

警惕！冬季来临，这种病毒进入高发季

本报记者 毛锦怡

连日来,家住杭州拱墅区的张红很烦恼,短短一个星期,两个女儿相继感染了诺如病毒。先是3岁的小女儿在公园玩耍被同龄小朋友传染,3天不到,6岁的大女儿也被妹妹传染。最近,因感染诺如病毒前往杭城各大医院就诊的患儿也明显增多。11月2日,省疾控中心也发出健康提醒:当前,已进入诺如病毒感染性腹泻高发季,家有幼儿的及相关学校都要做好预防工作。尤其家有二宝的市民要格外注意,一旦一个孩子感染,另外一个孩子就要采取隔离措施,以免交叉感染。

据省疾控中心监测的数据显示,进入2018年截至11月2日,我省共报告诺如病毒性腹泻突发疫情6起,共计发病人数391例,波及人口8338人,无死亡病例;6起疫情均发生在学校,其中小学5起,高中1起。自10月份以来,已发生3起疫情,诺如目前已进入高发季节。

诺如病毒是冬季腹泻最常见的

病原体,喜欢低温,所以冬季最猖獗。人一生中可多次获得感染,但预后良好。我省该病的易感人群为5岁以下婴幼儿和50岁以上老年人。其中5岁以下婴幼儿在冬季(11月至次年1月)高发,而50岁以上老年人在夏秋季(6-9月份)高发。

诺如病毒传染性强,潜伏期相对较短,通常12-48小时,患病期和康复后三天内是传染性最强的时期,可通过食物、水、共用餐具等途径传播,在学校、托儿所、敬老院等人口密集场所易引起暴发。临床症状表现以腹泻和呕吐为主,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。诺如病毒感染病例的病程通常较短,多数患者发病后1-3天即可康复。呕吐或腹泻严重者应及早就医。目前尚无特异的抗病毒药物和疫苗,患者应补充足够的水分以预防脱水。轻度脱水时,可口服补液盐,严重脱水时应及时住院输液治疗。

我省近期气温变化较大,随着冬季即将来临,诺如病毒性腹泻也随之进入发病高峰。如何有效预防?省疾控中心提醒(尤其是有5岁以下婴幼儿的家庭):家长们要监督孩子养成饭前便后用肥皂认真洗手的好习惯,同时加强体育锻炼,均衡饮食,提高身体抵抗力;家里要经常开窗通风,学校、托幼机构等人员密集场所应经常清洁消毒,尤其是对患者呕吐物、排泄物等污染物污染的环境物体表面、生活用品等进行消毒。诺如病毒感染病人应于急性期至症状完全消失后3天内隔离治疗,建议食品从业人员连续2次诺如病毒核酸检测阴性后上岗。

孩子患病后不要过于担心,诺如病毒急性胃肠炎一般病情轻微,无后遗症,家长需要做的是让孩子充分休息,清淡饮食,避免高油高脂和辛辣食物,可遵医嘱给孩子配制口服补液盐服用,如吐泻症状严重,需就医治疗。



白发与身体的关系,你知道多少!

本报综合报道



现在白发现象已经不仅仅是年龄的象征了,而是越来越普遍,无论男女老少,都出现了不同程度的白发现象。面对白发,我们该怎么办?

现代医学认为,头发是黑是白,颜色是深是淡,跟其中的黑素颗粒有关。黑素颗粒是由毛囊里的黑素细胞合成的。如果因为某种原因这个合成过程出现了障碍,新长出的头发不含黑素,那就是白头发。随着人体的衰老,黑素细胞合成的黑素颗粒越来越少,头发也就慢慢变白了。正常情况下,一般人中老年以后,即50岁之后头发逐渐变白。

从中医的角度来看,白发的发生与肝、肾、脾三脏的功能失调密切相关。所谓肾藏精,其华在发;肝藏血,发为血之余;脾为气血生化之源,气血充盛则精血相互滋生。

国内有人调查发现在平均年龄为32岁的49名科技企业员工中,早生白发者竟有37名,占员工的75.5%。从事脑力劳动的青年知识分子,精神压力大,缺少体育锻炼,经常熬夜伤肝,气血不足,加之营养摄入不平衡,因而易于过早出现“少白头”。

如何预防白发出现?首先食疗是不二法则,多吃黑色食物,可补益肾精,如黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑糯米等等。例如早上可冲泡黑芝麻粉、黑豆粉。此外,龙眼、红枣(或黑枣)、深色葡萄可以防止掉发。海里的黑色食物海藻类,如海带、紫菜等等,含碘丰富,可使头发有光泽。

其次,注意作息习惯,晚上11点以前就寝。与其拼命吃补品养肝补肾,来防止头发提早变白、掉落,不如让自己好好睡一觉。以中医观点来看,晚上11点到凌晨3点,血液流经胆、肝,所以此时应让身体得到完全休息,否则肝的修复功能受到影响,无法养足肝血,连带影响头发无法正常生长。

最后,注意规律运动,放松心情。要让全身气血运行顺畅,尤其能到达顶端的头皮,规律运动是最好的方法,且特别要注重下肢及肩颈部的活动。

健康小贴士

脸上长痘可别说“我还年轻”有可能是换季引起

本报记者 梅杰

“昨天是立冬,标志着2018年的冬天正式到来。在换季之时,空气湿热度都随之发生急剧变化,给了痘痘可乘之机,大片的小红疙瘩顺势找上门来,并且多占领在鼻翼两侧这个敏感的三角地带。皮肤科专家提醒,换季之时要保持良好的生活作息,并适当进行皮肤锻炼,做好皮肤补水保湿工作,帮助皮肤赶走痘痘“钉子户”。



“每年一到秋冬换季前后,医院皮肤科的专家号都不好挂。”浙医二院皮肤性病科主任医师劳力民告诉记者,这段时间他只要出诊,病人都排得满满当当,忙得连喝水的时间都没有,其中因为换季引发痘痘的人数占了不少。“秋冬季节最明显的特征是‘燥’,干燥的气候容易夺走人体水分,皮肤一旦缺水就会使角质增厚,从而容易阻塞毛孔形成痘痘,以往程度较轻的痘痘也可能在这个时候加重。”劳力民说,如此走“反季节”路线的另类痘痘并非是青春期少男少女易患的“青春痘”,而是和内分泌最紧密勾结的“成人痘”。

如果平时就患有肠胃疾病或是便秘的患者,在换季之时便是痘痘的首要占领对象。“便秘、习惯性腹泻、胃酸过多等消化系统问题,会导致体内毒素堆积,废物无法正常排

出,令脸上出现痘痘。”劳力民建议此类人群应多吃蔬果多喝水,以摄取足够的纤维素和水分,才可以使身体的排泄程序更有效地运作,从而减轻痘痘的干扰。

睡眠质量不好也是痘痘缠身的另一大原因。肌肤修复所需的荷尔蒙在进入熟睡状态下才会分泌,在睡眠过程中,血管里有大量的血液集中,营养素与氧气也会在此时大量进入到肌肤,老化的废物会排出。睡眠不足就会打乱这个肌肤机制,痘痘也就因此长出。

此外,现代人的工作压力都大,上班族若长期处于精神紧张的状态,很容易出现内分泌失调,久而久之就会冒出“压力痘”。再加上换季的干扰,痘痘问题很容易加剧。

俗话说病从口入,换季之时痘痘频发,跟进补不当有很大的关

系。劳力民建议,想要消灭痘痘,必须保证清淡饮食。可以适当食用白萝卜、银耳、百合等凉性食物,不仅可以起到消除秋燥的作用,还有凉血功效,能有效防治痘痘的出现。

“护肤这一步也很重要。”劳力民说,秋冬季节皮肤容易出现干燥、瘙痒的症状,必须做好补水、保湿的工作,夜晚睡前做好清洁工作之后涂抹保湿面霜,当肌肤内部水分充足的时候,痘痘就不会那么容易冒出来了。

最重要的一点是谨记切勿过度清洁。劳力民说,有很多人以为脸上总是长痘痘是因为脸没有洗干净,其实过度清洁才让痘痘有了可乘之机。秋冬季节皮肤的角质层本来就容易受到秋燥的伤害,所以日常只需要做好卸妆、清洁的护肤工作即可。