

上吐下泻?警惕诺如病毒

专家提醒:保持手部卫生,如出现严重呕吐、腹泻等症状应及时就医



□本报记者 龚鹏

春季是多种传染病的高发季节。诺如病毒感染便是其中一种比较常见的肠道传染病,它具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点,感染后易引起恶心、呕吐、腹泻等症状。全球各地,尤其在学校、养老院和其他人群密集场所,诺如病毒都时常暴发,给人们的生活带来不便。那么,我们应如何有效防范诺如病毒呢?记者就此采访了西海岸新区疾病预防控制中心传染病预防控制科副主任医师朱科。

什么是诺如病毒?

据朱科介绍,诺如病毒属于杯状病毒科,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。

“诺如病毒为无包膜单股正链RNA病毒,极容易发生变异,每隔2到3年就有新的变异株出现,

引起全球或区域性流行。”朱科说,诺如病毒的免疫保护力可持续6至24个月,即使先前感染过诺如病毒,同一个体仍可重复感染同一毒株或不同毒株的诺如病毒。另外,诺如病毒主要通过病人的粪便排出,也可通过呕吐物排出。病人在潜伏期即可排出诺如病毒,排毒高峰在发病后2至5天,持续约2至3周。

感染症状和传播途径是什么?

“诺如病毒的发病以轻症为主,起病突然(潜伏期较短,通常为12至48小时),最常见症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等,成人中腹泻更常见,儿童比成人更容易出现呕吐。”朱科表示,治疗主要以对症或支持治疗为主,目前尚无针对性特效药及疫苗,且极易出现反复感染。尽管诺如病毒感染主要表现为自限性疾病,但少数病例仍会发展成重症,甚至死亡。重症或死亡病例通常发生于高龄老人和低龄儿童。诺如病毒还存在一定比例的隐性感染。

朱科认为,诺如病毒的传播途径多样,容易在人群密集的环境中造成暴发,传播途径包括人

传人、经食物和经水传播。人传人可通过粪口途径(包括摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶)、或间接接触被排泄物污染的环境而传播。食源性传播是通过食用被诺如病毒污染的食物进行传播,污染环节可出现在感染诺如病毒的餐饮从业人员在备餐和供餐中污染食物,也可出现食物在生产、运输和分发过程中被含有诺如病毒的人类排泄物或其它物质(如水等)所污染,牡蛎等贝类海产品和生食的蔬果类是引起暴发的常见食品。经水传播可由桶装水、市政供水、井水等其他饮用水源被污染所致。一起暴发中可能存在多种传播途径。因此,公众的预防意识和行动至关重要,提前预防是最重要也最经济有效的方式。

如何防范诺如病毒?

那么,在日常生活中,我们应如何有效防范诺如病毒呢?

朱科认为,保持手部卫生尤为重要。他建议在饭前、便后、加工食物前应按照7步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒,但需注意,含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。同时,还要注意饮食饮水卫生,不饮用生水,蔬菜瓜果要彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

需要注意的是,病例应尽量居家隔离,避免传染他人。“诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应尽量隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗。”朱科提醒,在此期间患者应勤洗手,保持手部卫生,尽量不要和其他健康的家人等近距离接触,分开食宿,尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。“除此之外,还要做好环境清洁和消毒工作,保持室内温度适宜,定期开窗通风。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。”朱科告诉记者,在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。

另外,朱科建议广大市民要保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。如出现严重的呕吐、腹痛、腹泻等症状,要及时就医。



医讯速递

基层医疗卫生机构全面开展9S管理

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,区卫健局召开全区基层医疗卫生机构9S管理启动大会,重点聚焦整理、整顿、清洁、规范、素养、安全、节约、学习、服务等9个方面,力争基层医疗卫生机构环境更整洁、流程更科学、服务更便捷、技术更规范。

会上,宣读了《青岛西海岸新区基层医疗卫生机构9S管理工作实施方案(试行)》及基层医疗卫生机构9S管理区级专家名单,为新区基层医疗卫生机构9S管理指导中心授牌,并为基层9S管理区级专家代表颁发聘书。

下一步,区卫健局将在所有镇街卫生院、社区卫生服务中心和一体化管理的村卫生室全面开展9S管理,力争年内实现对标见效,进一步塑造基层医疗卫生机构良好形象,为新区居民提供更加便捷、优质、舒适的基层卫生健康服务。

新区5人获评省级名中医(药)专家

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,山东省卫生健康委员会、山东省人力资源和社会保障厅发布了《2023年度山东省中医药名医名单》。其中,西海岸新区中医医院刘阳川、新区中心医院李安海获评山东省名中医(药)专家;西海岸新区灵山卫中心卫生院李海燕、红石崖街道社区卫生服务中心武忠兴、长江路街道社区卫生服务中心韩同卫获评山东省基层名中医(药)专家。

根据要求,名中医(药)专家需主动开展传帮带工作,每3年培养2至3名继承人,并积极推广中医药特色疗法,参加对口支援和公益活动,每年至少到基层卫生服务机构进行2次义诊或讲座。

区中心医院荣获全国“创新机构案例”奖

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,青岛西海岸新区中心医院在健康报社开展的2023年度“改善就医感受 提升患者体验”主题活动中荣获“创新机构案例”奖。

近年来,区中心医院在上级主管部门的正确领导和精心指导下,全面贯彻落实“提升群众看病就医满意度”工作要求,通过不断改善就医环境、提升服务质量、补齐服务短板,有效提高群众看病就医获得感。

下一步,区中心医院将持续把提升患者满意度作为工作出发点和落脚点,在改善服务质量、优化服务流程的基础上,深入推进“民生诉求小切口推动服务大改善”,在医院内部树立“一切为患者,一切服务于患者,一切方便于患者”的“三个一切”服务理念,真正让群众看到变化、得到实惠,用务实的作风、认真的态度、积极的作为赢得患者认可。

高效转诊,“救”在身边

区立医院健共体构建优质高效医疗服务体系,全力守护百姓生命健康

□本报记者 陈蔚
本报通讯员 郭章浩

“多亏医务人员转诊,让我及时进行了手术,我才能恢复得这么好。”近日,刚刚做完无痛内镜下碎石术的王女士,对区立医院健共体的转诊服务赞不绝口。

据了解,家住王台街道的王女士因腹部剧烈疼痛到区第五人民医院就诊,经检查诊断为胃结石。接诊医生结合王女士冠心病、高血压等既往病史,经综合评估后向区立医院健共体双向转诊中心提出转诊需求,并标注“加急”。

接到转诊需求后,区立医院健共体双向转诊中心第一时间对接总院内镜诊疗中心护士长王英英,并召集消化内科主任王卫民和麻醉科主任张金文到内镜室会诊。经会诊,决定对王女士进行紧急无痛内镜下碎石术。

在与王女士的家属取得联系后,王英英根据王女士到院时间为其空出了2号内镜室并办理好住院手续,门诊楼一楼导医台也收到了王女士的“绿色通道”导诊通知。当王女士抵达医院后,第一时间被引导做入院体检,随后至2号内镜室治疗。最终,王女士体内16厘米x8厘米x6厘米的巨大结石被

成功清除干净,第二天便办理了出院。

区立医院健共体自成立以来,始终坚持以人民健康为中心,立足“共建共享、协同提质”,制定健共体资源共享、双向转诊等管理办法,成立“双向转诊管理中心”,创新管理体制机制,全面推进紧密型健共体建设,让群众就近享有更加公平可及、系统连续的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务。

下一步,区立医院健共体将继续认真落实“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗制度,构建更加优质高效的医疗服务体系,全力守护辖区百姓生命健康。

