

诺如病毒无特效药 科学消毒守护健康

2月19日一大早,季女士来到上海市第四人民医院感染科就诊。她表示:“前一晚,食用了一份外卖的麻辣烫后突发腹痛,夜里上吐下泻、浑身不适。”经检查,季女士被确诊为诺如病毒感染,由此引发了病毒性腹泻。

此前,上海市疾病预防控制中心发布预防提醒:2月是诺如病毒高发期,该病毒具有极强的传染性,需引起重视。

什么是诺如病毒

诺如病毒,又称诺瓦克病毒,最早于1968年在美国俄亥俄州的诺瓦克市被发现,属于杯状病毒科。中国疾控中心传染病管理处常

昭瑞研究员介绍:“其主要引起的是消化道不适,人们被感染以后会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。”每年冬春季是诺如病毒的高发流行季节。由于具有明显的季节性,人们常把它导致的疾病称为“冬季呕吐病”。

没有特效药治疗

2月21日,中国疾病预防控制中心发文指出,诺如病毒暂无疫苗、没有特效药,且能轻易让一个学校、一个公司,甚至一艘游轮的人群集体中招,同时有传播速度快、防控难度大的特点。目前已过立春,天气逐渐转暖,公众踏青出游、聚会和食用海产品的机会增多,一定程度上增加了诺如病毒感染风险。

市疾控中心提醒,预防诺如病毒感染,应加强饮食、饮水卫生,进食前将食物充分加热,尽量不吃生冷、半生的海产品或水产品;同时,应养成良好的个人卫生习惯,饭前便后勤洗手;在外就餐尽量选择靠窗通风处。

不过,即使感染了诺如病毒也不必过于担心。专家表示,诺如病毒感染性腹泻为一种自限性疾病,潜伏期多为24小时到48小时。患病后病情一般不重,1周左右即可痊愈,恢复后一般无后遗症。

正确消毒这样做

常昭瑞表示:“做好患者呕吐物和排泄物的规范消毒是预防诺如病

毒传播的关键环节。”

但诺如病毒对常用消毒剂抵抗力较强,家庭常用的医用酒精对其无效,应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法,比如含氯消毒剂等。

中国疾病预防控制中心近日专门发布了《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,其中指出,可用一次性吸水材料取有效氯5000~10000毫克/升的含氯消毒剂,完全覆盖污物,作用30分钟以上,再小心清除干净,同时避免直接接触污染物。清除污染物后,对其表面及周边区域消毒。

此外,清洁消毒时需科学佩戴口罩、手套等个人防护用品,消毒处理后及时用洗手液或皂液洗手。宗和

长出「红蝴蝶」,病源竟在肾

脸上出现红斑,医生不但没让你去皮肤科就诊,反而要检查肾功能,你是否会觉得很奇怪?其实,一种名为“系统性红斑狼疮”的疾病,可能正在损害你的健康。

“系统性红斑狼疮”,其危害程度不容小觑。首先,会影响患者的形象。该病会出现红斑,而且这种红斑往往发生在面部,呈对称性分布在双颊,还可能会横跨鼻梁,因形似展开双翅的蝴蝶而被称为“蝶形红斑”。

更重要的是,该病有一个更大的特点是系统性,也就是说对身体的影响很广泛,甚至会侵害全身各处的组织和器官。

而这其中,最常见的肾脏损伤,如诱发“狼疮性肾炎”,进一步损害肾功能,表现为尿蛋白的增加和其他肾脏多种功能的受损,出现泡沫尿、下肢水肿、肌酐升高等状况。

上海市健康教育协会 供稿

电影《哪吒》里的中药智慧

近期热映的电影《哪吒之魔童闹海》中有一段情节:陈塘关总兵李靖给了申公豹一份药材代购清单,其中包括三七、蒲黄、茜草等。现实生活中这些中药大都具有化痰、补血等疗效,可以治疗跌打损伤。

三七又名“田七”“金不换”,自古就被誉为“伤科圣药”。三七内外皆可服用,内服时煎汤、研末或入丸、散;外用时磨汁涂或研末调敷。将三七根制成粉后,可以用于小面积外伤出血。

茜草味苦、性寒,归肝经。《本草纲目》中记载,茜草能“通经脉,治骨节风痛,活血行血”,常用于治疗跌打损伤、风湿痹痛等。茜草与蒲黄、血竭均有消除局部肿痛和淤青的作用,搭配三七使用时,止血、止痛作用更显著。

蒲黄是香蒲科植物的干燥花粉,味甘、性平,归肝、心、脾经,有止血、化痰、利尿的功效。与茜草配伍使用,既能凉血,又能化痰,止血而不瘀。现代药理研究表明,蒲黄有扩张血管、降血



图源:千库网

压血脂、抗凝血、止血、抗炎、利尿等作用,常用语辅助治疗治疗冠心病、心绞痛、高脂血症等疾病。

上海市中医医院肿瘤五科 朱为康(主任医师)



图源:千库网

一般来说,正常的月经伴随规律性的阴道出血,平均为28天。

除了正常的月经,还存在一种特殊的“暗经”现象,在中医中,指终身不来月经却能受孕。这在寻常人看来不

特殊的“暗经”

可思议,但是这种特殊的情况古来就有之。如《医宗金鉴》中写道:“一年一至为避年,一生不至孕暗经。”“有一生不行而依然能孕育,谓之暗经者,此所禀之不同,而非非病,不须治也。”这几句话的意思是,一年不来月经称为“避年”,一生不来月经称为“暗经”,女性包括怀孕在内的各项功能都不受影

响,照样生儿育女,故不必理会,顺其自然即可。

虽然“暗经”没有经血产生及流出,但是女性体内卵巢仍然保持着正常地维持周期性卵泡发育及排卵,子宫内膜也会有周期性增厚与脱落的过程,因此虽然没有明显的周期阴道出血现象,也是可以受孕的。

复旦大学附属妇产科医院妇科 胡莹莹(主治医师)

提到骨质疏松,人们常把它和骨折、“缩个儿”等情况联系起来,却很少有人知道这种病还会引发各种疼痛。

半夜痛 骨质疏松常伴有骨骼系统畸形,会引发疼痛,这类疼痛常发生在后半夜或凌晨,并且难以确定具体位置。对于无法查明原因的全身性疼痛,临床上常建议进行骨密度相关检查。

腰背痛 老年骨质疏松症患者的骨结构会发生显著变化,即使是轻微外力也可能引发损伤,尤其是负重较大的腰背部和活动较多的肩颈部,是患者常见的疼痛部位,在活动时症状会加重。但以腰背痛为主要表现的骨质疏松,容易与腰背肌筋膜炎、腰椎间盘突出症等病症混淆,需要仔细鉴别。

急性痛 当老年骨质疏松患者发生骨折时,相应部位会出现急性重度疼痛。比如胸腰段椎体压缩性骨折可引发胸腰骶部或臀部疼痛,在翻身时症状加剧,要引起重视并尽快就医。

复旦大学附属中山医院骨科 李熙雷

答读者问

杨浦区刘先生来信咨询:我于去年9月切除了胆囊,为何今年又长出胆结石?

复旦大学附属中山医院胆道外科胡捷副主任医师回答:一般来说,胆囊切除手术可以有效地预防胆结石的再次形成。因为胆囊是存储胆汁的器官,而胆结石通常是在胆囊内形成的,因此,一旦胆囊被切除,就不会再有胆结石形成的地方。

然而,即使胆囊被切除,胆道内仍然可能形成结石。这些结石可能形成在肝内胆管或胆总管等其他部位。所以,尽管胆囊切除可以解决大部分胆结石问题,但仍然有可能出现其他胆道问题。在胆囊切除手术后,医生通常会建议患者采取一些措施,例如饮食调整或药物治疗,以减少患胆道结石的风险。

5分钟植入“芯片”,开启戒酒之旅

近日,湖北省十堰市中医医院为一名有多年酒精依赖史的35岁男性患者完成了“戒酒芯片”植入,“植入”戒酒芯片5分钟,戒酒5个月”的话题引发热议。

“戒酒芯片”指的是盐酸纳曲酮植入剂,属于阿片类药物。”十堰市中医医院精神卫生中心心身医学病区主任王学红介绍,以往纳曲酮常被用于戒酒,但口服药物的形式导致患者依从性较差。有些患者酒瘾重,很难坚持服药。

但是,将“戒酒芯片”植入体

内后,可以有效地阻断中枢神经对酒精的依赖与渴求,饮酒的快感会大幅降低,而植入治疗的效果能够持续维持5个月。

手术中,医生在患者的腹部开了一个1厘米左右的切口,在皮下脂肪层植入了10粒盐酸纳曲酮药剂,整个过程持续约5分钟。

据悉,除湖北省十堰市中医医院外,湖南省第二人民医院、山东省精神卫生中心、河北医科大学第一医院、温州医科大学附属康宁医院等均已开展“戒酒芯片”植入治疗。 据 健康时报

PET-CT 究竟查什么

PET-CT即正电子发射断层-X线计算机断层显像,主要用于早期肿瘤的诊断,并能在一定程度上判断肿瘤的良好恶性。检查前,需要静脉注射一种正电子放射性药物,目前临床上用的最多的是18F-FDG(18F-脱氧葡萄糖)。由于

恶性肿瘤细胞代谢旺盛,对葡萄糖的需求显著增加,表现出对18F-FDG的高摄取,会在PET-CT显像上呈现浓集点,医生可借此发现其他影像检查难以发现的早期肿瘤,并准确判断其良恶性,指导临床治疗。

皮脂腺囊肿是一种缓慢生长的良性囊肿,多由皮脂腺引流不畅、皮脂大量储留于腺体引起。好发于颈项、胸背及臀部等皮脂腺丰富的部位。临床表现为局部皮下肿块,生长缓慢,肿块上常见粗大的毛囊孔,用力挤压可挤出白色豆渣样物质。由于皮脂腺囊肿内容物含有丰富的皮脂等营养物质,极易导致细菌滋生。

中医这样治疗皮脂腺囊肿

中医称皮脂腺囊肿为“粉瘤”“脂瘤”“渣瘤”,俗称“豆腐渣瘤”。中医认为,此病是由于湿痰凝滞于皮肤之间所致。对于化脓性皮脂腺囊肿,中医治疗以“十”字形切开引流、囊壁搔刮术为主,且注重创面的局部辨证,根据其不

同阶段或不同症状,综合有序地联合运用贴敷、掺药、蚕食、垫棉等中医外科临床独特的诊疗技术进行治疗,愈合后疮面瘢痕小、复发率低。

上海市第九人民医院核医学科 朱肖淳(副主任医师)

上海中医药大学附属龙华医院 中医外科 徐杰男(主任医师)