

无需谈“诺”色变 科学预防是关键

专家提醒:传染性强,患病人群注意隔离,病患衣物、房间做足消毒措施

□本报记者 毛锦怡

“ @所有家长:诺如病毒进入高发期,尚无疫苗和特效药,请一定加强预防,但也无需谈诺如色变,科学做好预防和应对措施,该病毒来得快去得也快,一般不会留下后遗症……这是杭州拱墅区一私立幼儿园连日来多次通知家长的信息。

连日来,北京、南京、广东等城市也接连曝出有群体性学生诺如病毒感染事件。其实,早在11月7日,杭州市疾控中心也对外发布过提醒,每年的11月至次年的4月是诺如病毒的高发季节,这种病毒会引起人体急性肠胃炎,眼下已经进入高发季,大家要注意预防。

诺如病毒究竟是什么疾病?

诺如病毒究竟是什么疾病?很多没有经历过的家长表示很恐慌。幼儿雨儿上周五开始呕吐并伴有低烧,一开始家长以为是食物中毒,到杭州市儿童医院就诊后医生告知感染诺如病毒。妈妈吴依无奈吐槽:“上了幼儿园后,各种病毒都沾染到,又长见识了。”

连日来,杭州市儿童医院和省儿保也接连接诊到不少呕吐、腹泻的幼儿患者。杭城内多家儿科医院提醒:“无需谈诺如色变”,其实该病毒就是常说的“胃肠道感冒”或者“感冒胃肠型”。主要症状是以呕吐、腹泻为主。这种疾病

来得快去得快,即使感染也会很快痊愈而且不留后遗症,是一种自限性疾病。只要做好预防工作,完全可以避免。

对此,杭州市疾控中心在此前发布的提醒中也提到:秋冬季节为该病毒感染高发季节,其感染潜伏期多在24—48小时,最短12小时,最长72小时。大多数孩子都会出现呕吐症状,呕吐物多为所进食物,个别的可能会混有胆汁。还伴有腹痛、大便每天多次的现象,多为稀水便,少粘液。有的孩子可能有发热现象。此病一般病程为2—3天,但是该病

毒传染性极强,尤其对于老弱幼儿人群。在处理患者呕吐物时要戴上口罩、一次性手套,防止传染。另外,患者呕吐物、室内房间要用消毒液科学消毒处理。



如何治疗和预防?

对于“诺如病毒”,目前治疗上还没有特效药物,治疗方案为预防脱水、治疗脱水和对症治疗。

口服补液盐:轻症患者口服补液盐。严重病例,尤其是幼儿及体弱者应及时输液,纠正水、电解质、酸碱平衡失调。

日常护理:应注意患者的饮食卫生,多吃新鲜、易消化、含钙高的食品,多喝水,少吃高脂肪食品,少吃冷食。同时注意保暖,并少去人群过于集中的公共场所。

预防脱水:虽然此病大部分可以自行恢复,但医生提醒,脱水是诺如病毒感染性腹泻后的主要原因,对严重病例尤其是幼儿及体弱者应及时输液或口

服补液,以纠正脱水、酸中毒及电解质紊乱。

营养治疗:腹泻营养治疗原则是饮食上进行调整,停止进食高脂肪和难以消化的食物,以减轻胃肠负担,逐渐恢复消化功能。可以补充维生素和电解质,但切忌滥用抗生素。积极采取营养治疗对恢复体力非常重要。

另外,诺如病毒没有疫苗可防,因此

做好日常预防工作尤为重要。掌握正确的洗手方法,勤洗手,认真洗手。对食品充分加热,对餐具进行消毒。如出现呕吐、腹泻病人,应及时妥善处理患者呕吐物和排泄物。处理时戴好手套和口罩等。病人患病期间应暂停上岗和上课,直至症状完全消失72小时后方可去公共场所。

爱护口腔健康多措并举 专家现场为你面授机宜

□本报记者 洪 漩

日前,杭州市残疾人康复培训中心联合杭州牙科医院、手语姐姐微平台举办了一场“口腔义诊、健康你我”的公益活动。针对听讲观众提出的口腔护理疑问,主讲人杭州牙科医院副主任医师吴惠强一一为大家解答。

生活节奏忙碌,对不少上班族来说,为了能多睡一会儿,难免压缩洗漱的时间。不少人刷牙习惯直上直下,持续时间较短,慌忙进入下一个步骤。吴惠强建议刷牙以2—3分钟为宜,成人的刷牙时间如果不到2分钟,基本不可能正确地刷到全部牙齿的几个表面。

正确的刷牙方法应该是牙刷和牙齿呈45度角,上下轻刷,在牙齿咬合面前后轻刷,每个刷牙位置至少应该轻刷10次,每次刷牙时间至少持续3分钟,这样才能彻底有效地清除口腔细菌。对于一些难以清除的部位还可以用漱口水和牙线配合清洁。“如果有牙周疾病的朋友,建议每天三餐后都要刷牙,普通人则早晚各一次,这样才能有效清洁口腔。”吴惠强强调。

根据第三次全国口腔健康流行病学

抽样调查结果显示,我国5岁儿童乳牙龋病的患病率为66%。吴惠强医师表示,在接诊中龋齿占比较大,给各个年龄段患者带来烦恼。“对于幼儿来说,龋齿疾病会降低孩子的咀嚼功能,影响消化吸收和生长发育。长大后因为牙齿缺失,会导致发音不清,也就是我们常说的‘说话漏风’。”吴惠强告诉在座观众,不要以为老了就不用在乎牙齿缺失的疾病。其实缺失大部分牙齿后,如果不及时镶牙,支配牙齿的神经中枢就会萎缩,大脑接受不到相关的功能性刺激,就有可能加速大脑的退化,引发老年痴呆。

“因此,出现缺牙的状况,请及时到正规医院去镶牙。并且定期看牙医,接受有针对性的专业口腔健康指导,增强口腔健康意识。”

最后是日常饮食的注意,平时多吃一些含有纤维素的食物,如菜花,南瓜,菠菜等,少喝碳酸饮料。这样可以清洁牙齿,长期保持下去可以减少牙齿疾病的发生。“一口好牙,不仅仅让你笑容更灿烂,还能让你更自信。”吴惠强说。



降温了 冬季必备生活小妙招

第一招:手脚裂口一招搞定

冬季皮肤脂分泌少,皮肤干燥粗糙,手脚裂口,严重的裂出血,中老年人较容易出现。

一个很好用的小妙方:吃完的橘子皮3—5个,放入盆里加开水泡2分钟,先洗手再泡脚至水不热为止。每天晚上洗一次,连洗3—4天,干裂粗糙就消失了,比什么膏霜都管用,不妨试试。

第二招:感冒咳嗽小方法

先取一个白萝卜,洗净去皮。将萝卜切成丁,大小如黄豆。将切好的萝卜丁倒入蜂蜜中浸泡,2个小时后把这种萝卜蜂蜜汁倒出一大汤匙,以温水稀释,一天饮用4—5次,可以起到迅速止咳作用,此方法对于气喘也有一定疗效。

第三招:蛋黄涂脸巧去痘痘

使用蛋黄和番茄、黄瓜汁混合均匀,敷在脸上约1分钟,再用清水洗净,对痘痘恢复很有帮助。

第四招:嘴唇干裂用这个

秋冬季节天气干燥,嘴唇发干、起皮,教你一招:抓银耳一把,取红枣10枚,放冰糖煮开。早晚喝一次。几天后起皮、发干现象自然消失。

第五招:冬季皮肤瘙痒超好用

冬季皮肤瘙痒是血燥的表现,除了多喝水还要多吃降燥滋养的食物,白萝卜,大白菜、柚子橙子也是不错的。