

关注

近日,北京、河南、浙江、广东等多地疾控部门发布提醒,诺如病毒引起的急性感染性腹泻已进入发病高峰期。记者走访发现,近期,贵阳多家医院儿科急诊也收治了很多上吐下泻的小朋友。诺如病毒到底是什么病毒?感染以后有什么症状?如何预防?上海儿童医学中心贵州医院儿科急诊科秦志检医生为市民解惑。



近期诺如病毒来袭,医生提醒——

做好防护最重要

认识“冬季呕吐病”

诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒性胃肠炎全年均可发病,秋冬季高发,又名“冬季呕吐病”。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,因此很容易在人与人之间造成传播,是引起急性胃肠炎的最主要病原体,所有人都易感该病毒。同时,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。另外,诺如病毒传染性强,传播途径多样,主要通过摄入被诺如病毒污染的食物或水、吸入患者呕吐时产生的气溶胶、接触患者粪便或呕吐物,以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。腹泻是诺如病毒感染的典型症状,一般排便次数超过三次,甚至超过10次,不同的患者轻重不一。腹痛是诺如病毒感染

常见的症状,症状一般在感染病毒后24到48小时内出现。腹痛一般表现在上腹部、脐周部,有时会闷痛比较轻,有时会剧痛难耐,多为阵发性,患者常常可以听到自己的腹鸣声。恶心呕吐也是诺如病毒感染的常见症状,成人和儿童感染诺如病毒有所区别,儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多。

怎样预防诺如病毒

“小朋友突然呕吐加腹泻,会让许多新手爸爸妈妈着急,但家长无须惊慌,只要做好预防工作,可以避免发病,即使感染了,多数也会很快痊愈。”秦医生说。托幼机构、学校等人群聚集场所易引起聚集性疫情,通过了解诺如病毒的传播方式,可以帮助我们更好地保护孩子的健康。首先,诺如病毒最常见的传播方式是通过粪口传播,指的是通过手或食物接触到粪便中的病毒而感染。小孩常常玩耍后不洗手,尤其是在玩沙、泥土或宠物后,容易将病毒带入口中。其次,

诺如病毒也可以通过空气中的飞沫传播,尤其是在密闭空间内。“当感染者咳嗽或打喷嚏时,病毒可能会飘散在空气中,儿童在与他们接触时可能会吸入病毒。”秦医生说。另外,通过直接接触感染者或接触被污染的物品(如玩具、餐具等)也会感染。小孩常常共享玩具和餐具,如果这些物品被感染者使用过,容易传播病毒。值得一提的是,诺如病毒可以通过水源和食物传播。如果喝到未经过滤或处理的水,尤其是在游泳池或自然水源中,也容易引发感染。

秦医生提醒:不管大人还是小孩,饭前、便后、加工食物前应按照正确的洗手法,用肥皂和流水洗手;用消毒纸巾和免洗手消毒剂不能代替流水洗手。加工处理食品时应生熟分开;蔬菜瓜果应彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是贝类海鲜类食品,这些食物更容易携带诺如病毒;不饮用生水。诺如病毒急性胃肠炎患者在症状期间和症状消失后2到3天内,尽量

量避免与他人接触。发生呕吐时,应尽快疏散人群,做好通风,用含氯消毒剂对污染的环境和物品进行规范消毒处理。

“诺如病毒感染的治疗,关键在于及时补液以及补充电解质,比如要让病人喝足够的淡盐水,这在家就可以做到。如果是在医院,喝的东西成分会更加复杂,可以口服补液盐,口服补液盐是粉末,其中包含糖、盐、钾、碱,需要兑水喝下去,很常用,也是非常有效的补液方法。”秦医生说,目前还没有专门有效的控制诺如病毒的药物,所以感染诺如病毒时关键是补液治疗。此外,可以餐前口服蒙脱石散以减少腹泻,同时添加益生菌帮助恢复肠道菌群平衡。如果生病持续2天以上没有缓解,出现严重的脱水症状,伴有严重腹痛,大便带血或发热超过39℃等症状,应立即就医。就医时应向医生详细描述症状、持续时间、近期饮食和旅行史等,以便医生准确诊断和治疗。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

资讯

贵阳市建成首个新型婚育文化主题公园

本报讯 近日,位于观山湖公园迎宾广场的贵阳市首个新型婚育文化主题公园建成并投入使用。

据介绍,该公园是贵阳市首个新型婚育文化主题公园,旨在深入贯彻《中共中央国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》精神,积极发挥计生协作用,推动建设新型婚育文化,营造生育友好的社会环境,加强家庭教育家风宣传,激发“愿婚”的向往;加强婚恋家庭指导服务,打消“恐婚”的顾虑;加大生育政策宣传解读力度,营造“愿生”的氛围;构建儿童友好型社会,增强“善育”的能力。主题公园通过设立大型宣传展示台,宣传适龄婚育、优生优育、婚事简办、责任共担、健

康家风、代际和谐等婚育观、家庭观,充分展现全市婚育文化建设的风采与成效。进一步倡导新型婚育文化,提倡重视婚育、积极婚育、适龄婚育、优生优育、夫妻共担育儿责任等新型婚育观。

该主题公园整体建设以迎宾广场长廊为分割线,一侧为生育政策宣传区、生育元素打卡区;另一侧为法律法规普及区、婚姻打卡区以及爱情元素造型等。公园建设以传统文化为核心,契合现代年轻人审美;同时加入自然山水相融的设计建设理念和黔贵民居等元素,各种小品穿插其中,与周边环境在色调、造型上和谐统一,提高游客游玩体验。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市第二人民医院(金阳医院)——开展中医义诊活动

本报讯 为传承和弘扬中医药文化,提高民众对中医药的认识和信任。近日,贵阳市第二人民医院(金阳医院)组织中医科开展“传承中医文化,共创健康未来”中医义诊活动。

义诊现场,中医科医护团队设立多个诊疗区域,包括中医内科、中医妇科、针灸推拿等,并为居民提供免费健康咨询、疾病诊断及用药指导。同时,还根据群众的症状需求进行调理治疗,为大家测量血

压、血糖、中医经络检查、人体成分分析、红外热成像等,普及健康保健知识,给予专科诊疗建议。

据介绍,除了专业的中医诊断和健康咨询外,医护人员还结合居民的身体状况,现场提供针灸、拔罐、推拿等中医适宜技术体验。此次中医义诊活动共接待咨询群众150余人次,发放宣传资料200余份。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

贵阳市妇幼保健院——利用肠菌移植治疗儿童重度营养不良

本报讯 近日,贵阳市妇幼保健院儿童消化科成功运用粪菌移植技术,治疗一例患有重度营养不良的患儿。

据介绍,重度营养不良的男童名叫明明(化名),明明虽然已满3岁,但体重仅有8公斤,存在严重的饮食不耐受问题,只能依赖特殊奶粉喂养。一旦进食辅食就会出现严重的腹泻、腹胀和呕吐等症状。

接诊后,贵阳市妇幼保健院儿童消化科立即组织科室骨干力量,对患儿病情进行全面梳理和仔细分析,并决定为明明实施粪菌移植。经过粪菌移植治疗后,明明的营养状况得到极

大的改善,体重已增长至14公斤,也可以正常饮食。

据了解,粪菌移植是将特定的健康人粪便中的功能肠道菌群移植到患者肠道内,重塑失衡的肠道菌群,实现肠道及肠道外疾病的治疗,从而改善患者的健康状况。

近年来,贵阳市妇幼保健院儿童消化科肠菌移植技术发展迅速,已经在慢性腹泻、艰难梭菌感染、顽固性便秘、腹胀、嗜酸性粒细胞性胃肠道疾病、自闭症等疾病中取得了非常好的临床疗效。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

中山一院贵州医院——成功实施胸科手术“整体微创”

本报讯 近日,中山一院贵州医院胸外科、麻醉科、手术室、影像科等科室合力为一患者开展自主呼吸免气管插管胸腔镜下右上肺结节切除术,术后患者即醒,自己走出手术室,并在手术后两小时内饮水和进食。

据了解,该名患者60岁,一年前检查发现右上肺磨玻璃结节,大小约1.1cm,当时根据患者病情未做特殊处理,定期复查结果也显示,结节没有明显变化。今年10月初,该患者来到中山一院贵州医院复查胸部CT,提示右上肺结节较前稍增大,实性成分较前增多。根据患者病情变化,中山一院贵州医院党委副书记、执行院长、胸外科主任医师陈振光团队对患者病情进行了反复评估,与患者及家属充分沟通后,决定为患者开展自主呼吸免气管插管胸腔镜下右上肺结节切除术。

陈主任介绍,此次采用自主呼吸免气管插管胸腔镜下右上肺结节切除术,大大减轻

了患者咽喉部不适感,术中不使用肌肉松弛药物,保持患者自主呼吸,避免了正压通气带来的肺部损伤,同时结合“多模式镇痛理念”进行超声引导下的椎旁神经阻滞,减少静脉镇痛药的使用,最大程度减轻了患者术后疼痛。

“保留自主呼吸的喉罩通气麻醉对胸外科手术的麻醉管理提出了更高的技术要求,需要医护人员密切配合、严密监控手术中各项体征保持平稳,不同于以往的手术风险和麻醉难度。”陈振光说。最终,在多学科的全力配合下,陈振光团队成功为患者实施自主呼吸免气管插管胸腔镜下右上肺结节切除术。患者术中无气管导管、不置尿管。术后患者恢复良好,并在术后两小时内饮水和进食,真正实现了胸科手术“整体微创”的目标。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

养生

专家支招:

初冬时节这样呵护健康

新华社电 立冬过后,气温逐渐降低,如何养生?怎样做好冬季流感等呼吸道疾病防治?糖尿病患者为何要特别注意?近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

冬令进补适度平衡

民间有“冬令进补,来年打虎”的说法。这意味着冬季是调补机体、养精蓄锐、增强体质的最好时期。中医专家认为,进补应遵循因人而异、因时制宜、适度平衡原则。

“进补要适度平衡。过度进补可能导致上火或消化不良,饮食应讲究多样化,荤素搭配。”中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东说,应针对不同体质,选择适合的食材和补益方法。比

如,气虚体质者容易疲劳、气短懒言,可适当食用人参、黄芪等补气食材。

寒冷天气的刺激可能导致肠胃不适等多种健康问题。唐旭东介绍,秋冬季转换之际,较易导致胃溃疡、十二指肠溃疡及慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病复发。

专家特别建议,在饮食方面,应注意调理,宜多食温热、易消化的食物,少吃生冷、寒凉食物,避免外寒内寒叠加影响胃肠功能。

做好呼吸道疾病防治

冬季流感等呼吸道疾病多发。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示,从防病和保护易感人群的角度来说,接种疫苗是预防传染病最经济、有效的方法。建议通过接种流感

疫苗降低患病和发生严重并发症的风险。

“老一小”的健康备受关注。彭质斌介绍,儿童免疫系统还不健全,老年人通常免疫功能相对较弱,在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上,还需尽早做好疫苗接种;呼吸道传染病高发季节,儿童、老年人应尽量少去环境密闭、人员密集场所;做好日常健康监测。

中日友好医院主任医师陈文慧说,出现呼吸道感染相关症状,应避免盲目用药。有基础病的患者若出现急性症状加重,如呼吸困难、咳嗽咳痰、出现咯血等症状,要及时就医。

糖尿病患者要规范治疗

专家提示,糖尿病是一种常

见的慢性疾病,患者在冬季要特别注意。

“糖尿病患者本身免疫力较低,冬季气温变化大,容易受寒感冒,这可能会加重糖尿病患者病情。”北京医院主任医师郭立新说,应及时根据患者具体情况和医生建议来调整冬季治疗方案。

专家建议,糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。保持营养均衡的饮食习惯,多摄入蔬菜和水果,避免摄入高糖、高脂、腌渍和升糖指数高的食物及酒精等刺激性饮品。此外,规律锻炼也十分重要。

值得注意的是,虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖,但并不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者,应遵医嘱规范用药,并定期监测血糖水平。

全省平安医院建设工作现场会召开——

组建“最小应急单元”提升应急处突能力

本报讯 11月7日,省卫生健康委、省公安厅联合在贵阳召开全省平安医院建设工作现场会。会议提出,要坚持以人民为中心,完善多部门联动机制,健全医院内部管理机制,建立患者投诉快速响应机制,力争把矛盾化解在萌芽状态。要认真落实平安医院建设工作责任,推进医院智慧安防,组建“最小应急单元”,提升应急处突能力。

会议指出,要坚决贯彻党中央、国务院和省委、省政府的决策部署

署,依托省平安医院建设工作小组联动协作机制,不断推动平安医院建设取得新成效。要深刻认识平安医院建设的新形势新挑战,聚焦短板弱项,建机制、压责任、夯基础、畅渠道、提能力、营氛围,全力抓好平安医院建设各项工作落实,推动全省平安医院建设水平整体提升。同时,要加强保卫力量配备,加强物防设施建设和技防系统建设,积极打造平安医院样板医院。要把好预警排查关、医患沟通关、人民调解关,第一时间妥善处置矛盾。要

提高医疗服务质量,规范医院诊疗行为,提升沟通服务能力,加强医院号源管理,满足人民群众健康需求。要加强正面宣传、人文关怀、医责险管理、舆论引导,努力构建和谐医患关系,为人民群众看病就医和医务人员治病救人营造安全稳定的环境。

另外,要强化安全风险意识,常态化开展隐患排查,不断提高医院自检、自防、自救能力,有效预防涉医案件、事故的发生。要强化安全防范措施,标准化建设

安防体系,严格落实医院主要出入口实施安检要求,推动安检工作落地见效。

会议强调,要强化警医联动,规范化推行应急勤务,做专做强“一室一元”警医联动模式,做实做细涉医突发事件联动处置,提高应急处置效能。要强化医患纠纷化解,社会化综合源头治理,做到早干预、早化解、早管控、早回访,多管齐下化解涉医矛盾纠纷。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

解惑

智齿需要拔吗

智齿是多余的吗?智齿一定要拔吗?人们对智齿不陌生,但对智齿有不少误解。智齿的专业名称叫第三磨牙。从本质上讲,它是人类口腔内一颗正常的牙齿,但是由于人类饮食习惯从粗食到精细食物的不断变化,咀嚼力量减小,导致人类的颌骨和肌肉也出现了一定退化,从而导致智齿往往在不正常的位置萌出。异常萌出的智齿会引起剧烈疼痛。这样的智齿当然应该拔除。

但是,如果智齿没有引起不舒服,也要拔吗?这是大多数人的疑惑。为避免日后衍生更复杂的口腔症状,站在防患于未然的预防角度,即使智齿现在没有出现任何症状,对必须拔除的智齿,牙医还是会建议尽早拔掉。

具体来说,哪些情况的智齿要拔除?蛀牙。如果智齿蛀牙,除了咬合面不深的蛀牙可以补之外,那些邻接面蛀牙,以及蛀得很深甚至需要根管治疗的,一律建议拔除,杜绝后患。

侵犯邻牙。这种情况通常患者不自知,而是通过X光检查由牙医诊断得知。通常智齿萌发的空间不足,而会倒在第二大臼齿上,因而造成第二大臼齿清洁不易,甚至是牙齿部分吸收的现象,造成患者不适或疼痛。

阻生齿。这是最复杂的一种情况,但患者不一定有感觉,因此容易被忽略。这类

智齿通常埋在齿槽骨里面,如果疼痛,或是牙医诊断会有病灶发生的时候,就需要拔除了。

没有对颌牙。不是每个人都会长齐四颗智齿。所以,长出的智齿如果没有相抗衡的智齿来咬的话,时间久了会出现牙齿伸长,进而影响咬合。

空间不足。智齿在人类进化过程中是趋于消失的状态,随着牙弓越来越小,空间不足的情况很常见,因此在智齿萌发的时最易能感觉到肿胀、疼痛。很多人就是因为不能忍受这种疼痛感而决定拔掉智齿。

清洁不易。因为空间不足的关系,智齿常常长得歪七扭八,因此造成清洁牙齿困难,很容易导致蛀牙发生。

在20岁前,牙根尚未完全长好,骨头也未硬化,牙槽骨较软也有弹性。智齿比较容易拔除,手术伤口较小。因此,应拔除的智齿在20岁左右拔掉比较好。

通常过了25岁后,骨头开始变硬,下颌智齿的牙根几乎都会变成既弯曲又倒钩的形态,这时如果要拔下智齿,伤口通常会较大,术后的肿胀、疼痛也较严重。过了三四十岁后,一旦因智齿的因素导致牙周炎、肿胀,甚至引发蜂窝性组织炎、牙髓炎等严重症状,这时拔牙就很麻烦了。

卢曦