

警惕！诺如病毒进入活跃季

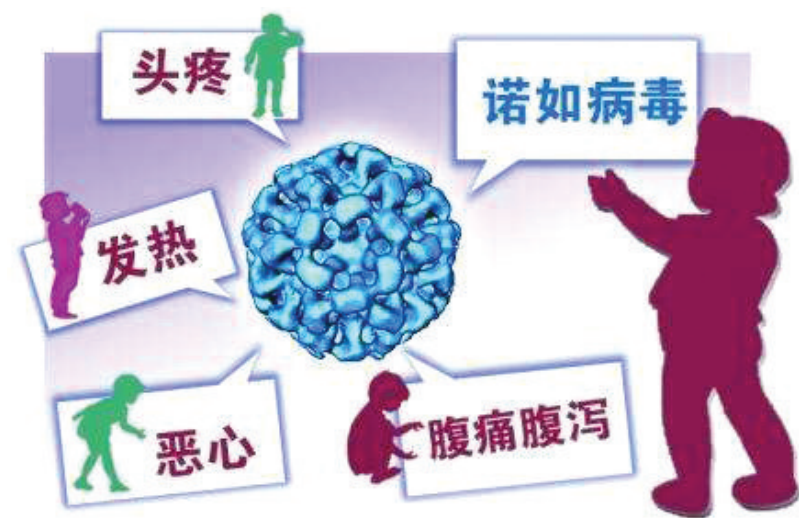
小孩呕吐、腹痛、拉肚子要留心

本报记者 毛锦怡

前不久,在杭州拱墅区一小区户主微信群里,一位户主吴女士给出这样的提醒:自己儿子幼儿园有多位小朋友因莫名呕吐、发烧而上医院治疗,今年5岁的儿子乐乐(化名)也中招了,虽还未明确为诺如病毒感染,但生病的小朋友都已停课在家休息治疗。杭州西湖区三墩的一家幼儿园在之前也发现了疑似诺如病毒感染幼儿。据了解,丽水一学校在昨天确诊一名二年级学生感染诺如病毒。

为了解具体情况,记者联系到吴女士,据她回忆,乐乐是上周四中午在幼儿园突然高烧,并伴有呕吐,接回家去医院途中接连吐了5次。到杭州市儿童医院就诊,验血报告单显示:炎症较高,医生诊断为急性胃肠流感,开了两天的盐水并建议合理休息。虽然乐乐第二天就恢复状态,也没再高烧,但本周一回到幼儿园又出现呕吐情况,同班还有一个小朋友也接连出现呕吐情况。不过安全起见,暂时没让儿子上幼儿园,以防交叉感染。

其实早在9月下旬省疾控中心就发布过通报:根据往年突发疫情流行情况,10月份起,浙江开始逐渐进入诺如病毒性腹泻发病高峰。但家长



们也不用“谈诺色变”,做好合理的预防是关键。

诺如病毒是秋冬季腹泻最常见的病原体,人一生中可多次感染。目前尚无特异的抗病毒药物,诺如病毒传染性强,患病期和康复后三天内是传染性最强的时期。该病毒感染性强,以肠道传播为主,可通过污染的水源、食物、物品、空气等传播,常在社区、学校、餐馆、医院、托儿所、孤老院及军队等处引起集体暴发。

诺如病毒感染影响胃和肠道,

引起胃肠炎或“胃肠流感”,不同于流感病毒引起呼吸道疾病的流感。诺如病毒感染的临床表现和感冒相似,患者有发烧、恶心、腹泻、呕吐等症状,儿童发病以呕吐为主,成人则以腹泻为主。不过一般来说,感染诺如病毒后有一段潜伏期,症状一般在摄入病毒后24-48小时出现,没有证据表明感染者能成为长期病毒携带者,但是从发病到康复后两周,感染者的粪便和呕吐物中可以检出病毒。

预防链接:

省疾控中心提醒:应对诺如病毒目前尚无理想的疫苗。因而共同做好预防工作很关键。对个人来说,在疫情流行期间应做到以下几点——

1、注意个人卫生,勤洗手;不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物,减少在外就餐,特别是无牌无证的街边小店。生吃瓜果务必洗净去皮,贝类海产品则一定要煮熟煮透方可食用。

2、减少外出参与大型活动的机会,杜绝传染渠道。一有情况,立刻就诊并报告所在单位、社区。有老人或5岁以下婴幼儿的家庭,一定要加强预防出现症状需要及时就医。

3、避免与患者接触,别人生病的时候,不要去他家里探望;二是自己生病的时候,在家好好休息,尽量不要和其他人接触。如学校等人群聚集地发现诺如病毒患儿,需尽早隔离。

如何告别油腻,做“水灵灵”的中年男子

专家建议:用健康的生活习惯控油是关键

近期,关于中年人群的话题始终不断。前有保温杯的慨叹,后有1982年后出生就是中老年人的讨论,最近,关于“如何避免成为一个油腻的中年男人”又成为了热议的话题。

胖子、停止学习、喜欢追忆从前,热衷于教育晚辈,总是给别人添麻烦等,都是网上对所谓“中年油腻男”的定义。当然,这些标签未见得准确,暂且抛开精神上的油腻,先来聊聊人到中年,身体上的油腻,到底是怎么回事?

其实,皮肤出的油是皮脂腺分泌物。而皮脂腺是附属于皮肤的一

个重要腺体,它的分布很广,除手、脚掌外遍布全身外,以头面、耳部等处的皮肤分布最多。皮脂腺分泌的皮脂经导管进入毛囊,再经毛孔排到皮肤表面。皮脂为油状半流态混合物,含有多种脂类。那么,什么因素决定油脂分泌水平的高低呢?

杭州市第三人民医院皮肤科副主任医师朱惠军表示,皮脂腺的分泌受雄性激素和肾上腺皮质激素的控制。在青春发育期,分泌活动旺盛,这一时期人出油是最多的。因此,这也是痘痘频发的年龄阶段。35岁以后油脂的分泌量则逐渐减少,皮肤会变得比较干燥,开始粗

糙并出现皱纹。

“油脂分泌的旺盛与否,主要在于体内激素水平的高低,与性别关系不大。”朱惠军说,因此,油腻的问题在男女身上都有可能发生。除了激素会影响油脂分泌,朱惠军介绍,遗传、精神紧张、饮食结构、化学性刺激、生活无规律、维生素缺乏(主要是B族)、嗜酒等原因也会加重皮脂腺分泌,带来皮肤油腻的情况。

那么,到底怎么做才能控油,远离油腻,做一个“水灵灵”的中年大叔呢?

朱惠军提供了几种方式。他说,要想控制油脂合理分泌,首先要规律生活,保证睡眠充足,精神也不要太过紧张。在饮食上,要多吃蔬菜,少吃油腻食物、甜食、煎炸食品和过量动物蛋白,忌饮酒,禁食辛辣食品。在生活习惯上,要少用过热的水或刺激性强的肥皂洗头洗澡,同时避免各种机械性刺激。

“油腻食物、甜食、过热的水都会对皮脂腺造成刺激,从而增加油脂的分泌。”朱惠军说,如果一段时间后,出油情况仍无法得到理想控制,那么就建议去医院皮肤科就诊,通过药物治疗,来改善皮肤出油的情况。

(通讯员 徐思鹏)

健康小知识



注意！白发是身体疾病信号

头发的生长源于气血。气血旺,头发生长正常;气血衰,头发变白、枯槁,甚至脱落。不过,白发生长位置也在一定程度上标志着体内脏腑的健康状态。

前额白发多为脾胃失调。前额属于阳明,而阳明主要跟脾胃有关,阳明衰,发变白,实际上是脾胃出了问题。阳明主气血,调理时注意不要熬夜,以免伤气伤血。

两鬓白发或为肝胆不足。两鬓,即耳旁的部位,主要跟胆有关。由于肝胆互为表里,所以跟肝也有关系。补血的同时要注意补气,可吃点红枣健脾补气,或经常喝点小米粥,因为气补好了,血也就升上来了。

头顶、后脑白发是肾气不足引起。头顶是督脉、任脉经过的地方,任督二脉跟肾关系最密切。后脑勺长白发的人,除了要补气血,还要注意补肾,平时可多吃枸杞、黑芝麻等。

