

诺如病毒感染、流感如何预防 遇到哪些情况需要就医

——专家解答春季传染病防治热点问题

■新华社记者 顾天成 董瑞丰

正值冬春交际,医院儿科门诊近期接诊到一些出现呕吐、腹泻症状的小朋友,被诊断为诺如病毒感染。同时,各地疾控机构流感监测结果显示,当前我国流感病毒活动水平有所增强,以甲型流感为主。

什么是诺如病毒感染、流感,如何预防?遇到哪些情况需要就医?针对公众关心的春季传染病防治热点问题,近日国家卫生健康委组织权威专家北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强做出解答。



1问 什么是诺如病毒?感染后有哪些症状?

王贵强:诺如病毒属于杯状病毒科,感染后症状主要表现为上吐下泻,是一种消化道传染病。感染来源主要是病从口入,也可通过气溶胶、密切接触等途径传播,如小学和幼儿园小朋友互相拿、摸物品。

从临床表现看,症状有轻有重,绝大部

分表现为上吐下泻,重则导致严重呕吐与腹泻,个别严重病例可能出现发烧等全身症状。呕吐和腹泻会导致人体大量电解质水分丢失,因此感染诺如病毒后一定要充分补液,注意休息,应及时摄入糖水或使用补液盐。

2问 感染诺如病毒后,遇到哪些情况需要就医?如何做好预防?

王贵强:如果低龄儿童、老年人感染诺如病毒后出现浑身无力、表情淡漠、口干眼干等表现,这些情况可能是出现低血压。应及时测量血压,及时到医院就诊,在医院给予相应项目启动。相关领域权威专家表示,加强我国疼痛管理和国民疼痛认知教育至关重要。

若在家中处置,一定要注重喝淡盐水或糖水,因为诺如病毒感染主要导致腹泻和呕吐,从而导致人体大量电解质和水分丢失,可能带来严重后果。部分严重病例,如老年

人有基础病的患者可能诱发休克等表现,所以对老年人有基础病的患者要格外关注。

诺如病毒以消化道传染为主,做好预防第一是要对食品、水源卫生进行安全管理,第二是要做好个人卫生,饭前便后勤洗手。在托育机构、小学等人群聚集的地方,一旦出现疫情后要马上查看是否食品、水源被污染,食堂等重点区域一定要进行仔细检查和消杀,避免进一步传播。

3问 什么是流感?与普通感冒有何区别?

王贵强:流行性感冒(流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流行性感冒和普通感冒的实际区别主要在病情程度和病原。

一是病原不同。能够引起感冒样症状的病原很多,而流感是由流感病毒引起的,当前甲型流感病毒流行得更多一些。

二是流感症状比普通感冒更重。流感可导致持续高热、全身肌肉关节酸痛等表现,严重的可导致肺炎。同时,流感对老年人基础病有诱发加重

的风险,部分患者可能产生继发感染,如上呼吸道感染气管炎、继发细菌感染等。而普通感冒总体症状是较轻的。

三是在治疗方面,流感有特异性药物,建议抗病毒药物越早介入越好。尽管流感是自限性疾病,但早期使用药物能缩短病程、减轻症状、降低重症风险。而普通感冒一般进行对症治疗即可,多喝水、注意休息,没有什么特效药。

四是从预后和并发症来看,流感危害性相对较大,个别会引起住院甚至死亡的风险。

4问 得了流感,出现哪些症状需要就医?如何做好预防?

王贵强:从流感治疗来看,一般是对症支持治疗为主,如果出现持续高热不退、气短、基础病加重等情形,应及时到医院就医。特别是对有基础病的老年人,建议当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时应及时到医院就医,如被诊断为流感,及早用抗病毒药避免病情进一步恶化,导致基础病的加重。同时,建议每年秋季进行流感疫苗接种。

流感属于呼吸道感染病,

而呼吸道传染病的预防都是类似的。一些预防新冠病毒感染的手段,也是预防流感的手段,并且同样有助于降低诺如病毒感染风险。勤通风、戴口罩、做好手卫生都是预防流感的有效手段。冬春季节,建议大家的人群聚集或密闭空间的场所还是要戴好口罩。勤洗手、勤通风、保持社交距离对预防所有呼吸道传染病行之有效。

(新华社北京电)



甲流进入高发季 如何科学认识、有效应对

专家答疑

北京市疾控中心相关专家介绍

人群中主要流行的流感病毒包括

- 甲型H1N1亚型流感病毒
- 甲型H3N2亚型流感病毒
- 乙型Yamagata系流感病毒
- 乙型Victoria系流感病毒

甲流和普通感冒不同

普通感冒	甲流
<ul style="list-style-type: none"> 全身症状轻,而局部症状重, 表现为低热、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等症状, 持续时间较短,一般两三天就可以恢复 	<ul style="list-style-type: none"> 全身症状重,局部症状轻, 表现为高热、寒战、肌肉酸痛、乏力等, 呼吸道症状不明显,出现并发症的比例较高

专家介绍

- **神经氨酸酶抑制剂**是最主要的抗流感病毒药物,目前最常用的是**奥司他韦**,需要在医疗机构开具处方购买,并遵医嘱服用
- 每年**接种流感疫苗**是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险

为了预防感染



日常要做好个人防护,保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯



中国疾病预防控制中心数据显示,2023年第6周起,流感病毒阳性率增加,在第7周增加至14.3%。北京市疾控中心监测数据显示,北京市季节性流感疫情活动强度呈现上升趋势,在流行的流感病毒中,甲型流感病毒占绝对优势。甲流都有哪些症状?怎样治疗和预防?记者采访了相关部门和专家。

新华社发 木锦 制图

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



带你正确认识慢性疼痛

■新华社记者 温亮华

数据显示,我国慢性疼痛患者已超3亿人,但知晓率低、就诊率低、完全缓解率低,负“痛”前行给患者的生存质量带来很大打击。近日,“无痛中国行动”国民疼痛教育知识平台启动。相关领域权威专家表示,加强我国疼痛管理和国民疼痛认知教育至关重要。

“痛”也是一种病

慢性疼痛是一种常见的慢性疾病,包括慢性原发性疼痛、慢性癌症相关性疼痛、慢性术后或创伤后疼痛、慢性继发性肌肉骨骼疼痛、慢性神经病理性疼痛、慢性头痛或口面部疼痛,可能由组织损伤、慢性疾病、心理因素等多种原因导致。

《中国疼痛医学发展报告(2020)》显示,我国慢性疼痛患者超过3亿人,且正以每年1000万至2000万的速度增长,构成了巨大的疾病负担。疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。

“疼痛会对人的社会功能产生综合影响,包括家庭、工作、教育、学习、人际交往等。”北京朝阳医院神经内科主任医师许兰萍说,有时心理疾病也会造成疼痛,药物能够改善疼痛的生理状态,疼痛背后的性格、成长经历、神经生物学因素和心理社会因素等问题也需要关注。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发说,近20年来,国际医学界已经开始将疼痛提升到疾病的高度,“但很多慢性疼痛没有引起足够重视,不能等待原发疾病的好转而把慢痛消除,而应该把慢痛当作疾病去积极应对。”

专家介绍,慢性疼痛领域面临着诸多亟待解决的问题和挑战,如在所有的慢性疼痛人群中,约有三分之一以现代医学的理念和手段难以找到与之完全对应的疾病;受生活习惯改变等因素影响,颈肩肢痛、腰腿痛等慢性疼痛呈低龄化趋势;各专科对疼痛的关注程度和医生诊疗水平有待提高等。

避免“短痛”变“长痛”

一般来说,疼痛时间超过3个月为慢性疼痛,也有一些超过1个月就算慢性疼痛。专家强调,不管是急性疼痛还是慢性疼痛,都不要一味忍痛。

“慢性疼痛不是靠忍就能解决的,一定要从一开始就正确认识,及时去相关科室就诊。”北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍,慢性疼痛有两个核心的机理——外周敏化和中枢敏化。如果不在较短的时间内逐步控制、缓解疼痛,可能导致疼痛时间变长、程度加重。一旦形成敏化状态后,药物、理疗等手段效果就会大打折扣。

李水清说,疼痛科在慢性疼痛疾病诊疗方面可以为病人提供很好的医疗服务。若病人在一个科室就诊没有找到答案,可以申请多学科合作的形式,由不同专业的医生从不同角度综合分析、判断病人病情,寻求最精准的治疗方案。

提升疼痛诊疗能力

如何解决3亿人的疼痛问题,是实现健康中国的一个重要课题。

今年2月起,全国医院疼痛综合管理试点在各地展开。国家卫健委和国家中医药局联合印发的《疼痛综合管理试点工作实施方案》提出,2022年至2025年,在全国范围内遴选一定数量的医院开展疼痛综合管理试点工作,逐步推广疼痛综合管理。方案要求,提升疼痛诊疗能力和相关技术水平,力争实现试点医院门诊、急诊和住院患者及时获得疼痛诊疗服务。

“医疗行业做好疼痛综合管理,一方面要

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平提示中青年群体,很多身体的疼痛其实不需要吃药,可以通过肌肉力量训练进行缓解,“有一些是躯体性的因素,是可以找到病灶的;有一些是心因的疼痛,通过跟运动医学、骨科、康复科等医生沟通和配合,也能够找到解决疼痛的方法。”

晚期癌症病人面临着难以承受的疼痛。疼痛治疗专家建议,对这类癌痛患者的镇痛原则是优化镇痛、提高生活质量、药物不良反应最小化和避免不恰当的给药。

“对晚期、终末期癌症患者来说,止痛药物是不容易成瘾的。而且,对那些生存时间只有数月乃至数天的患者而言,成瘾问题也不应是主要考虑的问题,更应该尽可能让他们有尊严地度过生命最后时光。”从事妇科肿瘤诊疗的北京协和医院妇产科主任医师谭先杰说。

更多运用现代疼痛医学的理念和现代技术,实现舒适的诊疗,改善人民群众的就医体验;另一方面要继续加强疼痛学科建设和慢性疼痛诊疗能力水平,提供规范化的、合理有效的疼痛医疗照护。”樊碧发说。

樊碧发认为,加强对疼痛性疾病的诊断能力是首要问题,整个医疗系统甚至全社会都应该重视疼痛医学,加强临床疼痛的评估,了解疼痛医学的基本知识和技能,达到早预防、早发现、早治疗的目的。

(新华社北京电)

保持社交距离 科学佩戴口罩



乐山日报公益广告