

诺如病毒 流行季来临

专家:尚无特效药 以非药物预防措施为主

4岁的彤彤近两天突然腹泻,不想吃饭,精神状态也不好,第二天晚上还出现频繁呕吐,妈妈非常焦急,连夜带孩子来到长沙市第一医院儿科急诊。在完善相关检查后,确诊为诺如病毒感染。在此提醒大家,诺如病毒传染性强,高发季节来临,家长们一定要提高警惕,早发现,早治疗,减少并发症的发生。

什么是诺如病毒感染?

诺如病毒,原名诺瓦克病毒,属于杯状病毒科。诺如病毒感染全年均可发生,每年10月到次年3月是病毒流行季节,每隔2~3年还可出现引起全球流行的诺如病毒新变异株。

诺如病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、人群普遍易感的特点,很容易在人群中造成传播。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。

感染诺如病毒后有哪些症状?该如何处理?

感染诺如病毒后最常见的症状是腹泻、呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等,重症者可因严重呕吐、腹泻引起重度脱水、休克,甚至死亡。

对于严重呕吐者,可以考虑静脉补液。低热者,可以采用多喝水或物理降温的方法,如体温超过38.5℃,可以选择布洛芬或对乙酰氨基酚进行药物降温。对于腹泻者,可以在医生的指导下选择益生菌、抗分泌药物、吸附剂、锌制剂等药物。对于因呕吐或腹泻出现轻中度脱水者,可优先考虑口服补液盐,如果是重度脱水,尤其是无法口服摄入液体时,则需要进行静脉补充。

需要提醒的是,脱水是诺如病毒胃肠炎的主要死因,故家长

应注意识别脱水的体征,如果有脱水表现,应立即就医。脱水的主要体征如下:小便量减少,口渴感严重,皮肤、嘴唇和舌头干燥,心跳加快,眼窝、囟门凹陷。此外,如孩子出现以下情况也应立即就医:腹泻次数增加,大便中有血丝、黏液或脓液,持续腹痛,高烧不退,活动力差等。

哪些途径易感染诺如病毒?

诺如病毒主要存在于患者的粪便和呕吐物中,如处置不当很容易通过粪-口途径传播,包括吸入患者粪便或呕吐物产生的气溶胶,或者摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水,以及间接接触被粪便或呕吐物污染的环境、物体表面,都可能感染诺如病毒。

如何预防诺如病毒感染?

目前尚无针对诺如病毒的特效药和疫苗,其预防主要靠非药物性预防措施。

- 保持良好的手卫生习惯是预防诺如病毒感染的重要途径。饭前便后按照6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,消毒纸巾和免洗消毒液不能代替洗手。

- 诺如病毒感染者尽量不要和其他健康人近距离接触,尤其不要去做饭或照顾老人或婴幼儿。

- 认真清洗水果和蔬菜,正确烹饪食物,尤其是贝类、海鲜等高风险食物。

- 患病期间应居家主动隔



离至症状完全消失后2天(因为症状完全消失后,患者还有少量排毒),避免传染给其他人,尤其是从事服务行业人员和集体机构人员,如厨师、护工、学校和幼儿园教师。

- 发生诺如病毒胃肠炎聚集性或暴发疫情时,应做好全面消毒工作,重点对被患者呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒,常用的是含氯消毒剂。

患者的呕吐物、粪便该如何处理?

- 用蘸取含氯消毒液(有效氯浓度为5~10克/升)的纱布、抹布等一次性吸水材料完全覆盖污染物,或在含有效氯5克/升的消毒液中浸泡30分钟后,按医疗废物集中处置。

- 厕所、马桶中倒入足量的含氯消毒液(有效氯浓度为5~10克/升),作用30分钟以上。

- 清洁过程中使用的拖把、抹布等工具以及盛放污染物的容器等必须用含有效氯5克/升的消毒液浸泡至少30分钟,彻底冲洗后方可再次使用。

长沙市第一医院
儿科 李辉 谭鑫

■女性话题

胎盘也会卒中?

怀孕33周的文女士由于出现不规律宫缩、阴道流血等症状,紧急拨打了120急救电话,医生接到电话后,立即将文女士接到了医院。入院后,经床旁彩超等检查提示部分胎盘已经剥离,必须马上急诊剖宫产,否则随时可能胎死腹中。手术过程中,新生儿顺利娩出,反应良好,但医生发现文女士的子宫已经被血液染成了蓝紫色,也就是医学上所说的子宫胎盘卒中。那么,什么是胎盘卒中呢?

大多数人只听说过脑卒中,却很少听过胎盘卒中。胎盘是母体和胎儿之间交换营养物质的场

所,母亲通过胎盘将营养物质、氧气等输送给胎儿,胎儿的代谢物再通过胎盘回输到母亲的血液循环,并排出体外。正常分娩过程中是胎儿娩出后胎盘才从子宫壁剥离,如果胎盘在胎儿娩出前就已经部分或全部从子宫壁剥离,称为胎盘早剥,属于妊娠晚期严重并发症,发病率约为1%,处理不及时可危及母儿生命。

胎盘从子宫壁剥离后,血液积聚于胎盘,随着积血增多,压力不断增加,血液浸入子宫肌层,引起肌纤维分离、断裂乃至变性,当血液穿透子宫壁浸入浆膜层时,子宫表面呈现紫蓝色瘀斑,称为

子宫胎盘卒中。子宫胎盘卒中会导致子宫收缩乏力,使大出血风险增加,危及母儿预后。

那么,哪些孕妈容易出现胎盘早剥呢?1)合并妊娠期高血压、慢性肾脏疾病或全身血管病变时,由于胎盘小动脉的痉挛或硬化,容易引起血管破裂,血液积聚在子宫壁与胎盘之间导致胎盘早剥。2)孕妈在受到外伤,尤其是腹部钝性创伤时,会导致子宫突然被拉伸或收缩而诱发胎盘早剥。3)孕妈怀的是双胞胎或者羊水过多发生胎膜早破时,由于宫腔压力骤减,子宫骤然收缩容易导致胎盘早剥。

四川省妇幼保健院产科 徐俊翠

宝宝吃抗生素后总是拉肚子怎么办?

细心的家长会发现,有些宝宝在服用抗生素后总是会出现拉肚子的现象,这是为什么呢?这是因为婴幼儿胃肠功能不全,抗生素进入人体后,在杀灭有害病原体的同时,也会将肠道内的正常菌群杀灭,从而引起肠道菌群失调,增加了一些致病菌感染机会而引起腹泻。面对这种情况,家长该怎么办呢?

服用抗生素引起的腹泻是一种慢性腹泻,症状可轻可重。轻症患者仅表现为每天解2~3次稀便,持续时间短,没有因腹泻而发生中毒症状;中等患者表现为腹泻次数较多,还可能合并细菌感染;重型患者腹泻次数多,每天可达数十次,大便呈水样,同时可伴有发热、腹部不适、里急后重等。少数爆发型患者除有腹泻症状外,还可能发生脱水、电解质紊乱、低蛋白血症等,甚至发生中毒性巨结肠及肠穿孔。

对于轻型患者可以服些益生菌类药物,如双歧杆菌、布拉氏酵母菌、酪酸梭菌等,并及时补充水分,还可以补充锌等微量元素保护肠道粘膜。症状较重的则需要停止抗生素的使用,并服用一些止泻药物,如蒙脱石散等,或遵医嘱做相应的处理。

那么,服用抗生素后引起的腹泻多久会好转呢?一般要等患者的肠道菌群恢复平衡后才会缓解,但恢复的时间跟宝宝的体质及病情的程度不同而各有不同。一般来说,停用抗生素后3天内会得到缓解,5~7天可以恢复。如果抗生素服用时间较长,可能需要2周左右。

另外,为避免宝宝服用抗生素后出现腹泻症状,在服用抗生素期间,饮食应以清淡易消化的食物为主,勿食生冷、寒凉、辛辣的食物,多喝温水,注意腹部保暖,避免腹部受凉加重腹泻症状。

湖南省儿童医院药学部 张莹

误吞含氟牙膏会不会氟中毒?

王女士:我家孩子刷牙时经常会误吞一些牙膏,请问误吞含氟牙膏会不会引起氟中毒?

陕西西北妇女儿童医院口腔科曹小竺:氟是人体必需的微量元素之一,使用含氟牙膏可以有效预防蛀牙,很多家长担心孩子误吞含氟牙膏后会引起氟中毒,其实并不会。

氟的安全摄入剂量和年龄及体重相关,大多数儿童含氟牙膏含氟化钠500ppm,即每克牙膏中含有0.5毫克的氟。以7~12月龄的宝宝为例,氟的推荐摄入量为0.5毫克,最大摄入量为0.9毫克,假设每天用含氟量为500ppm的儿童含氟牙膏刷牙,早晚各一次,每次用量为大米粒大小,约0.1克。一天下来,即使把牙膏全部吞掉,当天摄入的氟总剂量也只有0.1毫克,远低于最大摄入量,不会导致氟中毒,家长可以放心。当然,为避免孩子误吞牙膏,家长可以在孩子刷牙后用纱布或棉签蘸清水擦拭牙齿及口腔。

据本报微信公众号