

健康指南

诺如病毒感染进入高发期

呕吐腹泻要及时就医

本报融媒体记者 张博

“日常生活中，很多人有不洗手就拿东西吃的习惯，这样很容易引起胃肠道疾病。”近日，市第一人民医院感染性疾病科主治医师张莹莹提醒广大市民，立冬后，随着天气的转冷，各类适合在寒冷而又干燥的条件下存活的病毒日渐活跃起来，伴随而来的各种疾病也将进入高发期，“冬季呕吐病”就是目前进入高发期的一种疾病。

张莹莹介绍，“冬季呕吐病”是诺如病毒感染引起的一种胃肠道疾病，寒冷季节是诺如病毒感染的高发期，由于其感染的季节性，故有此俗称。诺如病毒原名诺瓦克病毒，为RNA病毒，属于杯状病毒科，是引起急性胃肠炎的最主要、最常见的病原体，具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低的特点，相比一些流感病毒，诺如病毒的感染剂量更低，且生命力顽强，在60℃高温或经快

速蒸汽仍可存活。

“诺如病毒在密闭场所中传播速度很快，在学校、养老院、托幼机构等处易引起暴发。”张莹莹表示，食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水；触摸被诺如病毒污染的物体或表面，然后将手指放入口中；接触过诺如病毒感染患者，如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具都很可能会造成诺如病毒传播导致自身感染。

“诺如病毒感染的症状与其他感染性急性胃肠炎（如细菌、寄生虫及其他病原感染）以及非感染性急性胃肠炎（如应激、药物、酗酒或食物过敏等）症状有诸多类似。诺如病毒感染一般表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，部分患者有发热、头痛、畏寒和肌肉酸痛等，儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多，其潜伏期为24—48小时，最短12小时，最长72小时，目前尚

无特效抗病毒药物。”张莹莹说，多数患者发病后症状轻，无需治疗，休息2至3天即可康复，儿童、老年人、有基础疾病的人群症状较重，这些人群感染后可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分，脱水较为严重时应及时住院输液治疗。

对于如何做好防护，张莹莹建议广大市民：注意饮食饮水卫生，不饮用生水；蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用；做好环境清洁和消毒工作，定期开窗通风；保持健康生活方式，规律作息、合理膳食、适量运动，增强身体对病毒的抵抗能力；平时保持手部卫生，饭前、便后、加工食物前应正确洗手，值得注意的是，含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手，含氯消毒剂对诺如病毒最有效。

医卫简讯

市第一人民医院

开展爱心助农主题党日活动

本报讯(记者 张博)11月17日,市第一人民医院组织开展了爱心助农主题党日活动,该院党委主要领导及各总支、支部书记来到现场,同该院职工一起为椒农送上冬日的温暖和关怀。

眼下,正值辣椒丰收的时节,该院定点帮扶村睢阳区勒马乡宋破楼村椒农种植的80亩优质辣椒出现了滞销。了解到这一情况后,该院领导高度重视,迅速组织、协调各党支部,在全院医务人员中发起了爱心助农的倡议。倡议一经发出,该院职工纷纷响应,用以购代扶的方式采购椒农滞销的辣椒,帮助他们解决燃眉之急。当日下午,3辆满载辣椒的货车抵达市第一人民医院门诊楼前,该院领导、各总支、支部书记一同帮助椒农将采摘的新鲜辣椒有序地发放到职工手中。

据统计,此次活动中该院职工购买辣椒17000余斤。该院相关负责人表示,医院将会持续发展公益事业,增强服务意识,助力乡村振兴,用心用情切实帮助群众解决急难愁盼问题。

消防安全常记心间



11月17日,市卫生健康委组织我市卫健系统领导干部收听收看了全省卫生健康系统安全生产和消防工作紧急电视电话会议。会议要求,各级各部门要时刻保持清醒,坚决防范遏制重特大事故发生,要以时时放心不下的责任感,全面排查各类安全隐患,强化防范措施,切实维护人民群众生命财产安全和社会大局稳定。

本报融媒体记者 宋云层 摄

永城市中心医院

药物咨询门诊开诊

本报讯(记者 张博)在日常服药过程中,患者经常遇到药物说明书看不懂、用药期间饮食如何注意、多种药物是否可以一起服用等问题,为了满足患者就医期间对药品的用法、用量、注意事项、药物不良反应及处置等一系列药品相关问题的咨询需求,近日,永城市中心医院药物咨询门诊正式开诊。

该门诊可以为患者提供一对一的用药咨询与宣教,指导患者安全合理用药,并且与医师门诊一样,让患者依顺次序享受药师的门诊服务。据介绍,该门诊的服务对象主要针对诊断明确、对用药有疑问的患者,包括患有慢性病、接受多系统药物或多专科治疗的患者,如高血压、冠心病、糖尿病、慢性肾脏病等;使用多种药物的患者和正在使用高风险药品、特殊给药装置药物,如抗癌药物、免疫抑制剂、吸入制剂等药物的患者;特殊人群(老年人、儿童、妊娠期与哺乳期妇女、肝肾功能不全患者等);疑似发生药品不良反应的患者等。具体的服务内容帮助患者建立信息档案,评估用药情况、药物不良反应、用药依从性等问题;提供用药咨询,解答患者存在的用药疑问;开展用药教育,包括用药目的、用法用量、服药时间、用药疗程、注意事项、药物不良反应、药物/食物相互作用、用药期间需监测的指标、药品储存、生活方式指导等;优化药物治疗,结合患者情况,提出个体化用药方案优化建议;跟进药物治疗情况,随访管理,预约复诊。

据了解,该院药物咨询门诊不仅关注药物的治疗效果,更注重对患者的个体化关怀,设置的独立就诊空间更能保护患者隐私,医务人员可以为患者提供一对一的精准用药指导,定制专属用药清单,让患者在用药过程中更加明确和自信。

白内障不要等「熟」了才做

本报融媒体记者 张博



近日,70岁的吴女士因视力模糊来到市中医院眼科就诊,该科副主任医师陈红新了解了吴女士的病情后,诊断为白内障,建议吴女士采取手术的方式治疗。吴女士表示,以前听朋友说过,白内障手术要等“瞎透”了再做,效果更好。对于吴女士的观点,陈红新耐心为她进行了讲解。

“很多老百姓认为白内障手术要等到‘熟’了或者‘瞎透’了再做,意思就是达到完全失明的程度再手术,这是一个普遍存在的认识误区。现在的白内障手术,早一些做患者会有更好的手术后视觉质量,能够更早一些获益。”陈红新说,以前的白内障手术的确是需要等到成熟一些再做,这是因为之前的白内障手术属于一个复明手术,并且没有办法提供良好的视觉治疗措施,患者从几乎盲到复明,这样的自我感受比较好。但是白内障手术发展到现在,已经不需要等到“熟”了以后再做了。相反,越早做所引起的术后反应越轻,术后恢复也越快,白内障手术已经从单纯的复明手术逐渐转化为一个个性化屈光手术,并且可以根据患者要求或者视觉需要制订个性化的手术方案,在手术以后可以获得更好的视觉质量。

谈及手术,吴女士不免有些犹豫,询问是否有其他更好的治疗方法。陈红新表示,手术才是治疗白内障的有效方法。现在市面上有很多形形色色的白内障治疗药物,很多厂家都宣称自己的药物能够治疗白内障,然而对于已经发生的白内障,药物是没办法清除掉的。眼药水不能逆转已经发生的白内障,它延缓白内障发展的作用也没有得到科学证明,所以不建议使用眼药水治疗白内障。白内障手术是一种成熟可靠的治疗方法,目前临床采用较多的是白内障超声乳化术,这种手术的切口非常小,组织损伤比较少,术后恢复时间比较快,且不容易出现创口感染。

“白内障是因晶状体混浊所致,人到一定年龄都会发生,不要过于担心。”陈红新告诉吴女士,白内障的发展较为缓慢,在早期时,常常不会出现任何症状,随着病情的发展,会出现视物模糊,眼睛有朦胧感。对于老年人来说,白内障就像脸上的皱纹,头上的白发一样,到了一定的年纪,就开始在眼内出现,这也是人衰老的自然规律。

陈红新建议,白内障患者可以选择在秋冬季节进行手术。虽然白内障手术不受季节限制,只要符合手术指征即可进行,但由于秋冬季节气温较低,手术后患者的感觉会更好,所以广大患者尤其是老年人在秋冬季节手术治疗白内障是更好的选择。

老年人如何在冬季防治高血压

商丘市第一人民医院心脏重症监护室 张凤巧

随着冬季的到来,很多老年人的身体会出现异常,尤其是血压会随着气温的变化而出现波动,严重时可出现各种并发症。所以,老年人在冬季控制好血压,让血压平稳“过冬”很重要。

一、注意血压的测量并及时调整用药

冬天温度较低,血液黏稠度增加,血管阻力增大,刺激有关激素分泌,导致血管收缩和血压升高。所以,相对于夏季,老年人的血压会有所变化,注意测量血压,必要时及时到医院就诊调整降压药物,使血压控制在达标范围。

二、注意保暖

老年人在出门时要做好保暖,在室内的时候要温度和湿度是否合适,尽量不要受到寒冷刺激,而导致血压剧烈波动。

三、低钠低盐饮食

对于一些口味比较重的老年人来说,控制钠含量的摄入尤其重要,因为食用大量的钠可能会使血压升高,一般建议老年人每天摄入6g左右的钠即可。

四、补充钾元素

钾离子和钠离子都是身体必需的元素,人体吸收的钾越多,钠的吸收量就越少。蚕豆、扁豆、冬菇、黄豆等食物都富含大量的钾,有高血压的老年人可以多吃一点。

五、调整饮食结构

老年人平时饮食要多吃一些清淡的食物和新鲜的水果蔬菜,尽量少食用高热量食物,远离“三高”食物。可以多吃鱼类,鱼类含有人体需要的不饱和脂肪酸,它的胆固醇含量也不高,可以有效降低血脂,这样更有利于健康,也会起到很好的预防心脑血管病的效果。

总之,高血压的防治需要我们从身边的一件小事做起。

围产期孕产妇如何预防血栓

商丘市中医院 王冬梅

在我国几乎每年都有关于围产期孕产妇发生血栓,甚至有的孕产妇因血栓而导致死亡的报道。2020年,湖南一名孕妇产后下床排尿时突然昏倒,两眼上翻,口角流白沫,当即检查脉搏消失,血压也测不到,心跳停止,立即采取抢救措施,但最终抢救无效死亡。经尸检,诊断其为肺动脉血栓栓塞。2021年,广东一名中孕期的孕妇因膝盖微痛且脚水肿就医,经检查后确诊为左下肢静脉血栓,因治疗及时最终顺利分娩。2022年,新疆一名孕晚期孕妇因双下肢肿胀就诊,查出下肢静脉血栓,由于发现及时并得到有效救治,最终母子平安。孕产妇血栓尤其是深静脉血栓,是产科常见的并发症,栓子脱落可导致肺栓塞,引起孕产妇死亡,因此,应引起我们的高度重视。下面让我们一起揭开孕产妇血栓的神秘面纱,看看如何识别和避免血栓形成。

一、何为血栓

所谓血栓是在一定条件下血液中的有形成分析出、黏附、凝固在血管内形成固体质块的过程,就像河流出现泥沙淤积是由于河道侵蚀、河水浑浊以及水流缓慢等因素造成,血栓的形成也有三个要素:血管内皮损伤、血液凝固性增加和血流状态改变,主要分为静脉血栓性疾病、动脉血栓性疾病和微血栓。血栓常发生于下肢,少数见于肠系膜静脉、上肢静脉、颈静脉或颅内静脉系统。深静脉血栓是产科常见的并发症,栓子脱落后可导致肺栓塞,引起孕产妇死亡。由于孕产妇血液处于高凝状态,孕后增大的子宫压迫静脉,血液回流受阻,产后不能及时下床活动。因此,女性孕产期发生深静脉血栓风险明显高于其他时期,而产后发生风险更高,致命性肺栓塞约一半以上发生在产后。

二、怎样识别血栓

- 1.疼痛是最早的症状,多数出现在小腿腓肠肌、大腿或腹股沟区域,很多病人会告知下肢疼痛痉挛或紧张感,活动后疼痛较前明显,患者卧床休息或者患侧下肢抬高后疼痛减轻。
- 2.下肢肿胀是唯一的,并且也是最主要的症状,有少数病人因下肢静脉血栓形成而表现为双下肢肿胀外,绝大多数表现为一侧下肢肿胀,肿胀的程度依栓塞的程度和范围而定。
- 3.浅静脉曲张。
- 4.皮肤温度增高和低热,部分患者会出现患侧肢体皮温增高,甚至会出现低热的症状。
- 三、针对血栓我们怎样预防
- 1.孕期避免久坐久站。女性怀孕后期,或在脚和腿刚出现静脉曲张时,或已经形成静脉曲张,应该不要长久站立,也不要长时间不活动,或者盘腿而坐,也不要时步行行走太远的路;平时工作或者居家时要时常变换体位,比如在工作中,尤其是久坐办公室人员,半小时就要起来走动一下,活动活动脚部,也可以调换不同的姿势,最好能够抬高下肢,尽量减少下肢的负担,促进下肢静脉血液回流到心脏,减少静脉曲张的发展。
- 2.注重生活中的细节。孕产妇平时在选择内衣、裤时尽量要宽松一些,不要购买过于紧的内衣,不然会影响静脉血液回流。在静脉曲张形成的初期,孕产妇可以穿上高弹力的袜子,减少小腿自下而上地缠上弹力绷带,在晚上临睡前取下;在选择洗澡水的时候,水温不宜过冷或者过热;在出现便秘的时候要及时进行纠正,蹲厕所的时间不要过长;睡眠时特别是夜间,要用枕头将脚垫得略高一点,促进下肢静脉血液顺畅回流。

3.高危孕产妇要重点关注。比如妊娠期高血压、前置胎盘、胎盘早剥及难产等并发症,都会增大静脉血栓的概率,因此,孕期要注意避免这些并发症。孕产平时要做好产前检查,提前发现高危因素,避免过度劳累,保持充足的睡眠,在8小时以上,情绪不要波动太大,当感到情绪不稳定时尽早就医。

4.孕产及产后都应积极运动。众所周知,运动是预防血栓的最好方法。运动可以加速全身的血液循环,预防产后静脉曲张及血栓的形成。大多数孕产妇会因为孕晚期行动不便,减少活动量,甚至长久卧床,这样做是不对的,适当的散步及家务活动有助于预防下肢血栓。孕产妇也可以早起的时候做一些活动脚趾头的运动,然后轻微拉伸下肢。

产后第一周是深静脉血栓多发期,对于剖宫产的产妇,应该鼓励其尽早下床,并做适量运动,产后2小时内要进行下肢按摩,自下而上环形按摩,轻拍腓肠肌,产后3—6小时,以被动运动为主,双足外展,双下肢交替抬高,术后6小时后取半卧位,每2小时翻身一次,进餐时要坐起,去洗手间时尽量家属陪同;产后要加强饮食指导,少食高脂肪、高蛋白、高胆固醇食物,避免体重增长过快,应多饮水。

自然分娩的产妇,可在产后坐起来,根据自身身体恢复情况由家人陪同先在病房或者走廊里适当走动,也可以做一些轻微的活动,比如翻身,抬腿等,随后逐渐增加活动次数和时间。

围产期孕产妇血栓的发生以产后深静脉血栓多见,产后下肢静脉血栓会导致疼痛,并影响产妇正常活动,一旦静脉血栓出现扩散,易引起肺栓塞或肺栓塞,会对产妇生命安全产生严重威胁。因此,在围产期孕产妇需要予以一定的措施预防下肢血栓。



科普知识