

十大措施预防诺如病毒感染

近年来,我国多地区发生以诺如病毒感染为主的聚集性胃肠炎疫情,发病呈逐渐升高的趋势,越来越受到社会和媒体的关注。目前,诺如病毒已成为急性胃肠炎暴发或散发的主要病原之一,全球范围内超过50%的急性胃肠炎均是由诺如病毒引起的。

诺如病毒又叫诺瓦克病毒,其家族共有40多种不同的病毒株,依据核苷酸序列的差异,它被分为GI、GII、GIII、GIV、GV五个基因型,每个基因型又分为多个基因亚型。感染人的主要是GI、GII、GIV型,其中GI型和GII型是引起人类胃肠炎的两个主要基因组,GII型中的GII-4亚型则是近年来引起全球急性胃肠炎暴发流行的主要毒株;GIII型、GV型分别感染猪、牛和鼠。

诺如病毒常在社区、学校、餐馆、医院、托儿所、养老院、军队、游船等集体单位引起感染性胃肠炎暴发,在儿童、老年人和患有基础性疾病的成人中可引起较重症状或导致并发症。目前认为人群对诺如病毒普遍易感,专家估计10—100个病毒颗粒即可导致感染,诺如病毒的感染对象为各年龄段的人,但以成人和学龄儿童为多。感染诺如病毒后约半数患者可获得短期对同株病毒的免疫,但无长期免疫作用,易出现反复感染,因此一个人的一生中可多次感染诺如病毒。在我国,诺如病毒的流行季节因地区而异,北方冬春季呈现流行高峰,南方夏秋季和冬季均可出现较强的流行。

人类是诺如病毒最主要的传染源,包括患者、隐性感染者和健康携带者。与其他肠道病原一样,诺如病毒主要通过粪-口途径传播,也可通过污染的水源、食物、空气等传播,此外,人-人接触传播是诺如病毒的一个特有的传播途径,散发的诺如病毒感染和规模较小的诺如病毒性胃肠炎疫情多是通过人-人途径传播,类似事件往往是由于首例病例接触被诺如病毒污染的媒介物(食物或水)引起感染,而续发病例则是由首发病例通过人对人直接或者间接接触传染引起,如病毒可通过被病人污染的门把手、楼梯扶手等环节传播。

人感染诺如病毒后,往往经过一段时



间的潜伏期后发病,潜伏期平均为24—48小时,最短为12小时,最长为72小时。诺如病毒感染人体后病情相对较轻,表现为腹泻、呕吐和腹痛等症状,部分患者有发热、咽痛、咳嗽等流感样症状。诺如病毒感染不同人群后所表现的症状有所不同,如在儿童中主要引起呕吐症状,在成人中则主要引起腹泻症状。患者腹泻多在24小时内3次以上,多者达6—8次,粪便多为稀水便或水样便,无黏液脓血。呕吐多为24小时内1—3次,原发感染患者的呕吐症状明显多于续发感染者,有些感染者仅表现出呕吐症状,同时,有些人可表现无症状感染,即健康携带者,他们是不可忽视的传染源。诺如病毒引起的胃肠炎多呈自限性,预后较好,临床上以对症治疗和支持治疗为主。

如何预防诺如病毒感染,各单位和个人可采取以下措施:

1、加强对公众肠道传染病防治知识

的宣传;

2、生活或工作(学习)场所经常开窗通风,保持空气新鲜;

3、公共场所开展每日预防性消毒工作;

4、开展针对卫生的健康教育宣传,做到勤洗手,严格保持个人卫生;

5、不吃未煮熟的食物,不喝生水;

6、出现呕吐、腹泻病例后及时对病例进行隔离治疗和医学观察,症状消失后72小时后再复课或复工;

7、病例的呕吐物和粪便等用高浓度的含氯消毒剂处理后再排掉;

8、出现病例后对周围环境进行加强消毒;

9、疫情发生期间,疫点人群避免进行集体活动,减少病毒传播的机会;

10、各级卫生行政部门加强疫情监测,关注疫情动态。

最后,送大家一个预防诺如病毒感染的“九字真经”:吃熟食、喝开水、勤洗手。

快乐暑期 安全相伴

暑假快来了,小朋友们又要考虑去哪玩了,是乘飞机长途旅行,还是周边自驾游?上海迪士尼乐园也吸引着孩子们,在享受欢愉的同时,孩子们也有许多安全问题需要注意。

注意交通安全

走路时按红绿灯信号通行,走人行横道;小朋友们不能在车行道内停留、嬉闹;不随便跨越道路隔离设施。如遇雨天,走路更要小心,以防滑倒。在等候乘坐公共汽车或地铁时,要在站台和指定区域排队候车,不要拥挤,车辆停稳后再和爸爸妈妈依次上、下车;需要乘坐出租车时,应在路边伸手示意,切不可站在车行道内拦截,要在出租车站或者出租车可以停车的地方上、下车;自驾的则需系好安全带,12岁以下的小朋友不能乘坐副驾驶座位;未满4周岁的小朋友需配备并正确使用儿童安全座椅,头手不能伸出窗外。

做好防暑措施

夏日紫外线强烈,外出要做好防暑措施,出门要涂抹防晒霜,2—3小时补涂一次;户外注意避免阳光直射头部,避免皮肤直接吸收辐射热,戴好太阳镜和遮阳帽,穿透气性好的宽松衣物,备好水、风油精、藿香正气水等防暑用品。夏季活动出汗多,应少量多次地随时补充水分,喝水应尽量饮用常温的矿泉水,尽量少喝饮

料,少吃冷饮。

一旦出现中暑症状,应找阴凉处休息,同时补充水分,小口慢饮。解开领口扣子、领带、皮带等,保持身体周围通风,帮助身体散热。对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外,可用冰水、井水或酒精擦洗全身;在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋等措施,努力使体温回降,同时将中暑者送往医院。

游玩安全攻略

游玩穿着要适宜,尽量穿平底旅游鞋,避免穿高跟鞋和松糕鞋。在玩一些旋转或漂移项目时,小朋友听好安全告知,不能让头手伸出安全范围,必要时在大人的陪同和监护下,按照各类游玩项目的要求安全游玩。游玩举止要文明,有序排队,人多的时候不拥挤、不起哄、不制造紧张气氛;尽量避免到拥挤的人群中,不得已时,走在人流的边缘,顺着人流走,不要试图超过别人,更不能逆着人流前进,否则很容易被人推倒。一旦发生拥挤,尽量先找出口,迅速离开,或是找个墙角蹲下,等人流过后再离开。注意不要被别人绊倒;遇到台阶或楼梯时,尽量抓住扶手,防止摔倒;如果鞋子被踩掉,不要弯腰捡鞋子或系鞋带,避免自己成为拥挤踩踏事件的诱发因素;当发现自己前面有人突然摔倒,马上要停下脚步,同时大声呼救,告知后面的人不要向前靠近。



特殊人群的“心灵驿站”

这端铃音响起,那端诉说着不同的故事,作为浦东新区疾病预防控制中心的值班人员,每天都会接到数十个电话。电话那头的主角有忧心忡忡备受“高危”行为折磨的、有被猫狗咬伤的、有担心学校传染病暴发的,他们讲述自己的遭遇和忧虑后,值班医生作为倾听者,尽力设身处地缓解对方的紧张情绪,耐心解答疑问。正如医生特鲁多的名言:“有时,去治愈;常常,去帮助;总是,去安慰。”因此,疾控中心的值班室,与其说是值班室,不如用夜间“心灵驿站”来形容更为恰当。

那是一个夕阳西下的傍晚,落日的余晖透过窗户照在中心的值班电话上,“叮铃铃……”“喂?您好,这里是浦东疾控,请讲……”我拿起话筒,说着惯用的开场白。电话的那一头,是一位声音充满着担忧、恐惧、愤怒的“恐艾症”患者,因为4年前的一次“高危”行为,他担心自己感染了HIV,于是不断地检测,虽然数次的检查结果均为阴性,却陷入了“不相信一再检测—不相信一再检测”的怪循环中,时常会因为一点感冒症状就担忧,怀疑医生对自己隐瞒检测结果,甚至在做检测的时候怀疑VCT门诊的医生给自己用别的病人用过的酒精棉球。他从对4年前“高危”行为后的担忧,陷入了“医生让我感染”的恐惧中……在如此这般的精神折磨中,他把所有的愤怒都转嫁到检测医生身上,扬

言一旦检测结果为阳性,他会报复医生,报复社会。就这样,他在电话的那头说了一遍又一遍,我在电话的这头听了一遍又一遍,他大概是因为精神压力太大,太需要倾诉,所以我只能静静地倾听,并时不时地安慰。通话持续了40多分钟,到最后,他说他谁也不信,只信我,如果来浦东疾控检测结果为“阴性”,他就相信是“阴性”。听到他说这句话,心里有了一点小小的欣慰,倘若这40分钟的耐心能缓解他恐惧的心理,消除他报复社会的念头,那也是极好的。

中心艾滋病性病防治科的一位医生曾经在朋友圈分享说:“做了越多咨询,越意识到很多时候我给出确凿的办法却依然无法解决咨询者的问题。恐艾的依然执着恐艾,就好比一个带着绿色遮光眼镜的人满世界去找红玫瑰。我指给了他红玫瑰,却被告知这是绿玫瑰……”她道出了很多中心值班医生的感受,我们接到的形形色色的咨询电话中,不管是恐艾,还是恐犬,即使很肯定地告诉他们——“这样不会传播”,还是难以消除他们执着的恐惧。也许最好的缓解他们恐惧的办法,就是耐心的倾听和反复多次的肯定解释吧。

在浦东疾控中心,每个科室都有至少1部咨询电话,值班室的电话就像一个总站,能解决的尽量解决,碰到疑难问题先安慰、记录,然后转接到科室……每天,值班室里都重复着这些步骤,日复一日,只不过在不同的时刻里,变换着不同的主角和不同的事件。(浦疾)

了解毒品知识 认清毒品危害

“新型毒品”知多少

所谓新型毒品是相对鸦片、海洛因等传统毒品而言,主要指人工化学合成的致幻剂、兴奋剂类毒品,是由国际禁毒公约和我国法律法规所规定管制的、直接作用于人的中枢神经系统,使人兴奋或抑制,连续使用能使人产生依赖性的精神药品。

新型毒品大部分是通过人工合成的化学合成类毒品,而鸦片、海洛因等麻醉药品主要是罂粟等毒品原植物再加工的半合成类毒品,所以新型毒品又叫“实验室毒品”“化学合成毒品”。

相对于鸦片、海洛因等传统的麻醉药品对人体主要以“镇痛”“镇静”为主,新型毒品则主要有“兴奋”“抑制”“致幻”的作用。如冰毒、摇头丸等新型毒品的吸食者,一般由于在吸食后会出幻觉、极度的兴奋、抑郁等精神病症状,不仅导致行为失控发生暴力犯罪等,还会发生不完全性行为等,甚至发生群体不完全性行为。因此,在艾滋病等性传播疾病的传播危害上,新型毒品大有“后来者居上”的趋势。

另外,海洛因等传统毒品多采用吸烟或注射等方法吸食;新型毒品大多为片剂或粉末,吸食者多采用口服或鼻吸式,具有较强的隐蔽性。

目前,较为常见的新型毒品有冰毒、摇头丸、K粉、咖啡因、“十字架”、安眠酮、三唑仑等。由于新型毒品多以“口服”吸食,因而,越来越多的新型毒品被“包装”后再流入市场,如奶茶粉、咖啡粉、糖果、饮料等,让人真假难辨,防不胜防,有的初食者在不明就里的情况下就吸食了毒品。

毒瘾是对于毒品依赖的一种表现。对于毒品的依赖有生理依赖和心理依赖之分。在接触不到毒品的时候,吸食者会犯毒瘾,吸食者会觉得全身不适,诸如蚂蚁爬等感觉,只有在重新吸食毒品以后才会消除。长期吸食,吸食者对毒品不仅在



其生理上会产生依赖,而且从心理上也会对毒品产生“无法自拔”的感受,即使不犯毒瘾,吸食者还是对于毒品有着强烈的渴望。

历届国际禁毒日主题

6月26日——国际禁毒日,也是国际反毒品日。

从1992年起,国际禁毒日都确定有一个主题口号,以达到国际社会关注和共同参与的效果。

1992年:毒品,全球问题,需要全球解决

1993年:实施教育,抵制毒品

1994年:女性,吸毒,抵制毒品

1995年:国际合作禁毒,联合国90年代中禁毒回顾

1996年:滥用毒品与非法贩运带来的社会和经济后果

1997年:让大众远离毒品

1998年:无毒世界我们能做到

1999年:亲近音乐,远离毒品

2000年:面对现实,拒绝堕落和暴力

2001年:体育拒绝毒品

2002年:吸毒与艾滋病

2003年:让我们讨论毒品问题

2004年:抵制毒品,参与禁毒

2005年:珍惜自我,健康选择

2006年:毒品不是儿戏

2007年:抵制毒品,参与禁毒

2008年:控制毒品

2009年:毒品控制了你的生活吗?

你的生活,你的社区,拒绝毒品

2010年:健康是禁毒运动永恒的主题

2011年:青少年与合成毒品

2012年:全球行动共建无毒安全社区

2013年:让健康而不是毒品成为你生命中“新的快感”

2014年:希望的信息:药物使用障碍是可以预防和治疗的

2015年:抵制毒品,参与禁毒

2016年:无悔青春,健康生活

寻医问药 政策咨询 投诉建议
市民朋友可以拨打卫生热线



12320

上海市12320卫生服务热线网站:www.12320.sh.cn
上海市健康在线网站:www.shei.org.cn