



重点关注

诺如病毒高发 谨防感染

每年10月到次年3月是诺如病毒感染流行期和高发期。诺如病毒传染性强,所有年龄段人群均易感染,以肠道传播为主,也可通过密切接触或气溶胶吸入传播,因其基因多样且高度变异,一生中可多次感染,容易在餐馆、学校、工厂、养老院等密闭场所暴发。

什么是诺如病毒

诺如病毒又称诺瓦克病毒,是人类杯状病毒科中诺如病毒属的原型代表株。它是一组形态相似、抗原性略有不同的病毒颗粒。诺如病毒变异快、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,且传播途径多样、全人群普遍易感。因此,诺如病毒具有高度

传染性和快速传播能力,是引起急性胃肠炎散发病例和暴发疫情的主要致病病原。

诺如病毒主要症状

诺如病毒属于自限性疾病,病程一般2至3天,潜伏期为24至48小时。感染后最常见的症状是恶心、呕吐、腹泻,或伴有发热、头痛等。儿童普遍以呕吐、恶心为主,成人以腹泻为多。粪便为稀水便或水样便,无粘液脓血,有些感染者仅表现出呕吐症状,严重者可能出现脱水症状,尤其常见于幼儿、老人和基础性病患者。因此,感染诺如病毒后一定要充分补液,注意休息,及时摄入糖盐水或使用补液盐。

诺如病毒传播途径

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

食物或水;触摸被诺如病毒污染的物体后未彻底洗净双手而进食;接触诺如病毒感染者,如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具等;吸入诺如病毒感染者呕吐物或粪便气溶胶。

如何预防诺如病毒感染

- 保持良好的卫生习惯。注意洗手卫生,用肥皂和清水认真洗手,尤其是在便后、饭前、加工食物前或手被污染后要彻底清洗双手。水果和蔬菜食用前应认真清洗,贝类海产品应深度加工后食用,一定要煮熟煮透。不吃隔夜冷饭、冷菜,不喝生水,做到生熟食分开存放和加工。
- 尽量减少外出。在诺如病毒高发期,小朋友尽量避免去人群聚集的地方,确需外出时做好自身防

护和手卫生。

3.加强锻炼。锻炼能提高身体免疫力,增强身体对病毒的抵抗能力,同时,要保持健康规律的作息习惯。

4.加强个人防护。保持室内温度适宜,定期开窗通风。患者呕吐物或排泄物污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒,被污染的衣物可采用煮沸消毒的方法。在清理受到污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。

5.居家休息隔离。孩子感染诺如病毒后,应居家休息,隔离期间病人应有自己独立的饮食用具等生活用品,一般隔离至症状消失72小时后才可上学。

区疾控中心 吴珏静



疾控动态

厦门一企业向我区捐赠 2000剂次国产二价宫颈癌疫苗

1月5日,“母女同行‘宫’享健康”厦门万泰二价HPV捐赠仪式在区疾控中心举行。厦门万泰沧海生物技术有限公司通过区红十字会向育才学校、向阳学校、求真学校、成龙学校等4所学校女学生及其母亲定向捐赠800人份(共计2000剂次)价值65.8万元的国产二价宫颈癌疫苗,首批捐赠1300剂次价值42.77万元。

捐赠仪式上,厦门万泰沧海生物技术公司代表介绍了企业产品技术研发与销售情况,希望通过向学生捐赠HPV疫苗,实现女性宫颈癌防治关口前移,为妇女群众筑起一道“保护墙”。“这次善举充分彰显了捐赠方的大爱,以实际行动支持健康公益事业的社会责任和担当。希

望各部门共同发力,一起完成这项惠及广大妇女儿童健康的项目。”区红十字会党组书记陈宗浩说。

“我们将会严格按照有关规定,做好疫苗接收、储存、运输,规范本次疫苗的全流程接种工作,确保有关接种门诊安全、规范实施接种,真正把这项利民的慈善项目做实、做细、做好。”区卫生健康局副局长唐明彪表示。

消除宫颈癌是一项系统工程,需要政府、家庭和社会的共同努力。小小的一支疫苗,让爱心流动,对于提高我区HPV疫苗的普及性和适龄女性的接种率,预防和减少宫颈癌的发生,降低其可能发生疾病所产生的负担都将起到一定作用。 区疾控中心 刘怡

9个健康生活方式“金标准”,助你健康每一天

1. 吃盐标准:每天别超5克。

食盐过多摄入,会引起高血压、心血管疾病,还会加重肾脏损伤、加速骨质疏松,而且盐摄入量过多,皮肤也会变差。无论是为了健康还是美,控盐都是至关重要的。

建议:一个啤酒瓶盖装满盐正好是6克的量,每天食盐不超过这个量。少吃酱菜、腌制食品及其他过咸食品。

2. 吃糖标准:最好控制在25克以下。

《中国居民膳食指南(2022)》规定,每人每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。过多摄入糖会增加肥胖和慢性疾病的风险,尤其是通过饮用含糖饮料,会增加总能量摄入,降低其他营养食品的摄入,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性疾病风险。

建议:多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。少吃甜食、点心。

3. 吃油标准:每天不超过30克。

《中国居民膳食指南(2022)》

推荐成年人每天烹调用量为25克,最多不要超过30克,高油、高脂肪、高胆固醇,是引发高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。

建议:使用蒸、煮、炖、焖、拌等无油、少油方法。采取总量控制,使用控油壶,按量取用。少吃油炸食品,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等。

4. 吃肉标准:每天不超过75克。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,健康成年人平均每天畜禽肉摄入量不要超过75克。吃畜肉应选择瘦肉,瘦肉脂肪含量较低。过多食用烟熏和腌制肉类会增加肿瘤发生的风险,应当少吃。

建议:将片状食物展开放到手掌心中,一般一个手掌心(不包括手指)大小及厚度的肉约为50克。同时要控制加工肉摄入。

5. 喝酒标准:每天不超过15克。

儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒。WHO发布的《全球酒精状况报

告(2021)》指出,7.1%的70岁以下人群死亡与酒精相关(每年200万人死亡)。因此,应少量饮酒或不饮酒。

建议:成人如饮酒,一天饮酒的酒精量男性不超过25克,女性不超过15克。

6. 吸烟标准:每天0次。

《中国吸烟危害健康报告》显示,有充分证据说明吸烟可以导致肺癌、口腔和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌,有证据提示吸烟还可导致结肠癌、乳腺癌和急性白血病。

建议:如果想健康,第一件要做的事就是戒烟。不吸烟也要警惕二手烟、三手烟。

7. 喝水标准:每天不低于1.5升。

喝水是小事,但喝水少可就是大事了。当感到口渴的时候,说明身体至少已经流失了1%的水分。喝水是让其参与新陈代谢,长时间缺水会增加血液的黏稠度,诱发心脑血管疾病。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年男性每日饮用

1700mL(约8.5杯)水,女性饮用1500mL(约7.5杯)水。

建议:少量多次,每次1杯(200mL)。饮用白开水,不要用饮料代替。

8. 久坐标准:别超过60分钟。

结肠癌就是一项多发的“椅子病”。长期久坐会导致血液循环不畅通,而其最容易淤积在人体最低的位置。如果肠道长时间处于瘀血状态,代谢就会出现异常,肠道蠕动变得缓慢,粪便中有害成分在结肠内滞留的同时刺激肠黏膜,易诱发结肠癌。

建议:对于久坐的人群,应每小时站立一次,每次大约2至3分钟,起来倒一杯水,适量饮水;走廊里转一转,上厕所时伸展一下腿脚。

9. 睡眠标准:不晚于23时。

长期缺乏睡眠会让免疫力下降,不仅严重伤肝,还会导致各种慢性病的发生,诱发高血压、心脏病、糖尿病等疾病;还会导致细胞突变,让患病风险和猝死风险增高。

建议:记住,23时前放下手机,上床睡觉。

尚田街道社区卫生服务中心 吴晓卓



健康沙龙

64 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。

发现有人触电,想方设法切断电源,千万不要直接去拉触电者,应立即通知电工停电。

不要直接接触触电者

踢开凳子

安全用电要牢记,超负荷用电危险高,私拉乱拉准出事,高压变电话点好,雷雨天气少外出,站在高处不可妙,树下避雨不安全,不打手机要做到。

幽门螺杆菌七问七答

幽门螺杆菌是人群感染率最高的细菌之一,幽门螺杆菌感染者患胃癌的危险性与正常人群相比可增加4至6倍左右。科研人员明确指出,分餐制或者公筷可以阻断病菌的传播途径,是减少感染、降低发病率的有效措施之一。让我们一起了解下相关知识。

一问:感染幽门螺杆菌有哪些危害以及临床症状?

幽门螺杆菌定植于胃粘膜后,分泌多种毒素及细胞因子,产生炎症及免疫反应,可以破坏胃粘膜,继而发生胃炎、消化性溃疡、胃癌等疾病,也可导致非消化性疾病,如不明原因缺铁性贫血、原发免疫性血小板减少、维生素B12缺乏等,部分患者感染后会出现一些明显的症状,如:呕吐、口臭、腹痛、暖气、反酸烧心等。但大部分人群感染了幽门螺杆菌之后是没有任何症状的。

二问:幽门螺杆菌与胃癌有

什么关系?

幽门螺杆菌属于胃癌的高危因素,是第一类致癌原,胃癌的发生发展是多步骤、多基因、多因素的过程,由该菌感染演变成胃癌患者的人数不到1%,还要根据自身是否存在胃癌家族史、难治性溃疡及相关消化道症状进行综合判断。所以感染幽门螺杆菌和胃癌不能划等号。

幽门螺杆菌是导致胃癌及其癌前病变的重要始动因子,根除幽门螺杆菌可有效降低胃癌风险。

三问:幽门螺杆菌一人感染就全家传染吗?

幽门螺杆菌通常寄生在人的胃粘膜表面,儿童也会感染,且感染率随年龄的增加而增加。幽门螺杆菌具有传染性是明确的,通过口口、粪口传播。结合中国人的饮食特点,全家感染的几率是比较高的,所以进行幽门螺杆菌的检测和根除,要以家庭为单位。

四问:幽门螺杆菌的检测方式有哪些?

幽门螺杆菌的检测方式包括侵入性的和非侵入性的。侵入性检测方式主要是胃镜取活检,非侵入性检测方式包括尿素呼气试验、血清抗体检测、粪便抗原检测等。其中尿素呼气试验是临床常用的检测方式,是检测幽门螺杆菌的金标准检测方式。

五问:查出幽门螺杆菌后要不要杀灭?

对于成人幽门螺杆菌阳性患者,我们建议积极治疗,根除幽门螺杆菌。但不是所有幽门螺杆菌感染者都建议治疗,14岁以下儿童根除治疗的不利因素较多,药物不良反应相对较多,不建议感染儿童都采取治疗措施,建议幽门螺杆菌感染者予以根除治疗。另外,对于老年患者而言,因身体状况不一,治疗获益各异,需综合评估。

六问:幽门螺杆菌如何规范杀灭?

从2012年开始,主张四联疗

法,就是要同时吃4种药:质子泵抑制剂、铋剂和两种抗生素。14天一疗程。超过14天,杀菌效果并不明显,反而会增加副作用风险和花费。一定要注意药物的过敏史,既往用药史。如果患者不能遵医嘱用药,根除幽门螺杆菌很有可能失败。杀完菌以后停药2个月左右,再到正规医疗机构进行尿素呼气试验,判断是否根除成功。

七问:幽门螺杆菌如何预防?

一是饭前便后洗手,不要给幽门螺杆菌机会;二是食物要经过高温烹饪,牛奶要消毒才能饮用;三是少吃刺激性食物,不抽烟,不喝酒,营养均衡;四是建议分餐,家里有感染患者应选择使用公筷公勺,直至其完全治愈;五是禁止口对口喂食,一定要避免给孩子口对口喂食;六是牙齿定期换,建议使用一段时间漱口水和抑菌牙膏,缓解口腔炎症,牙刷三个月更换一次。

溪口医院 张海定

寒冷天气如何防控高血压

高血压病是一种常见的、原因不明的、以动脉血压升高为主的疾病。目前,我国采用国际上统一的血压分类和标准,高血压定义为收缩压大于等于140mmHg和(或)舒张压大于等于90mmHg,可有头晕、眼花、耳鸣、失眠、乏力等症状。若血压持续增高,不积极治疗,可导致心、脑、肾等脏器损害,因此,控制血压很重要。在低温的冬季,血管收缩加上出汗少,血容量相对增

加,血压会进一步增高,所以,为了更好控制血压,我们要做好以下几点。

1. 心理平和。保持平静心境,避免情绪激动及过度紧张、焦虑,遇事冷静,善于释放较大的精神压力,多与他人交流,维持血压稳定。

2. 饮食健康。坚持低盐、低脂、低胆固醇;食物选择以水果、蔬菜、低脂奶制品、全谷物、植物蛋白质为主;减少饱和脂肪和胆固醇摄入,少喝酒,少吸烟。

3. 适量运动。建议每周4至7天,每日累计30至60分钟的有氧中等强度运动。可选择步行、慢跑、骑自行车等运动形式。

4. 作息规律。保持规律生活,保证充足睡眠,避免过度紧张和劳累,学会放松自己,选择适合的放松疗法。

5. 监测血压。如有条件,可用电子血压计自测血压,了解动态血压的变化,并做好记录,供医生指导用药及个人作息参考。注意24小

时内血压变化中的两个指标:①两个峰值:10时和18时达最高。②两个谷值:3时和14时达最低。

6. 坚持用药。在医生的指导下应用口服降压药(禁忌自行停药),并坚持长期用药。了解降压药的副作用,症状明显时,应报告医生。用药过程中,坐位起立或卧位起坐时,动作宜缓慢,以免血压突然降低而引起晕厥。

岳林街道社区卫生服务中心 盛世辉

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。

微信公众号 抖音号 视频号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
公益面询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
24小时心理热线:88956969
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!
宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点,如果你想享受更优质的心理咨询服务,请关注“宁波市康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区疾控中心内。

健康之窗
2024年 第1期
协办单位 奉化区卫生健康局 奉化区疾控中心 奉化区健康教育所