



轮状病毒、诺如病毒等感染进入高发期 万一感染该怎么办?

这几天,今年下半年的首次全国性寒潮过程正在影响我国大部地区。这样的天气变化,很容易让抵抗力低的人群生病。多地疾控部门近期就发布提示,因诺如病毒、轮状病毒等多种病原体引起的急性感染性腹泻进入发病高峰期。当病毒活跃时遇上气温骤降,高危人群应该如何防范?打疫苗有用吗?万一感染了怎么办?

感染性腹泻是幼儿最易发生的肠道疾病之一。在秋冬季,尤其以轮状病毒、诺如病毒等病毒性感染居多。中国疾控中心提醒,近期诺如病毒感染进入高发期。作为引起急性胃肠炎常见的病原体之一,诺如病毒感染在每年10月到次年3月多发。首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任李侗曾说,从临床表现看,诺如病毒感染剂量低,发病时间快,一般潜伏期为24到48小时。感染后主要表现为胃肠道症状,如恶心、呕吐、发热、腹痛、腹泻。

首都医科大学附属北京佑安医院感染综合科主任李侗曾:诺如病毒,又叫冬季呕吐病,全年都可以发作,在冬春季是一个高发季节,诺如病毒一般在经过1~2天的潜伏期,就会出现消化道的症状,包括呕吐、腹痛、腹泻的症状,儿童的呕吐更明显一些,成人腹泻为主,少数人可能会有发烧。

诺如病毒感染呈现自限性特点,目前并没有针对性的抗病毒药物,一般以对症支持治疗为主要应对措施,但对幼儿、老年人等高危人群,要防范脱水等并发症。

北京大学第一医院感染疾病科主任

医师侯凤琴:诺如病毒感染之后病情呈自限过程,没有特效的抗病毒治疗,主要是对症处理,进行补水,纠正电解质紊乱。如果呕吐不明显,可以口服补液盐。如果患者有严重的呕吐,不能够进食或者饮水,需要到医院静脉补液。大部分人群经过对症处理多数会在2~3天的时间内,症状完全缓解并彻底治愈。如果症状轻的,一般可以缩短疗程,免疫功能低下的人群比如有严重的基础疾病,有血液系统或者实质脏器的肿瘤,应用免疫抑制剂,这部分人群病程会延长。

与诺如病毒类似,轮状病毒感染同样容易引发腹泻。两岁以下幼儿是轮状病毒感染的高风险人群,这类病毒可反复感染。感染后轻症表现为水样便腹泻、发热和呕吐等症状。专家提醒,诺如病毒、轮状病毒等均主要通过粪-口途径传播,一旦食用了被诺如病毒污染的食物或饮用了被污染的水,接触患者排泄物或者呕吐物污染的环境或者器具就有机会被传染。同时,气溶胶经呼吸道传播也是传染诺如病毒的途径。

接种轮状病毒疫苗是预防儿童感染的有效手段,能显著降低感染风险和减轻发病后的严重程度。世界卫生组织建议,应从婴幼儿6月龄开始尽早接种轮状病毒疫苗,以确保在孩子首个感染高发季到来前获得有效的免疫保护。建议家长按照疫苗接种程序,及时带适龄孩子完成接种,为孩子建立“免疫屏障”。而诺如病毒没有针对性的疫苗,做好非药物预防手段是儿童、老年人防范疾病的最有效手段。

中国中医科学院广安门医院儿科主任医师李霁:主要是孩子吃了有病毒的食物或者是接触被污染的衣服、物品等,都有可能引起轮状病毒的发生。对于预防,一定是平时给孩子吃的食物一定要清洁、卫生,定期消毒,防止有病毒污染的物品让孩子接触。另外孩子平时要做好保暖,尤其是腹部保暖,以免免疫力低下导致接触一点就容易出现轮状病毒的感染。

专家提醒,孩子出现呕吐等症状时,应在医生指导下使用止吐或者止泻药物;注意多次补水,可以通过补液盐等补充电解质,同时要避免吃过多食物进一步刺激孩子肠胃,加剧呕吐症状;如果症状持续或加重,尤其是出现发热、腹痛等,应立即去医院就诊。

特别需要注意的是,诺如病毒具有聚集性发病的特点,因此以学校和托幼机构等集体单位为重点防控场所。开学后学校和托幼机构要格外注意食品卫生,加强对餐厨人员的健康监管,避免病毒通过食物传染给学生。天津市疾病预防控制中心主任医师张颖提醒,对于托幼、养老院及集体供餐单位等场所的工作人员,要特别注意不能带病上岗。家长也应警惕“症状信号”,避免孩子带病上学。

天津市疾病预防控制中心主任医师张颖:对于食品加工人员要关注手部卫生和健康状况,当他们出现呕吐、腹泻等症状时切勿带病上岗。提醒各位家长,一旦发现孩子出现发热、出疹或呕吐、腹泻等症状时,要及时带孩子就医,一定要等到疾病痊愈后再上学。

每天上班在工位上久坐不动;午饭点一份高油高糖的外卖快速解决;靠一杯“小甜水”续命提神;下班后身心俱疲,只想用烧烤啤酒安慰自己,这或许是许多年轻人的日常写照。

专家提醒,这种不健康的生活方式,正让糖尿病这一传统认知中的“老年病”,悄然盯上年轻的职场人群。

职场成糖尿病“重灾区”和这4个坏习惯有关

《中国糖尿病防治指南(2024版)》显示,我国糖尿病患病率仍在上升。临床中,40岁以下的早发糖尿病患者明显增多,据国际糖尿病联盟(IDF)数据,全球范围内,每10位糖尿病患者中就有7位处于劳动年龄段。

为何职场会成为糖尿病的“重灾区”?北京医院内分泌科主任医师潘琦在接受采访时分析,这与职场人士典型的工作与生活方式密切相关。

1.久坐不动:长时间久坐办公,身体肌肉缺乏活动,会直接导致胰岛素敏感性下降,引发“胰岛素抵抗”,这是2型糖尿病发生的核心机制。

2.持续的工作压力:持续的工作压力会促使人体分泌更多的皮质醇等压力激素,这些激素会拮抗胰岛素的作用,推高血糖水平。

3.睡眠障碍:睡眠不足或质量差会扰乱内分泌系统,加剧血糖代谢紊乱。

4.不健康的饮食习惯:频繁依赖高糖饮料、外卖等高热量食物,不仅增加体重,更使胰岛负担过重,长期易导致胰岛功能衰竭。

值得警惕的是,早期糖尿病存在代际传递风险。即便无糖尿病遗传史,个人因长期高糖饮食等环境因素引发肥胖、导致糖尿病的人群,其肥胖体质也可通过表观遗传机制传递给子代。

“这意味着,环境诱导因素产生的代谢异常问题并非‘不遗传’。现代生活方式变化引发的表观遗传变化,正成为早发糖尿病高发且代际蔓延的关键推手。”潘琦表示。

身体发出的这些“警报”别忽视

许多看似不起眼的小症状,可能是身体在向我们发出的求救信号。自恃年轻、忽视定期体检、对糖尿病典型症状及警示信号缺乏认知……这些都是让人从“糖前”走向确诊的帮凶。

当身体出现以下情况时,要警惕是糖尿病前期:
1.夜间小便增多,频繁起夜;2.身体常有倦怠感;3.看东西时,视物模糊且不能用眼病来解释;4.没有减重但体重却明显下降;5.皮肤出现疔肿。

“除身体上的负担外,职场糖尿病患者还面临着来自工作环境的额外困境,如污名化、歧视以及缺乏支持渠道等,这些都严重影响其身心健康。”潘琦强调,糖尿病带来的心理影响同样不容忽视。

如何有效预防糖尿病发生?

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝表示,构建健康的生活方式是预防和管理糖尿病的根本。她指出,防控糖尿病需牢牢把握四大基石:“生活方式是基础,体重管理很重要、膳食营养要均衡、科学运动且适量。”

围绕这四大基石,多位专家在采访中给出了具体建议。

1.科学运动

北京大学第三医院运动医学研究所运动营养研究室主任常翠青指出,“超过80%的2型糖尿病患者与肥胖及身体惰性有关,运动干预可以显著降低糖尿病发病率。”

常翠青建议:

A.规律运动。每周坚持3到5天,每次不少于30分钟的中等强度身体活动(如快走、骑车),并应循序渐进。

B.锻炼肌肉。常翠青强调,“肌肉是糖代谢的最佳场所”,健康的肌肉是管理血糖、预防并发症的坚实基础。

2.平衡饮食

中国疾控中心营养与健康所副所长刘爱玲指出,当前我国居民饮食习惯存在主食过于精细、畜肉吃得过多、蔬菜水果摄入少,口味偏重等挑战。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心 健康



科学呼吸,让跑步更轻松

如果跑步时呼吸节奏紊乱,会大幅增加体能消耗,影响效果,还可能引发岔气等不适。因此,建议跑步时掌握科学的呼吸方法,有助于提升跑步质效,预防运动损伤发生。

跑步前后注重呼吸预热和恢复。冬季室内外温差大,如果跑步时突然吸入大量冷空气,容易刺激呼吸道,诱发咳嗽,甚至损伤呼吸道黏膜。因此,在冬季进行跑步前,先要给呼吸系统“热热身”。起跑前,可以在室内或避风处做几次深长而缓慢的腹式呼吸,让呼吸肌群逐渐进入状态。同时,将腹式呼吸融入慢跑中,提高心肺的适应性,避免因突然运动导致呼吸急促。而且,在跑步的初始阶段,建议大家尽量用鼻子呼吸。用鼻子吸气时,鼻腔能对吸入的空气进行预热、加温和湿润,避免冷空气直入肺部,鼻腔内的黏液和鼻毛还可以阻挡空气中的灰尘和细菌,对呼吸起

到一定的保护作用。有的人在跑到一定程度后,只用鼻子呼吸不能满足需要,就会加上口呼吸。需要注意的是,用口呼吸时,舌头要顶住上颚,让空气通过舌头两侧进入。这样可以让吸入的冷空气在口腔内暖化一下,减轻对呼吸道的刺激。跑步结束后,应继续慢走5分钟左右,同时均匀呼吸,让心率和呼吸逐渐恢复平稳,避免因突然停止运动导致脑部缺氧。

跑步过程中尽量保持深慢呼吸。有的人没跑一会儿就气喘吁吁,这可能是呼吸过浅、频率过快所致。浅快呼吸时,大部分空气只在气管、支气管里进出,并未深入到能进行气体交换的肺泡,导致身体实际获取氧气不足。而且,这样还会使呼吸肌连续过急收缩,长时间得不到放松,从而引发局部肌肉痉挛。因此,建议大家跑步时有意识地控制呼吸的深度与节奏,尽量做到吸气时腹部和胸腔

充分扩张,呼气时排出体内气体,给肺部腾出更多空间,从而在吸气时吸入更多氧气。在感觉筋疲力尽、喘气不匀的阶段,还可主动、有意识地加深呼吸,能更有效地排出二氧化碳,缓解身体的疲惫感。

呼吸节奏与步频保持协同。跑步过程中,让呼吸节奏和步频协同起来,可以节省体力,防止因节奏紊乱导致岔气。人们在跑步时,可以尝试采用“两步一吸、两步一呼”或“三步一吸、三步一呼”的节奏。不过这并非绝对标准,大家在跑步时可根据个人体能素质和实际情况调节呼吸节奏。尤其在需要加速或减速时,要主动调整呼吸,让呼吸节奏适应新的步频,避免直接加快步伐导致呼吸跟不上,进而引发动作变形(如含胸、耸肩),增加运动损伤的发生风险。

呼吸系统的健康是高效呼吸的基础。冬季天气寒冷干燥,呼吸道黏膜易因缺水变得脆弱。建议大家在日常生活中常补水,保持呼吸道湿润;平时睡前还可进行腹式呼吸练习,增强膈肌力量,提升肺部通气效率,强化呼吸功能。