痛、肌肉酸痛等症状。

腹泻次数从几次到数十次不等,粪便稀水样,无脓血样便。

儿童易出现呕吐症状,成人多出现腹泻症状。

感染诺如病毒,该怎么办?

诺如病毒感染为自限性疾病,多为轻症,一般1至3天即可自愈。患者可补充足够的水分以预防脱水,严重时需就医。

轻度脱水时,可饮用不含咖啡因和酒精的运动饮料或其他饮品。

严重脱水时,应及时住院输液治疗。

另外,此病目前没有特异的抗病毒药物,不需要使用抗生素。



图片来自网络

常见污染对象的消毒方法

根据《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,学校等重点场所发现诺如病毒感染患者后,及时用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗消毒被患者呕吐物或粪便污染的表面。

患者呕吐物、排泄物

对患者呕吐物、排泄物等大量污染物应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖,或能达到高水平消毒的消毒干巾完全覆盖,消毒至作用时间后,小心清除干净;

少量污染物可用一次性吸水材料(如纱布、抹布等)沾取有效氯5000mg/L~10000mg/L的含氯消毒剂,完全覆盖,作用30分钟以上,小心清除干净;

清除过程中避免接触污染物,清理的污染物按医疗废物集中处置;

患者尽量使用专用厕所或者专用便器;厕所、卫生间的拖把应专用。

地面、墙壁及物体表面

有肉眼可见污染物时,应先清除污染物再消毒;无肉眼可见污染物时,可用有效氯1000mg/L的含氯消毒剂作用30分钟,或其他高水平消毒剂进行喷洒、擦拭或浸泡消毒。

衣物、被褥等织物

收拾被污染的衣物、被褥等织物时应避免产生气溶胶。先将污染物消毒处理并移除后,用有效氯500mg/L的含氯消毒剂浸泡消毒30分钟;也可用流通蒸汽消毒或煮沸消毒30分钟。若不能即时消毒,应放置在密封袋内,并尽快处理。

食品用具

餐(饮)具和食品加工工具清除食物残渣后,煮沸消毒30分钟,也可用有效氯500mg/L的含氯消毒剂浸泡,作用30分钟后,再用清水洗净。

皮肤、黏膜

皮肤被污染时,应立即清除污染物,然后用0.5%碘伏消毒液擦拭消毒3分钟以上;黏膜应使用0.1%碘伏冲洗消毒。

患者生活垃圾

患者生活垃圾按医疗废物处理。

如何预防诺如病毒?

正确洗手

饭前、便后、加工食物前应正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。

食物煮熟

处理食物要彻底洗干净,食物必须熟透后再食用,不饮用生水。

科学防护

做好环境清洁和消毒工作。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消毒。

在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴手套和口罩,避免直接接触污染物。来源:北京日报客户端

每天睡够8小时,白天为何还犯困?

脚贴、耳贴等“网红助眠法”并非人人适宜

32岁的曹女士由于工作原因长期晚睡晚起,奇怪的是,明明每天也睡够了8~9小时,白天还是总感觉昏昏沉沉的,她询问记者,这算不算是一种失眠?“在失眠专病门诊中,仅一上午,就能有三十多位患者。”东南大学附属中大医院中医内科首席专家王长松主任医师告诉记者,而在其他门诊中,约1/5的病人也存在睡眠相关问题。

判断失眠,要看第二天精神状态

王长松主任医师解释说,如果睡得晚起得晚,但白天精神状态良好,那就不是失眠。但大多数人长期这样,注意力、记忆力、体力等都会受影响。如果不调整,可能会发展成真正的失眠。

网络上也将这种入睡延迟称为

“睡眠相位后移”,专家表示,医学上并无明确说法,但这确实反映了一种节律紊乱的现象,通常将这种睡眠障碍称为“生物钟紊乱”或“睡眠节律失调”。王主任发现,春节后失眠的患者,大多数就是因为假期中作息紊乱,导致生物钟被打乱,身体不适应后,出现入睡困难、白天疲劳、精神不振等问题。

睡眠时长≠睡眠质量,尤其两类人群别晚睡

很多人误以为“只要睡够时间,晚睡晚起和早睡早起区别不大”,但专家强调,实际上,睡眠的质量远比睡眠时间更重要。

“睡眠就像给手机充电,充电的效率和质量至关重要。如果长期晚睡,即使睡够了八小时,也可能因为深度睡眠不足而影响身体恢复。”王

长松主任医师表示,长期晚睡会影响人体的生理节律,导致内分泌紊乱、代谢功能下降,甚至影响免疫力,“临床上最直观的是,长期晚睡的人会表现为皮肤暗沉、记忆力下降、情绪不稳、体重增加等。”

专家提醒,尤其是青少年群体,熬夜还可能影响生长激素的分泌,进而影响身高及发育。而老年人则可能因睡眠紊乱,加重心血管疾病的风险。

“网红助眠法”,仅适用于轻度失眠患者

最近,社交平台上各种“助眠神器”火爆,比如贴在脚底的中药贴、贴在耳后的磁疗贴、按摩某些穴位等,很多人纷纷尝试,但这些方法真的有效吗?王长松主任医师表示,从中医角度来说,这些确实有一定依据,但并非人人适宜,仅适用于失眠症状较

轻的患者。

1.脚底贴敷(如吴茱萸贴) 中医认为,脚底的“涌泉穴”与睡眠相关,外敷药贴可以帮助气血下行,减少头部兴奋状态。适用于轻度失眠、因压力大导致的睡眠不安人群。

2.耳后磁疗贴 耳朵上有多个经络穴位与中枢神经相关,适当刺激可能帮助放松神经系统。适用于入睡困难但睡眠质量尚可的人。

3.擀面杖滚脚底法 通过足底按摩刺激神经系统,使人睡兴奋状态缓解。适合于入睡困难者,其方法简单,可操作性强,但仅为辅助措施。

面对节后失眠,调整作息是关键,王长松建议,如果是顽固性失眠,应尽快就医,可进行中医系统调理,“通常失眠患者还常伴有情绪问题或是基础性疾病等。”

来源:扬子晚报