

# 诺如病毒感染进入高发期

## 专家:无特效药 预防为主

近日,成都市锦江区某幼儿园一班级多名孩子出现呕吐、腹泻等症状被紧急送往医院治疗,经排查,初步排除食物中毒可能,而是一起诺如病毒引起的感染性疾病。据中国疾控中心统计,今年年初至9月份以来,全国已有超过30起诺如病毒爆发,涉及病例达1500例。到底什么是诺如病毒,又该如何预防呢?

诺如病毒是一种肠道病毒,是引起散发性和全球暴发流行性肠胃炎最主要的病因。据统计,每年的10月到次年3月是诺如病毒流行的高发季,该病毒主要通过粪、口、飞沫传播,也可以人传人,传染性极强。感染者每呕吐一次,就有数以亿计的病毒排除体外,被感染后48小时内就会出现上吐下泻的症状。这种病毒不仅传播快,而且难清理,84消毒液要浸泡30分钟才能将其完全杀死。

感染诺如病毒12~48小时内会出现恶心、呕吐、发烧、头痛、腹泻等胃肠炎症状,且持续2~3天,极少数会发展成重症甚至死亡,老年人和低龄儿童是重症病例的主要人群。如果3天后病情没有好转,甚至出现以下症

状,说明有恶化趋势,一定要马上送医进行专业治疗。恶化的具体表现包括:身体虚弱不能站立、睡觉很难唤醒或不能唤醒、持续高烧不退、呕吐物有血、疑似有脱水现象(超过8小时无尿、口干、没有眼泪)。

如果身边有人感染了诺如病毒,一定要引导患者做好居家隔离工作。隔离期间,患者使用的餐具、毛巾、牙刷等日常用品需单独分开,并及时用消毒液对其接触过的共用品进行全面的消毒处理,消毒浸泡时间不低于30分钟。处理患者的呕吐物和粪便时,注意做好防范工作,戴上口罩和手套,事后及时规范洗手。

由于目前尚没有针对诺如病毒的特效药,也没有专门的疫苗,故做好预防工作很重要。首

先,诺如病毒在80℃的环境中30秒基本就会死亡,所以应尽量吃加工熟透的食物;不喝生水,瓜果一定要洗净去皮后再食用;食物存放时注意生熟食分开。其次,要养成勤洗手的好习惯,需要提醒的是,勤洗手除了增加洗手次数外,更重要的是洗手方法要正确规范。第三,由于每年10月至次年3月是诺如病毒的高发期,这段时间尽量不要带孩子去人多的地方,如果实在要去,一定要戴上口罩,做好防护工作。如果出现了呕吐、严重腹泻等症状,要及时就医,一旦确诊为诺如病毒感染,应尽早采取隔离措施,减少传播几率。

成都西南儿童医院 西西

## 宝宝该怎么补充维生素AD?

维生素A和维生素D与儿童生长发育息息相关。其中,维生素A不仅是“抗感染维生素”,还能促进宝宝视力发育和预防缺血性贫血的发生;维生素D可促进钙、磷的吸收,促进骨骼发育。那么,维生素AD到底该怎么补呢?

### 鱼肝油和维生素AD制剂怎么选?

鱼肝油提取自深海鱼类肝脏,主要成分是维生素A和维生素D;维生素AD制剂为人工合成。需要提醒的是,购买鱼肝油时要注意维生素A和维生素D的配比,3:1适合宝宝,10:1更适合老年人。

### 什么时候开始补充维生素AD?

宝宝出生15天即可以开始补充维生素AD,维生素A的每日补充量为1500~2000单位,维生素D为400~800单位。0~3岁是宝宝生长快速期,身体对维生素AD的需求量更大,单靠食物中的维生素AD满足不了宝宝的生长发育需求,因此,维生素AD可以持续补充到3岁。

### 补了维生素AD,还需补钙吗?

2016版《中国居民膳食指南》指出,6个月以内的宝宝不需要额外补钙,母乳和配方奶粉中的钙已完全能够满足宝宝生长发育需要,6个月以后的宝宝可以适当补钙,同时补充维生素AD以促进钙的吸收。需注意的是,钙剂与牛奶混合容易结成小块,影响吸收,因此,钙和鱼肝油宜在喂奶半个小时以后吃。

### 如果漏服了维生素AD怎么办?

维生素A大量储存于肝脏中,维生素D属于脂溶性维生素,主要储存于肝脏和脂肪组织中,半衰期较长,至少可在体内保存2周以上。因此,如果偶尔漏服维生素AD也没有关系。

### 患病期间是否要停用维生素AD?

维生素A对上皮细胞有一定的修复作用,可以帮助修复呼吸道和消化道黏膜,减轻症状,对呼吸道感染起辅助治疗作用。因此,宝宝感冒或腹泻期间不必停用维生素AD,只需与其他治疗疾病的药物间隔半个小时服用即可。

湖南省儿童医院药学部  
主管药师 王方杰

### ■女性话题

## 定期胸部护理可预防乳腺癌

1992年10月,雅诗兰黛集团资深副总裁伊芙琳·兰黛和美国《自我》杂志主编彭尼女士为唤起人们对乳腺癌的重视,共同首创“粉红丝带”,当年,美国各地成千上万名妇女在胸前佩戴上了粉红丝带。在她们的倡导下,“粉红丝带”成为全球乳腺癌防治运动的标志,并把每年的10月定为世界乳腺癌防治月,10月18日定为防乳癌宣传日。

乳房是女性健美的重要标志之一,同时也成为女人最危险的地方。乳腺癌是中国女性发病率最高的恶性肿瘤,占有恶性肿瘤病例的15%。乳腺癌不仅给患者的身体带来严重影响,还会给患者带来沉重的心理负担,研究显示,乳腺癌患者的抑郁症发生率为11.6%~52.9%,焦虑症发生率为14.9%~61.9%。因此,女性一定要重视乳房的保健,树立“早预防、早发现、早治疗”的意识,预防乳腺癌的发生。

人体有9条经络从乳房经过,分别是肺经、心包经、心经、任脉、肾经、胃经、脾经、肝经、胆经,人体70%的血液流经胸部,因此,很多身体问题都会影响乳房健康。而定期的胸部专业护理可以有效疏通乳腺,加速局部气血循环,从而带动全身的气血循环,不仅可以预防各类乳房疾病,还能起到强化心肺功能、雕塑身形、美容养颜、疏通淋巴、消除副乳等作用。

丽轩堂生命养护中心  
湖南丽轩健康管理咨询有限公司

## 年幼的宝宝要不要戴帽子?

婴幼儿的头顶有一个柔软且能看到微微跳动的地方,医学上称为囟门,这是由于宝宝出生后,颅骨尚未发育完全所致。囟门处没有骨头,摸起来软软的,很多家长担心如果不戴帽子,宝宝会不会容易着凉。

戴帽子只有一个目的,那就是保暖。刚出生的小宝宝大部分的热量都是由头部散发的,所以头部就成为寒气侵袭宝宝的窗口,如果头

部受凉,宝宝身体的热量就会散发得很快,很容易着凉感冒。因此,在气温较低的情况下,应该给宝宝戴上帽子。同理,因为头部散热所占的比例大,当气温较高,或室内暖气充足的情况下,如果仍给宝宝戴帽子,反而容易捂汗。因此,是否给年幼的宝宝戴帽子不是绝对的,要根据环境温度来决定。

湖南中医药大学第一附属医院  
儿科副主任医师 李英

### 健康教育处方 (2020版)

## 细菌性阴道病

### ●健康生活方式

不滥用抗生素,以免导致阴道内菌群失调。

不用肥皂、浴液、阴道冲洗液等清洗外阴或冲洗阴道,只需用清水清洁即可。

食物多样,营养均衡,多吃新鲜蔬菜、水果、奶类、豆制品,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。

不吸烟(吸烟者戒烟),避免接触二手烟,不饮酒。

避免过度劳累,规律作息,保证充足睡眠。

可在医生指导下进行适量

运动,以不引起劳累和不适为宜。

保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。

### ●治疗与康复

有症状或准备进行妇产科手术的患者,以及确诊但没有症状的孕妇,均应在医生指导下用药治疗。

性伴侣一般不需要治疗。

治疗后如不再有外阴瘙痒、阴道分泌物有异味等症状,不需要随访。

据国家卫生健康委员会官网