

区疾控中心发布公共卫生风险评估结果提醒 预防春季流感 警惕诺如病毒

近日,通过学校及幼儿园等托幼机构,龙华区的家长们都收到了来自龙华区疾控中心的两封信,提醒家长近期要特别预防流行性感冒、警惕诺如病毒感染,并给家长划重点。流感患儿居家隔离至症状完全消失后48小时方可返校,感染诺如病毒的孩子症状完全消失后72小时再复课。

为及早发现、识别和评估突发事件公共卫生风险,有效预防、减轻和消除突发事件可能带来的公共卫生风险和危害,提高防范和应对突发事件公共卫生风险的主动性、前瞻性和科学性,龙华区疾控中心每月召开突发事件公共卫生风险评估会议。3月公共卫生风险评估结果提示,龙华区需要重点关注流行性感冒、其它感染性腹泻疫情。

流感患儿居家隔离至症状完全消失后48小时方可返校

春季是流感的高发期,天气忽冷忽热让人防不胜防,身体免疫力差的人就很容易中招。据龙华区疾控中心介绍,近期流感活跃,流感指数级(较易发生),并且校园流感暴发疫情增多,主要发生在小学与幼儿园。

疾控专家特别提醒,在

流感流行季节,当出现流感症状(体温 $\geq 38^\circ\text{C}$ 伴有咳嗽或咽痛)就可能感染了流感病毒,需及时就医。奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是流感的有效治疗药物,感染流感早期及时使用可显著降低因流感导致的重症和死亡风险,但切记要在医师专业指导下服用。

建议:

1. 孩子因病请假的,需要家长本人亲自打电话告知班主任,孩子的身体情况、发病时间、症状、体温等。流感患儿居家隔离至症状完全消失后48小时方可返校。
2. 加强体育锻炼,生活有规律,睡眠充足,增强抵抗力,减少发病机会。
3. 房间要定时开窗通风,保持室内空气新鲜。咳嗽、打喷嚏时应用纸巾捂住口鼻,避免飞沫传播。
4. 养成良好的卫生习惯

勤洗手,勤换衣,定期消毒等。

5. 最近早晚温差大,希望市民朋友能引起重视,及时增减衣服,避免着凉。

6. 尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。

7. 注意膳食健康,避免吃油炸、油腻食物,多吃水果和蔬菜。

8. 家庭中如有幼儿、老人、有基础疾病等高危人群,建议接种流感疫苗。

感染诺如病毒的孩子症状完全消失后72小时再复课

龙华区疾控中心介绍,诺如病毒是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒,全年均可出现,每年的11月到次年3月是诺如病毒感染的高发期。冬春季是高发季节,老年人、婴幼儿对其有较高易感性,具有很强的传染性。多发生在托幼机构、学校等相对封闭、拥挤的场所。

诺如病毒感染传播比较迅速,以气溶胶、密切接触传播为主。患者多在接触病人后24-48小时内出现恶心、呕吐、

腹泻和一过性高热等急性胃肠炎症状。感染人群中,儿童患者多出现呕吐症状,成人患者则腹泻较多。受感染的病例一般会在2至3天内恢复,但无症状后72小时内仍存在传染性。

疾控专家指出,诺如病毒感染一般病情轻微,无后遗症,家长无需过度紧张。孩子患病后要充分休息,清淡饮食,避免高油高脂和辛辣食物,可遵医嘱服用口服补液盐。如吐泻症状严重,需就医治疗。

建议:

1. 家长应教育孩子养成饭前便后洗手的习惯,引导孩子加强体育锻炼,提高免疫力;同时注意营养均衡,多吃纯天然的富含多种维生素的食物。

2. 提醒孩子,如果班级有同学呕吐,一定要在老师的指导下离开现场,降低感染诺如病毒的可能性。如果孩子出现恶心、呕吐、腹泻等症状,一定要居家隔离,不要带病上学,也不要到社区游玩。

3. 如怀疑已感染诺如病毒,请务必配合学校和疾控部门进行流行病学调查、检测,症状加重时到正规医院治疗,同时让孩子在家休息至症状完全消失后72小时再复课。

4. 处理呕吐物时应注意:操作者戴好口罩,用消毒粉覆盖呕吐物,60分钟后再清理。使用的拖把等物品要用含氯消毒液进行消毒。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 陈宏标 古子豪



世界肾脏病日

身体出现10种异常 说明肾出问题了

肾病,被医生们称为“沉默的杀手”。临床上,不少首次到医院就诊的肾病患者病情已经很重,治疗效果也差强人意。但即便是“沉默的杀手”,也会有露出马脚的时候。

今年3月14日为第14个世界肾脏病日,主题为“人人享有肾脏健康”。为此,本报邀请的肾脏病学博士、龙华区人民医院肾病内科主任胡明亮医师提醒您肾病来前的10个早期信号,如果及时发现,就能有效规避风险。

信号1 尿量变化

正常人排尿是每天1000-2000毫升,若明显低于或高于这个范围,出现少尿或多尿,都可能是肾病的先兆。

正常人夜尿的次数很少,如睡前没有大量饮水,夜间睡眠后不应排尿或仅排尿1次,如经常夜间排尿在2次以上,要提高警惕,有可能肾脏已出现病变。

信号2 排尿习惯的改变

正常人排尿时无明显不适,若排尿急迫、排尿次数明显增多,每天大于4-6次,排尿不舒适或疼痛,则提示肾脏可能出现异常。

信号3 尿血

正常尿液一般呈黄色或无色。血尿出现时常提示肾脏有病变。

血尿根据出血量多少而呈不同颜色。尿呈淡红色或像洗肉水样,提示每

升尿含血量超过1mL。出血严重时尿可呈血液状,可有血凝块。有时,肉眼看不到血尿,只有显微镜下可见尿中有血,这种情况称为镜下血尿。

信号4 泡沫尿

一般来说,由于尿液张力的缘故,正常排尿可冲起泡沫。

如泡沫较大或大小不一、持续时间较短,这种泡沫尿不一定表示身体出了问题。

如尿液表面漂浮着一层细小的泡沫,且久久不散,则很可能是蛋白尿,应及时去医院进行尿液检查。

肾病最早期的变化就是尿液中出现尿蛋白,在此期间往往除尿潜血外尚无其他任何症状或体征。如患者出现泡沫尿同时又伴有尿频、尿急、尿痛或者浮肿、高血压等症状时,必须到医院检查确诊。

信号5 眼睑、下肢浮肿

肾脏是人体处理水的器官,若肾脏

出了问题,易造成身体水分蓄积。

一般浮肿先由眼睑开始,部分会由下肢开始。严重者甚至波及胸腔和腹腔,出现胸水和腹水。经常见到的是眼睑、颜面和踝关节浮肿。

信号6 腰痛

腰痛可有多种表现,如腰部的隐痛和腰酸、剧痛,向腹部和大腿内侧放射痛,拍打叩击腰部时疼痛,可能肾脏发炎、结石或感染了,需及时就诊。

信号7 高血压

发生肾炎、肾功能衰竭时常可见血压升高,人们会有头痛、记忆力减退、睡眠不佳等症状。因上述症状就医且发现血压升高的患者一定要检查尿常规、肾功能等指标,特别是年轻患者。

信号8 消化道不适

肾脏不好时,体内过多的水分或毒素会影响肠胃功能,易引起恶心、呕吐、食欲不振等肠胃不佳的症状。就医

时如果服用肠胃药都没有见效或效果不好,要考虑检查肾脏。

信号9 贫血

发生肾病时由于肾脏造血功能下降,产生贫血,血液中携氧能力下降,导致身体缺血缺氧。人们可感到头晕、畏寒、疲惫、嗜睡、食欲缺乏、肌无力、活动能力下降、注意力集中困难、记忆力和智力下降、休息或活动时气促、心悸、面色苍白。若出现上述症状,一定要到医院检查血常规、肾功能等指标。

信号10 感染

咽炎、扁桃体炎、上呼吸道及皮肤等感染可引起急性肾炎、慢性肾炎,或引起肾病加重。当患有上述感染性疾病时应检查尿常规、肾功能等指标。

在出现以上几种症状的一种或多种时,可能预示发生肾病,应该及时进行正规的检查及正规的治疗。部分肾病患者可能没有明显不适或症状,定期体检可发现尿液、肾功能等异常。有部分肾病患者只要一出现症状,可能已到了肾病晚期,平常的定期体检就尤为重要。胡明亮博士特别提醒,如果身体有其他疾病(如高血压、糖尿病、痛风、肾脏病家族史等),肾脏容易受到损害,有上述疾病时要定期去医院进行尿液、肾功能等检查。

龙华新闻记者 黄晓华