



# 秋季是支原体肺炎、诺如病毒感染性腹泻等疾病高发季,医师提醒—— 养成良好卫生习惯预防疾病侵扰

■本报记者 叶祯

秋季是支原体肺炎、轮状病毒腹泻、诺如病毒感染性腹泻等疾病的高发季节。南宁市第四人民医院(以下简称四医院)医师提醒,养成良好的卫生习惯,可以预防多种疾病的侵袭。

## 支原体肺炎患者明显增多

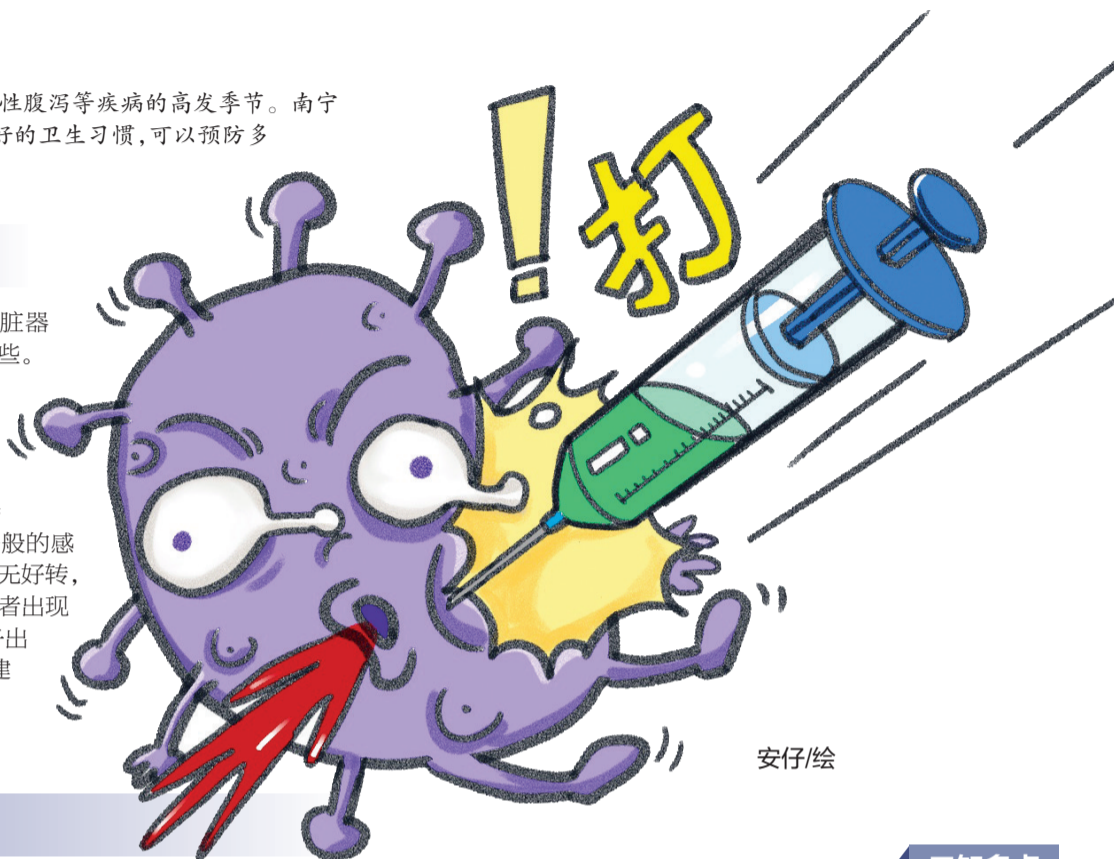
四医院儿科住院病区副主任医师马雪青介绍,秋季学期开学后,呼吸道感染患者增多,其中,今年的肺炎支原体感染者与往年相比有所增加。

据介绍,支原体肺炎是由肺炎支原体引起的急性肺部感染性疾病,是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎。支原体肺炎广泛存在于全球范围内,约3至7年会发生一次地区性流行。

马雪青提醒,感染肺炎支原体后,大部分孩子住院一周左右就能康复出院,如果碰到难治性的支原体感染,如

出现耐药、肺部积液、其他脏器损害等,治疗时间会更长一些。

肺炎支原体感染者虽然在症状上和普通感冒、流感等疾病十分相似,但肺炎支原体既不是细菌也不是病毒,是一种特殊的病原体,所以在使用一般的感冒药或消炎药后,症状不但无好转,还有加重趋势,甚至部分患者出现重症肺炎的表现。如果孩子出现持续性高热以及干咳,建议尽快到医院做血液检查。



安仔/绘

## 3岁以下儿童易感染轮状病毒

秋季,孩子出现呕吐、腹泻症状,多半是患了轮状病毒急性胃肠炎(俗称轮状病毒腹泻或秋季腹泻)的缘故。四医院儿科副主任医师覃莉提醒,预防轮状病毒急性胃肠炎,接种疫苗很关键。

轮状病毒因其形状而得名,易引起3岁以下孩子腹泻。在秋冬季节,它的“攻势”更加猛烈。

轮状病毒主要通过粪口途径传播。在感染轮状病毒儿童的排泄物或呕吐物中,含有大量轮状病毒。若吃

的、喝的、用的被带病毒的排泄物或呕吐物污染,比如手、衣物、用具等,轮状病毒就会直接或间接传染给其他人。

“因大多数孩子在幼儿园阶段已经接种了轮状病毒的疫苗,身体会有一定的抵抗力,现在发病症状都不会很严重,住院的小患者不是很多。”覃莉介绍道。

感染轮状病毒后,早期会合并发热、咳嗽、呕吐、喉咙痛、肚子痛等症状,主要症状是解水样大便,大便为蛋花汤样,有一股酸臭味,且次数较多,严重的一天有十几二十次。患儿会出现脱水症状,中度到重度的脱水有明显表现,如孩子会有眼眶或凶门的凹陷,哭时泪少或者无泪,皮肤干燥、弹性下降,小便也明显减少。据悉,大量的脱水还会引

起低血容量的休克,甚至死亡。小于1岁的宝宝尤为注意。

少数小宝宝感染轮状病毒后还会并发心肌炎、惊厥和肺炎等。医师提醒,目前尚无特效抗轮状病毒的药物,因此,接种轮状病毒疫苗是预防轮状病毒急性胃肠炎最有效的措施。

轮状病毒疫苗属非免疫规划疫苗,家长们需要知情自愿自费接种。

感染轮状病毒后,宝宝及其看护人要养成良好的卫生习惯。注意家庭卫生,室内常通风,宝宝们的食具(奶瓶、碗、勺等)使用前需清洗干净,衣被、玩具等要勤换洗。被轮状病毒污染的物品要彻底消毒,可通过高温、消毒剂或阳光暴晒等多种方式消毒。



## 诺如病毒感染进入高发季

每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节。

四医院内科副主任医师何耀钦介绍,诺如病毒感染性腹泻全年均有发生,冬春季是高发季。诺如病毒原名“诺瓦克病毒”,属于杯状病毒科诺如病毒属。

诺如病毒有变异快、传染性强、排毒时间长、环境抵抗力强等特点,全人群普遍易感。因变异快,免疫保护时间短,同型病毒抗体保护只可维持8周至6个月,不同基因型之间无交叉免疫,因此同一个人可重复感染同一毒株或不同型别的诺如病毒,目前暂无预防疫苗。

排毒时间长,一般情况下感染者自出现症状开始,排毒时间平均为4周,最长为8周,免疫低下的患者排

毒时间或可更长。易感染患者、阴性感染者及健康携带者均可成为传染源。

诺如病毒环境抵抗力强,可在物体表面存活2周,在水中可存活2个月以上,在低于-20℃的冷冻食品中可存活6个月以上,在-10℃冷冻食品中可存活7天以上,耐乙醇、耐乙醚、耐酸、耐热。使用5~10g/L的高浓度氯离子(处理污水采用的氯离子浓度)可灭活诺如病毒,75%的乙醇或免洗洗手液对其无效。

何耀钦提醒,诺如病毒是一种传染性很强的病原体,可以通过摄入被污染的食物、水,接触患者排泄物或呕吐物,接触被污染的手、物品或用具,接触呕吐产生的气溶胶等方式引起传播,牡蛎等双壳贝类可以富

集水中的诺如病毒,为高风险食物。人感染诺如病毒后可引起急性胃肠炎,一般在摄入病毒后12~48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2~3天,预后良好,但不排除个别老人或者小孩症状严重,持续时间更长。

目前,诺如病毒急性胃肠炎没有特效药物,没有疫苗,感染后不需服用抗生素,以对症或支持治疗为主,可用糖盐水或口服补液盐进行补液,如果呕吐腹泻症状严重,应前往医疗机构就诊。

## 知多点

### 秋季如何养生?

四医院中西医结合科医师提醒,秋季,指农历八月、九月、十月,包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降6个节气。立秋过后,昼夜温差逐渐变大,天气凉爽,气候干燥,昼热夜凉,阳气渐退,阴气渐盛,雨水渐少,此时养生应坚持养阴润燥、调和阴阳,让肌体的各项生理活动顺应自然的变化。

秋季天气干燥,易出现咽干、舌干、少津、干咳、少痰、皮肤干裂等现象,也就是秋燥。燥邪最易耗伤阴液,此时预防秋燥很重要。饮食上可多食滋阴润燥之物,如枸杞、山药、莲子等。

秋季人体阴阳正好处于平衡,无论是偏阳盛还是偏阴虚体质的人,都适合在此时好好调理身体,施以调节阴阳的防治方法,尽可能达到阴阳平衡的状态。

此外,一些重点人群更应注意秋冬养阴。例如,体质偏弱、容易生病者;具有肤色较深、体型偏瘦、活跃好动等特点的体质偏阳者;以及40岁以上者精力、体力逐渐下降,代谢能力减弱者,均应加强身体养护。

