

开学后须预防这些传染病

流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻、猩红热等

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)本周一,学校和幼儿园陆续开学。结合目前正处于冬春季重点传染病高发季的特殊时期,市疾控中心提醒广大市民,注意防范流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻及猩红热等传染性疾病。

注意预防流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻、猩红热等传染病

流感具有潜伏期短、传染性强、传播速度快等特征,主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,封闭环境中可经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品也可造成感染。由于目前流感仍处于流行

期,因此,学校、托幼机构等人群聚集的场所容易暴发流感疫情。流感的症状主要为高热(体温可达39-40℃)、咳嗽、咽喉痛、头痛、畏寒等,部分患儿还会出现呕吐、腹痛、腹泻等。

诺如病毒潜伏期短、变异快、环境抵抗力强,主要以

“粪-口”传播为主。感染诺如病毒后,患者主要表现为呕吐和腹泻,其中儿童以呕吐为主,成人腹泻居多。

猩红热是由A组β型溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病。初春是高发季节;易感人群以托幼儿童及小学生

为主;传播途径为呼吸道飞沫传播和接触传播。猩红热潜伏期多为2-5天,潜伏期没有明显异常表现;发病时,主要临床症状为发热、咽部肿痛、全身弥漫性鲜红色皮疹和疹后脱屑,还伴有草莓舌、颈部淋巴结肿大、头痛、腹痛等症状。

如出现发热、咳嗽、皮疹等症状,必要时及时就诊

首先,要加强健康监测。家长每天要注意孩子的健康状况,如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻、皮疹等症状,建议不要带病上学,先居家观察休息,必要时及时就诊,并向学校报备。学校应严格落实“晨午检”制度和因病缺勤缺课登记追踪,发现传染病病人增多

或出现聚集性疫情时,应及时向疾控部门报告。

其次,做好个人防护。开学后,校园里要坚持做好个人防护,如戴口罩、勤洗手、少聚集。乘坐公共交通工具时需全程规范佩戴口罩,途中尽量避免用手触摸公共物品,不要用脏手触摸自己眼、口和鼻,

到校时或放学到回家后应及时洗手。积极接种疫苗,每年接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡负担的有效手段,可以减少流感相关疾病带来的健康危害。

此外,保持良好的卫生习惯。饭前便后以及外出归来时要勤洗手,打喷嚏、咳嗽和清洁

鼻子应用卫生纸掩盖,用过的卫生纸不要随地乱扔。勤换洗、勤晒衣服、被褥,不随地吐痰,个人卫生用品切勿混用。与此同时,应注意提高自身免疫力。积极进行体育锻炼,适当增加户外活动,提高机体免疫力。锻炼时,注意气候变化,合理安排运动量。

如何区别与预防急性会厌炎

近期,“喉咙痛”“刀片嗓”等咽喉疾病症状持续受到关注。专家提示,除了流行性感冒和咽喉炎等常见病外,急性会厌炎作为一种起病急、进展快的急性炎症性疾病,也会出现相关症状,普通人需多加注意喉咙状况,通过相应症状判断是否患病,及时干预。

“会厌位于气管上方,是调节人体呼吸和吞咽的软骨型结构。当我们吞咽时,它像一个瓶盖将气管盖住,避免食物进入喉咙。”武汉市中心医院耳鼻喉科主任陈伟说,由于会厌具有疏松和敏感的特性,一旦发炎,会容易堵塞气道、影响吞咽。患者多出现咽痛、吞咽困难、憋气、呼吸困难等

局部症状,同时伴有高热、寒战等,严重时会有喉梗阻,有窒息风险。

诱发急性会厌炎的病因多元,包含感染、过敏、异物创伤等,其中,感染为最常见的一种。“容易引起上呼吸道感染的呼吸道合胞病毒、支原体等都有可能。理论上,任何引起上呼吸道感染的细菌、病毒都能引发会厌炎。”武汉市金银潭医院呼吸与危重症医学科主任余婷说,感染后,最快6到12小时内就会发病。

临床上,许多患者将各种病种引起的咽喉疼痛都称为“刀片嗓”,普通人如何区分是否患上急性会厌炎?专家提示,吞咽时的异物感和呼吸可

以作为区别的办法。“感冒时,患者尽管分泌痰多,一般在咽腔,较少引起喉腔的吞咽困难,如果每一口吞咽都十分痛苦,就需要高度注意。”陈伟表示,若出现呼吸困难、憋气,有可能是会厌炎堵住气道,尤其需要警惕。

专家提示,为加强预防,饮食上,应避免进食或误食损伤喉黏膜的食物,如过烫、过辣的食物,吃炸物时也应避免食用过急划伤。此外,部分免疫力低下,有过敏体质、慢性咽喉炎等的患者也更容易患病。而无论是否有相应基础性疾病,在生活中都应注意休息,避免熬夜,适当锻炼身体,提高机体抵抗力。

据新华社



吃好吃精呵护“小心肝”

近日,北京协和医院肝脏外科专家提醒大家,在亲朋相聚,大鱼大肉、喝酒应酬时,要注意呵护好肝脏。

北京协和医院肝脏外科教学老师潘新伟介绍,酒精进入

人体后,需要经过肝脏代谢,代谢过程中产生乙醛。乙醛是一种有毒的物质,会引起肝细胞损伤,进而导致肝功能异常。长期酗酒,甚至会造成肝硬化。

《中国居民膳食指南(2022)》指出,儿童青少年、孕妇、哺乳期妇女以及慢性病患者不应该饮酒。健康成年人如果饮酒,一天饮用的酒精量也不宜超过15克,大概是50度的白酒不超过半两,啤酒不超过一瓶。

有人认为酒后吃“护肝片”可以实现护肝效果。对此,北京协和医院肝脏外科副主任杜顺达表示,肝脏是人体重要的

解毒器官,大多数药物都需要经由肝脏代谢,“护肝片”也不例外。因此,肝脏功能正常的人不需要吃药来护肝。

“对于肝功能已经存在损伤的人,是药三分毒,服用时更应严格遵照医嘱,确认药物的用法、用量、频次等,切勿超剂量服用,否则容易产生药物性肝损伤。”杜顺达说,目前,已经明确有超过1000种的药物可导致药物性肝损伤。因此,不要自行服用药物成分不明的“护肝片”,这样反而可能会更加伤肝。

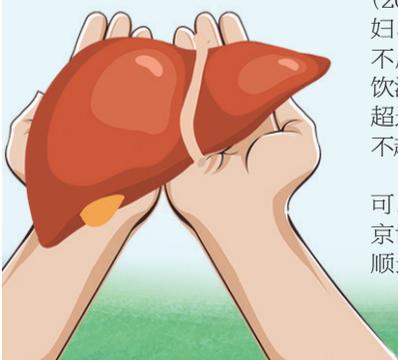
专家还提醒大家,除了过

量饮酒外,暴饮暴食也容易给肝脏带来负担。

北京协和医院肝脏外科主管护师刘芳说,肝脏作为人体最大的消化腺,承担着脂肪、糖类及蛋白质的代谢、储存和合成等重要功能。高脂、高糖、过量的饮食,会导致肝脏负担增加,长此以往,会造成肝内脂肪堆积,形成脂肪肝。

刘芳提醒,大量饮酒、暴饮暴食、营养失衡、盲目服药都会伤肝。“面对美食诱惑,大家还是需要合理控制,吃得精致、吃得健康,才能呵护好‘小心肝’。”

据新华社



儿科专家支招 做好儿童健康防护

目前,我国多地正面临雨雪冰冻天气,不少地区气温降幅大。降温时为何儿童更容易生病?温度剧变,儿童需警惕哪些疾病?寒潮下儿童如何做好防护?记者就此采访了小儿呼吸内科与儿童保健科专家。

“从呼吸道疾病的角度而言,儿童的免疫能力不足,以及冷空气对呼吸道的刺激是儿童生病的主要原因。”武汉儿童医院呼吸内科主任陈和斌介绍,儿童的呼吸道黏膜,对冷空气的适应能力不足。具体表现为气温下降时,黏膜上皮的血管基于热胀冷缩的原理收缩,分泌的黏液减少,对外来异物的清除能力下降,导致细菌、病毒等入侵,儿童生病的几率由此增加。

部分有异质性疾病的儿童比普通儿童气道更敏感,在冷空气的刺激下,容易出现鼻塞、过敏性咳嗽,或者哮喘的发作。陈和斌提醒,遇到这种情况,不少家长会当作普通感冒处理,需前往医疗机构由医生诊断区分。

除呼吸道疾病外,儿童还应警惕胃肠道系统疾病。武汉儿童医院儿童保健科主任李瑞珍表示,受到低温刺激后,毛细血管会收缩,影响胃酸的分泌和胃部血液循环,容易引发痉挛、胃肠炎等。因此,饮食上可适当补充白萝卜、红枣等温性食物,注重营养搭配,平衡膳食。若胃部轻微痉挛,可通过局部热敷缓解。

为了防止受凉,给孩子裹满衣物的做法是否可取?李瑞珍称,可关注儿童的“三暖二凉”适当穿衣。“三暖”即“背暖、肚暖、足暖”,“二凉”指“头凉、心胸凉”。基于儿童由体表散发的热量有三分之一集中在头部,不宜给他们戴过厚的帽子,以免影响散热,穿衣服时需保证胸部宽松,避免压迫,影响呼吸。

“室内空气长时间不通风,容易滋生细菌、病毒,建议每天定时开窗通风3次,每次20分钟为宜。”李瑞珍说,户外活动时,需注意不要在容易打滑的地段打闹和玩耍,如结冰的水沟、刷了光滑漆面的斑马线、地下通道出口、铺瓷砖的大厅等。在不得不通过这些地方时,应小心谨慎,屈膝、双脚外八字,降低重心,碎步缓行。

据新华社

