

# 呕吐腹泻? 冬季谨防诺如病毒胃肠炎

## 江苏疾控提醒:勤洗手、不吃生冷食物、加强锻炼、少去人多的地方

近期,被称“冬季呕吐病”的诺如病毒胃肠炎疫情高发,有的学校或幼儿园甚至因此停课。江苏省疾控中心专家介绍,江苏省每年的流行高峰大约是当年的10月份左右到次年4月份左右。诺如病毒具有环境抵抗力强、感染剂量低,感染后潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短,传播途径多样等特征,从而具备了高度传染性和快速传播的能力。

通讯员 单云峰 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻



图片来源:人民视觉

诺如病毒是急性胃肠炎散发病例和暴发疫情的主要致病病原,聚集性和暴发疫情主要发生在学校、托幼机构等人群聚集场所。

从摄入诺如病毒颗粒到出现临床症状的时间相对是比较短的,通常是12-48小时。诺如病毒主要影响胃和肠道,症状以轻症为主,主要表现为腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。成人中腹泻常见,而儿童更容易出现呕吐的症状,恢复后没有后遗症。同时,人群中也可能存在隐性感染者。严重呕吐、腹泻的病人可能会出现脱水的情况,需要进行补液等特殊的医学观察。

诺如病毒胃肠炎是一类自限性疾病,就是疾病在发生发展到一定程度后,靠机体调节能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈。虽说是自限性疾病,但不等于不需要治疗。诺如病毒胃肠炎病程大多数情况下比较短,症状持续时间平均为2-3天。如果高龄人群或有基础性疾病的人群感染了,可能就要恢复得慢一些,也可能发展成重症病例。此外新生儿感染诺如病毒后,除了出现与其他年龄组儿童同样的症状外,还可能发生坏死性小肠结肠炎等并发症。

诺如病毒胃肠炎全年均可发病,在较为寒冷的季节高发,

因此也被称为“冬季呕吐病”。此外,监测结果显示,发生在温暖季节的聚集性疫情也呈现增多趋势。

人群对诺如病毒普遍易感,感染后缺乏持久的免疫力,因此同一人也可以多次感染诺如病毒。那么在日常生活中我们应该注意些什么呢?首先,要保持良好的个人卫生习惯,不吃生冷变质的食物,彻底清洗生食的水果和蔬菜,海鲜类食品一定要彻底地煮熟煮透后再食用。平时注意饮水卫生。勤洗手,用肥皂和流水至少冲洗20秒。儿童是感染的高发人群,家长应培养好孩子的个人卫生习惯。需要注意的是,消毒纸巾和免冲洗的手部消毒液不能代替洗手程序。流行季节,应少去人多的公共场所,减少感染机会。平时要注意锻炼身体,增强体质;当出现腹泻和呕吐症状时应及时就医,并和家人相对隔离,对于被污染的环境表面和衣物等应规范消毒。食品从业人员应该保持良好的手部卫生,避免裸手直接接触即食食品。学校和托幼机构等易暴发集体单位要做好控制。

目前还没有针对诺如病毒的疫苗,当出现了诺如病毒聚集性和暴发疫情时,我们就要高度重视疾病的控制工作,尽可能地控制传染源、切断传播途径。

## 这些牙齿敏感信号 千万别忽视

快报讯(通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 记者 任红娟)很多人都碰到过这样的情况,吃了过冷、过酸、过甜的食物,或是咀嚼过硬食物时,牙齿就会出现酸痛不适,究竟是怎么回事呢?南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)牙体牙髓病科主任杨卫东表示,这种情况是牙齿敏感导致的,而牙齿敏感多是牙齿向人发送的求救信息,多数牙齿已出现不可忽视的问题。

杨卫东介绍,牙齿出现酸痛不适,一般主要有龋齿、牙龈退缩,以及牙冠表面釉质磨损等三种原因导致的。他说,龋齿是细菌对牙齿釉质、牙本质产生慢性、进行性破坏的一种牙体硬组织疾病,其破坏深度越深,会越靠近牙髓神经,则敏感症状越明显。细菌是龋齿产生的主要原因,如果患者的口腔环境较差,进食后刷牙不及时,导致食物停留在牙齿间时间过长,其就会与细菌发生化学反应产酸,破坏牙齿,产生龋洞。“早晚刷牙,少吃含糖、巧克力等糖分高的食物,定期检查口腔,发现龋齿及时就诊。”杨卫东提醒。

牙龈覆盖的牙齿颈部有无数小管直通牙髓神经,虽然牙齿最外层有一层保护层,但少数患者天生在牙颈部该层缺失,因此一旦失去了牙龈屏障,刺激可毫无阻碍地直接刺激牙髓神经,引起疼痛。为了避免这种情况,杨卫东建议,最好选择软毛牙刷,控制刷牙力度,或者使用电动牙刷,另外定期去医院进行口腔检查,进行牙周治疗。

杨卫东介绍,有些患者经常喝碳酸饮料,喜欢吃过酸食物,导致牙齿表层釉质腐蚀,这也会使得牙齿出现酸痛不适的症状。他建议,尽量减少酸性食物的摄入,如果吃了酸性物质后,一定要用清水漱口。

# 长期紧张焦虑的人,更易患乳腺癌

乳腺癌已成为女性恶性肿瘤之首,如何早发现早治疗?如何更加关爱这部分女性,提高她们的生活质量?近日,江苏省肿瘤医院承办的江苏第四届肿瘤防治大会召开,在乳腺癌分会场,与会专家聚焦乳腺癌的防治新进展和新方法,同步进行学术交流,深度探讨乳腺癌规范化、精准化诊疗理念。

通讯员 胥林花 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

## 越年轻,患上这种癌症就越可怕

越来越多的年轻女性患上了乳腺癌,乳腺癌有年轻化的趋势。江苏省肿瘤医院乳腺科主任医师俞乔介绍,乳腺癌“盯上”年轻女性,与这部分人压力大,生活不规律有密切关系,尤其是未婚未育的女性。他提醒说,因为生活节奏的加快,工作压力日渐增大,导致情绪低落、郁闷、愤怒、烦躁、恐惧、焦虑等,随之就会对饮食、睡眠、免疫力等产生很大影响。长期的紧张焦虑,是乳腺癌的第一大危险因素。“越年轻,患上这种癌症就越可怕。35岁以下的女性患上乳腺癌,容易复发,恶性程度更高一些。”

俞乔说,他接诊过的一个患者,印象很深刻,当时这位患者才22岁,刚刚结婚不久,以前感

觉乳房疼痛也没当回事。后来疼痛明显、摸起来感觉乳房里有肿物,就到当地医院做了全面检查,竟然被检查出乳腺癌。

## 乳房重建,有利于患者恢复自信

“一旦被发现患上乳腺癌,乳房切除是最常用有效的办法,只有少数人接受保乳治疗,而乳房的缺失会给患者的心理和生理带来很大的创伤。”俞乔说。

乳房是女性的重要性征,除了哺育后代以外,也是女性形体美的重要组成部分。面对乳腺癌她们承受着巨大的压力和恐惧,而当治疗结束后,又不得不带着胸壁残缺的状态回到家庭和社会。大量研究表明,失去乳房不仅对女性外观造成了美学损害,而且对其心理,甚至生存质量也造成负面影响。而乳房重建手术,更有利于帮乳

癌患者恢复自信。俞乔说,随着乳腺癌治疗的发展,乳腺癌患者术后无病生存率得到了进一步提高,重视患者生活质量、恢复乳房缺失已经成为了现代乳腺癌治疗整体计划的一部分,所以这次肿瘤防治大会的乳腺癌分会场的主题“为汝美丽”,就是探讨乳房重建,帮助患者恢复自信,改善女性的心理健康和生活质量。

对于很多患者担心的再造术是否会影响到后期检查和治疗,会不会给患者的身体带来不利影响?

俞乔表示,乳房重建不违反肿瘤根治原则,不会延误后续辅助治疗,完全是重新修建的乳房,而且医院也会评估患者的情况,选择合适的方式进行重建。“现在的乳腺癌患者对乳房重建的接受度越来越高,去年我们做了六十多例重建手术,年龄段基本在50岁以下的女性。”

## 尽早发现乳腺癌,建议这么做

早发现早治疗,对于乳腺癌患者尤为重要,但多数乳腺癌患者有了症状才来就医,此时往往已经到了中晚期。俞乔说,及早发现乳腺癌,建议做好以下几点:

1.20岁以上的女性可以通过自己观察和触摸检查乳房。

2.20岁到39岁的女性每3年由乳腺专科医生查1次乳房,包括乳房外部的观察与触摸;40岁以上的女性每年由乳腺专科医生查1次乳房。

3.40岁以上的女性每年查1次乳房钼靶。

4.“高风险”女性,不管年龄高低,需要每年查1次乳腺磁共振。“高风险”包括:经过专业的风险评估,得到终身患乳腺癌的可能性大于20%;基因检测发现BRCA1或BRCA2基因突变;父母、子女、兄弟姐妹中有BRCA1或BRCA2基因突变;10-30岁时曾做过胸部放射治疗等。

## 南京江面上有了第一家药店

快报讯(记者 安莹)近日,长江上第一家水上药店——益丰大药房兴隆洲店正式运行。今后,船员们身体不舒服也不用扛了。

据了解,此次药店的开业也是益丰大药房与长江汇的一次尝试。益丰大药房负责人吴俊华表示,经过近一年的筹备,水上益丰大药房终于落成启用,水上益丰大药房全品类平价供应日常所需各类药品,让船员购买常用药品无需上岸,既方便又快捷。益丰大药房的合作方长江汇负责人也表示,这也是积极践行“利济行旅,让船员生活更美好”创业初心,进一步方便长江江面船员寻医问药需求,增强船员获得感和幸福感的创新举措。

益丰大药房首家水上分店首批供应的品种达1715个品种,全品类满足船员的用药需求,涵盖中西成药、保健品、医疗器械、中药饮片,如常用的抗感冒药、祛痰平喘药、清热解暑药、消炎药、胃肠药、外用药、五官科用药等常用药品一应俱全。棉签、酒精、碘伏、拔罐器及计生用品等医疗器械品类齐全。此外,益丰大药房兴隆洲店还专门针对中老年船员配备了众多慢病药,如高血压药、糖尿病药、心脑血管药等。店内有执业药师提供专业的疾病咨询和用药指导。