

# 春季流行病多是“病从口入”

除了加强日常防护,还要加强健康监测、及时接种疫苗

记者 韩虹丽

## 诺如病毒感染 主要表现为上吐下泻

诺如病毒感染性腹泻通过粪口途径传播,常在幼儿园、学校和养老院等人员密集场所引起聚集性发病。常见症状为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。“一般为急性起病,属于自限性疾病,多数患者发病后2-3天即可康复。”闫琳说。

据介绍,诺如病毒感染全年均可发生,但每年10月到次年3月是诺如病毒流行的高发季节。虽然最近儿童感染病例增多,但其实该病毒全人群普遍易感。感染来源也是“病从口入”为主,当然也可能通过一些气溶胶等途径,密切接触导致感染。

呕吐和腹泻会导致大量水分和电解质丢失。如果不及时补充,可能会导致低血容量、休克甚至离子紊乱。

被诺如病毒感染后,该如何处理?专家介绍,一旦被诺如病毒感染,一定要充分补水,喝糖盐水或者用补液盐。尤其是儿童和老年人群体,如果出现表情淡漠、浑身无力、口干眼干等症状,可能是血压低了,要及时测量血压,如果在家测不了血压,要及时到医院就诊。在医院给予补液,在家里要喝淡盐水。

我们该如何预防诺如病毒感染呢?专家说,目前还没有有效疫苗来帮助人们抵御诺如病毒。要防止病从口入,对食品和水源加强管理,做好自己的手卫生,就能在很大程度上预防诺如病毒。

## 水痘传染性强 飞沫吸入即可发病



水痘是由水痘一带状疱疹病毒感染引起的急性传染病。主要发生在婴幼儿和学龄前儿童中,但成人发病症状比儿童更严重。

闫琳说,水痘以发热及皮肤和黏膜出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征,冬春两季多发,其传染性强,接触或飞沫吸入均可传染,有时病毒以静止状态存留于神经节,多年后抵抗力低下时可出现带状疱疹。

## 风疹病情较轻 病程短,预后良好

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病,主要表现为低热、皮疹,以及耳后、枕

部淋巴结肿大。一般病情较轻,病程短,预后良好。

此外,闫琳也特别提示,风疹极易引起暴发传染,以冬春季发病为多,孕妇早期感染风疹病毒后,虽然临床症状轻微,但可能造成先天性胎儿畸形、死胎、早产等。

## 手足口病 5岁以下儿童多发

手足口病是由多种肠道病毒引起的传染病,传播途径包括消化道、呼吸道及接触传播。主要表现为发热,手、足和臀等部位出现斑丘疹或疱疹,口腔可出现溃疡。手足口病主要发生在5岁以下学龄前儿

童,成人亦可发病。

有些小孩子特别爱动,所以在衣服、皮肤上会有一些细菌、病毒,如果家长不能做好孩子的卫生清洁工作,就有被手足口病毒感染的风险。

如果孩子吃了被感染的食物或水,也很容易发病,所以孩子在饮食方面一定要注意清洁卫生,餐具也要定期消毒。大人和孩子的衣服尽量分开洗。

## 如何预防 流行性疾病

春季流行性疾病多发,闫琳提醒广大市民朋友,出行居家可从以下几方面进行预防。

“首先,外出佩戴口罩,尤其乘坐交通工具、外出集会或到医院就医都要格外注意,生病或近距离与他人接触时,务必正确佩戴好口罩。”闫琳说,当然,重要的还是降低暴露风险,避免近距离接触发热、流感样症状患者,尽量少去人群密集场所。

除此以外,居家时注意养成良好的生活和卫生习惯。如做好手卫生,外出回家、饭前便后要认真洗手,咳嗽或打喷嚏时,应用纸巾、手肘等遮住口鼻,尽量避免用手触摸眼睛及口鼻。科学饮食起居,适度锻炼,提高免疫力。家里每天两次开窗通风,保持室内空气清新。对被褥等进行消毒,可选择户外晾晒。

闫琳说,在加强防护的同时,也要加强健康监测。“出现发热、干咳、乏力、咽痛等症时不要恐慌,多休息,多喝水,注意佩戴口罩,病情加重时要立即就医。”

接种疫苗也有一定防护作用。新冠、流感、水痘、手足口病、风疹等都可以接种疫苗,可咨询预防接种门诊,及时进行疫苗接种。

## 生活课堂

### 勤做手势操,提高协调力

很多人认为协调力是天生的,其实还可以通过后天训练来改善提升。国家体育总局运动医学研究所骨关节康复科主任委员推荐一套手势操,以下是动作要领:

- 1.点赞:在抓的时候,先用力握拳,再充分地伸展出大拇指,双手交替伸出拇指;
- 2.耶:将食指和中指充分伸展,其他三个手指用力地握紧抓牢,两只手交替伸出。
- 3.哦了:双手交替完成OK的动作。



### 小贴士

这组动作不受时间和场地限制,可以根据自己情况,完成对应的次数;应保证动作质量的情况下,再提升速度。

## 每天一杯柠檬蜂蜜水 帮你改善免疫力

南方医科大学中西医结合医院副院长彭康介绍,柠檬含有丰富的维生素C,能帮助体内抗氧化,改善我们的免疫力。

做法:把黄柠檬切成薄片,然后和适量蜂蜜(1个柠檬不要超过2勺蜂蜜)腌制在一起,放冰箱冷藏24小时,喝的时候拿出1片柠檬和蜂蜜水,用温水冲开就可以了。

提醒:喝一杯肯定不太管用,希望大家能养成这个习惯,每天喝上一杯最好。不过,婴幼儿、糖尿病、胃部不适人群尽量不喝,反酸烧心症状比较重的老年人,也尽量少喝柠檬蜂蜜水。

## “伤春”郁闷、不开心? 中医帮你来调整

北京中医药大学东直门医院血液肿瘤科主任医师许亚梅介绍,春季冷暖交替,短时间内温度、气压都会快速变化,影响神经递质或激素分泌,从而影响情绪,“伤春”是一种季节性情绪病。

“伤春”的早期信号:情绪有点低落、抑郁寡欢;失眠;工作效率下降;生活懒散,提不起劲儿;容易烦躁或容易发脾气。

如何科学化解“伤春”?做自己感兴趣的事,调整一下工作节奏,减少压力;进行体育锻炼,活动筋骨,也有助于养肝疏肝;在饮食上帮助化解情绪压力,比如喝茶、代茶饮(桑叶、枳壳子、酸枣仁泡水)等。

## 经常吃辣或能降低患癌几率

中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞介绍,吃辣椒的好处有不少。

1.或能帮助降低口腔肿瘤的发生几率:辣椒中的辣椒素可以激活人体中的蛋白,来诱导细胞凋亡,也就是通过抑制细胞周期的调节因子,加速细胞分裂和死亡,或能帮助降低口腔肿瘤的发生;

2.辣椒含有辣椒素,能提高人体温度,刺激身体出汗,加速体内新陈代谢,有燃烧脂肪的作用,从而有助于减肥;

3.辣椒是辛辣性食品,可以促进人体出汗,达到祛湿作用,但不要过量,不然会刺激到肠胃。

4.鲜辣椒可以当成蔬菜吃,干辣椒可以当作调味品使用,但泡辣椒营养素有所降低,含盐量比较高,尽量少吃为宜,特别是高血压人群;

5.吃辣的时候可以喝一些冰豆奶、冰牛奶,吃一些冰激凌或凉稀饭来帮助缓解辣的感觉。

胃肠道不太好,有胃溃疡的人群不适合吃辣椒。

# 孩子总和自己“对着干”?请给青春期留点白

此,山东省精神卫生中心心理治疗师李英仁表示,青春期正是孩子自我意识成长和觉醒的关键期,家长眼中的“叛逆”,是孩子成长的必经阶段,无需过度焦虑。

叛逆心理往往发生在青春期阶段的学生中,这是一种十分正常的现象。“有时孩子会出于维护自尊,或者表达某种态度,与家长产生不同意见。”李英仁表示,当孩子出现家长认为的“大逆不道”行为时,可以尝试跳出亲子关系,站在第三方的中立视角,观察孩子的言行是否有理有据,考虑到底是孩子叛逆,还是自己太霸道。

青春期孩子,知识储备会在短时间内丰富,心理也会迅速成长,出现较强的独立思维和自我意识。随着时间推移,

这类意识也愈加强烈。“不过,这个年龄段孩子往往心智不够成熟,三观正在养成,由于欠缺社会阅历和生活经验,还不完全具备正确认知世界的能力,师长善意的提醒,或许会被他看成古板、不聪明的行为。在与父母交流中,这些孩子或许还会‘夹枪带棒’,甚至出现偏激行为。”李英仁说。

逆反心理不是洪水猛兽。在心理学研究中,逆反心理是儿童青少年由幼稚转向成熟的重要标志。“在帮助孩子变得更加独立的方面看,逆反心理具有一定的积极意义。”李英仁介绍,无论家长还是老师,对待叛逆行为与心理,都应采取一种冷静客观的态度,不可将其视为“不学好”,避免刺激孩子产生过激行为。

“当孩子做了让你想不通的事情,首先要尝试着理解,倘若做得不对,更要耐下心来引导,切勿武断、盲目批评。”

李英仁还特别提醒,生活中我们常常会遇到一些“乖宝宝”,这些孩子貌似没有青春期,没有任何叛逆行为,对家长言听计从。

“对这类孩子,家长也要特别关注,会不会是他们曾经有过对独立的诉求,但是在大人的呵斥或教育中被否定,被动地成了‘乖宝宝’。”李英仁表示,这类孩子由于独立诉求没得到充分表达,反而容易在成年后出现“叛逆”行为,如突然辞去一份大家眼里看着很好的工作、常年不回家等等,建议家长对青春期孩子多些交流沟通,包容孩子的“叛逆”。

## 心灵驿站

记者 刘通

实习生 时嘉 宁馨静

“说过多少次了,卧室的门不用上锁,妈妈又不会侵犯你的隐私。”自从孩子上初中后,张玲觉得自己与孩子的关系越来越疏远,就连女儿一直敞着的卧室也悄悄上了锁。“让往东偏往西,越来越‘叛逆’了,好担心有一天我们母女会成敌人。”张玲的担心并非空穴来风,不光自己感觉和女儿的距离越来越远,就连一向宠溺女儿的爷爷奶奶,也觉得孩子越来越“不听话”。对