



转季之时，诺如病毒让全家中招

天气骤变，警惕心梗！年轻人心梗更凶险

羊城晚报记者 林清清 通讯员 张凯雯 李朝 金小沐

“全家中招，不到两岁的孩子先中招；过了三天，妈妈、奶奶、爸爸均没幸免。孩子发烧、没胃口、腹痛、腹泻、呕吐，一周了还没好全，吃了就呕吐，人都瘦了一圈。”近日，一位妈妈在网上留言吐槽诺如病毒的凶猛，记者从广州市妇女儿童医疗中心获悉，每年10月到次年3月是我国诺如病毒感染高发的季节，秋冬转季也正是诺如病毒大规模出现的时候。因此，感染科专家提醒大众勤洗手，这是预防诺如病毒感染的关键。



A. 诺如病毒容易让全家人都中招

“上个星期我上幼儿园的儿子诺如病毒感染了，上吐下泻，一周后好了，今天又轮到我了。”一位妈妈表示不理解，诺如病毒感染常常感染儿童，为什么成人也难以幸免？广州市妇女儿童医疗中心病毒研究室主任技师华亮告诉记者，“诺如病毒属于杯状病毒科，在电子显微镜下观察，通常呈现出近似圆形或多边形的外观，直径大约在27-40纳米之间，十分微小，但是传染能力却很强。”

据介绍，诺如病毒的传播，可谓“无孔不入”，主要包括三种传播途径：食物传播、水源传播和接触传播。华亮说，被诺如病毒污染的食物是重要的传播源，例如食用了被

污染的生鲜蔬果、贝类海鲜（如牡蛎、蛤蜊等）、饮用水，或者是经过被污染的手接触过的食物，都可能将病毒吃进肚子里。一些未彻底清洗或煮熟的食物，更是诺如病毒的“温床”。

“另外，直接接触感染者的呕吐物或排泄物，或者间接接触被这些污染物污染的物体表面（如门把手、桌椅、玩具等），然后再触摸自己的口鼻，病毒就会趁机侵入人体。”华亮表示，在学校、幼儿园、医院等人员密集的场所，这种传播方式尤为常见，一名患者就可能在短时间内导致多人感染。同时，孩子在学校里被感染，回家后，家长没有很好地处理呕吐物或者排泄物，也容易被感染。

“10月龄大的孩子已经拉了整整两天，一吃就拉，去医院检测过说是消化不良，不知道怎么办？”一位妈妈非常焦虑，“这么小的孩子感染上诺如病毒，又吐又拉，该怎么治疗才好？”广州市妇女儿童医疗中心儿科主任印根权向记者介绍，“上周感染诺如病毒而住院的病人较多。一般来说，感染诺如病毒，通常会在12-48小时内出现症状，其中恶心、呕吐是最典型的症状之一，患者往往会频繁呕吐，感觉胃

图视觉中国

B. 没有特效药，口服补液液预防脱水

部极度不适。同时，还伴有腹痛、腹泻，腹泻次数可达数次至十多次不等，粪便多为水样便或稀便。”除了胃肠道的不适，患者还可能

出现发热、头痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状。儿童患者可能更容易出现发热症状，体温可达38℃甚至更高，整个人看起来无精打采，十分虚弱。不过，专家也表示，诺如病毒感染一般以轻型为主，属于自限性疾病，多数患者发病后2-3天即可康复。

值得注意的是，目前，针对诺如病毒并没有有效的抗病毒药物，治疗主要以对症支持治疗为主。对于婴幼儿、老人，特别是伴有基础性疾病的老人，呕吐和腹泻时需要及时补充水分和电解质，可口服补液盐，以防止脱水和电解质失衡引发的严重并发症。

最后专家提醒，勤洗手是预防诺如病毒感染的关键。在饭前便后、接触公共物品后、照顾患者前后等情况下，都要用肥皂和流动水仔细洗手，按照“七步洗手法”，确保双手的每个部位都能清洗干净，洗手时间不少于20秒。

此外，还应注意泌尿系统的保健，避免憋尿压迫前列腺，诱发前列腺疾病；要注意个人卫生，保持会阴部清洁，减少泌尿系统感染的机会。古迪提醒，定期体检与疾病筛查也同样重要。据介绍，广东很多社区都提供免费的

警惕“冻”出来的前列腺疾病

羊城晚报记者 许敏 实习生 谢嘉祺 通讯员 粤卫宣

新一轮冷空气来袭，广东多地“官宣”入秋，随着气温下降，身体的一些器官为了应对降温也会发生变化。“有没有人觉得最近尿频变多了？甚至晚上还要起来好几次？”有网友发起讨论，天气变冷夜尿增多，甚至有人每2到3小时要跑一趟厕所。

为什么冬季容易出现尿频、尿急？广州医科大学附属第一医院泌尿外科副主任、主任医师、教授古迪介绍，这与寒冷天气对身体的影响密切相关。当

身体处于寒冷环境时，为了维持核心温度正常，体表血管收缩，抗利尿激素减少，血压升高，肾灌注增加，肾脏代谢产生的尿液增多。同时，皮肤收缩以减少热量散失，使得原本经皮肤代谢的水分减少，更多水分和代谢物通过泌尿系统排出。对于老年人来说，这种情况更为严重，因为他们在夜间躺卧时，回心血量增加，进一步加重了肾脏负担，若本身心脏功能较差，夜尿增多的问题会更加明显。

“冬季人们常饮用的热咖啡、热茶、热汤等具有一定的利尿作用，也会导致排尿次数增多。”古迪表示，在急诊中，经常发现部分老年人排尿困难，其中一个重要原因是他们在冬季可能会饮用烈酒御寒，烈酒容易导致前列腺充血，如果本身患有前列腺疾病，抽烟喝酒等刺激因素会进一步加重排尿困难的问题。

值得关注的是，前列腺疾病包括前列腺增生和前列腺癌等。前列腺增生在老年男性中发病率较高，50岁以上的老年人约50%

以上则高达80%。而前列腺癌在我国发病率增长迅速，在全球男性恶性肿瘤中，其发病率位居第二，死亡率排第五。古迪提醒，预防前列腺疾病需要在生活习惯方面作调整，首先应保暖与运动，缓解因寒冷引起的排尿异常，并适度运动增加身体代谢，减轻泌尿系统负担；其次要注意健康饮食，减少烈酒、辛辣食物等刺激性食物的摄入，避免前列腺充血。

此外，还应注意泌尿系统的保健，避免憋尿压迫前列腺，诱发前列腺疾病；要注意个人卫生，保持会阴部清洁，减少泌尿系统感染的机会。古迪提醒，定期体检与疾病筛查也同样重要。据介绍，广东很多社区都提供免费的



图/视觉中国

科普新知

秋冬防脑梗，及时识别7个信号

文/黄艺林



黄艺林
南方医科大学
附属广东省
人民医院
(广东省医学科学院)
康复医学学科
主管技师

近年来，脑梗的发病率越来越高，甚至有年轻人才20岁左右就已出现过脑梗了。由于

脑梗复发率较高，如何及时识别，以及重视预防康复都至关重要。

B. 及时识别脑梗，留意7个前兆

如何及时识别脑梗？留意以下7个预警信号：

1. 剧烈头痛。发病前反复头痛头晕，突然自觉晕眩、视觉旋转，几分钟后恢复正常。
2. 半身不遂。出现吞咽困难、说话不清、恶心、呕吐等症状，严重者很快昏迷不醒。
3. 舌根发硬。突然感觉舌根部僵硬、舌头胀大、吞咽困难、说话不清。
4. 突然跌倒。由于脑血管疾病导致

肢体功能障碍，或共济失调和平衡失调，就容易摔倒。
5. 握力下降。单侧手突然无力，手握物体落地。
6. 脾气改变。语言和精神变化也是脑梗的前兆，比如发音困难、写字困难、脾气变得暴躁或沉默寡言。
7. 困倦嗜睡。感觉疲惫、劳累、总想睡觉。随着动脉硬化的恶化，动脉管腔变窄，脑缺血加剧，约80%的人经常在缺血性卒中中发作前5-10天频繁打哈欠。

C. 脑梗后防复发，康复不可忽视

发生脑梗后，经过治疗，日常也需注意正确的康复。饮食调节方面，可以多吃几类食物：

1. 富含维生素食物：恢复期间适量吃如西红柿、花椰菜、菠菜、火龙果、猕猴桃、苹果等，促进身体的新陈代谢。
 2. 富含蛋白质食物：平时可适量吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、豆腐、三文鱼、坚果，维持身体肌肉功能，养护血管，帮助大脑维持正常运转。
 3. 富含钾食物：可保护心血管，如豆类、番茄、海带、橘子、香蕉等。
 4. 富含镁食物：可助舒张血管，如小米、玉米、菠菜、芹菜、苦瓜等。
 5. 富含膳食纤维食物：如粗粮、蔬菜、水果等，可改善血糖、血脂代谢，促进肠蠕动，预防便秘。
- 脑梗出院后要遵医嘱服药，以防复发。主要包括抗血栓药如阿司匹林肠溶片、氯吡格雷，部分患者病情不同可能会服用西洛他唑、替格瑞洛，以及利伐沙班、华法林、达比加群等抗凝药物。

由于这些药物有出血风险，服药期间要注意关注有无牙龈出血、鼻出血、皮肤瘀斑、小便红、大便黑等情况，尤其要注意避免跌倒外伤、拔牙、手术等容易出血的行为。
出院后要注意改变不良的生活方式。一定要严格戒烟戒酒；要加强运动，适当减轻体重，建议每周至少3~5次慢跑、散步、打太极拳、气功等舒缓的有氧运动，锻炼要量力而行，循序渐进，不可操之过急；此外还要保持情绪稳定、心情舒畅，以及保持大便通畅。
此外要重视康复治疗，可到当地各大医院的康复医学科或社区卫生医疗服务中心等具备康复评估和治疗的部门，接受专业评估，康复医生会根据每位患者的功能障碍，因人而异制定个性化康复治疗，包括运动治疗、作业治疗、言语及吞咽障碍治疗、认知及心理治疗等，并可以配合针灸和推拿。

冷空气或将来袭，中医帮儿童做好“防御”

广东省气象部门11月25日上午监测，中等偏强冷空气前锋影响广东在即。届时粤北偏北的山区市县将出现低于5℃的低温天气；预计广东27日开始昼夜温差加大，大部市县转晴冷天气。气象部门也终于“官宣”：广州“最长夏季”结束，入秋成功！

据了解，五指毛桃又称为“南芪”“广东人参”，味甘平，具有健脾补肺，行气利湿，舒筋活络的作用，对于肺脾气虚的孩子尤为有效。还有一种药物既有人参的补气之性，但却没有人参温补之性，那就是太子参。太子参性平味甘，健脾益气、润肺益胃，对于肺脾气虚的孩子也十分适合。
“对于肺脾气虚的孩子来说，补气健脾是十分重要的治法之一。”石艳红表示，成人往往可选用人参、黄芪这类药物补气健脾，改善体虚。但对于孩子来说，人参黄芪却相对比

较燥补，小儿脾常不足，肺常不固，如果过食燥补之品，反而会助热化燥，影响脾胃运化功能，导致积食出现，引起疾病发生。

通过补气健脾，增强体质，让孩子顺利度过寒冬，避免疾病侵袭，健康地成长。

五指毛桃茯苓山药汤
功效：健脾益气。
材料：五指毛桃10g，茯苓10g，猪腱子肉120g。
制法：猪腱子肉洗净切片，与姜丝一同加入锅内，放入油炒炒备用，加适量清水，放入五指毛桃、茯苓、山药煮汤1小时，加入适量盐调味。
太子参山药汤
功效：健脾益气。
材料：太子参10g，山药10g，生姜2片，猪腱肉120g。
制法：猪腱肉飞水去腥，切块，与太子参、山药、生姜同放入锅中，加适量清水，大火煮沸后转文火炖煮1小时，以适量盐调味，喝汤即可。
羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 徐心怡

气温降低，建议中老年人冬天适当“赖床”

进入小雪节气，近期广州天气转凉，早晚温差较大。专家提醒，在这个时节，中老年人尽量避免在冬天起得太早，当心发生中风。此外，肝硬化的患者也要特别警惕消化道出血的发生。

冬天更易中风，保温很重要
脑卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有发病急、病情进展迅速等特点，被称为生命健康的“头号杀手”。

“进入冬季，特别是北方，温差达到十度时血压变异性就会变得非常大。”中山大学附属第三医院神经内科主任陆正齐教授表示，冬季早晚温差低，老年人从寒冷的室外骤然回到家中，进行冲凉等活动时，血管容易发生剧烈的扩张与收缩，造成卒中，严重者甚至出现血管堵塞或血管破裂导致死亡。
因此，陆正齐建议中老年人，尽量避免在冬天起得太早，出门做好保暖，这样可以减轻较大温差给身体带来的负担。此

外，洗澡用温水较为适宜，睡前可用温水泡脚，有效防止卒中。
相关研究显示，缺乏体育锻炼是卒中发病的独立危险因素。“通过肌肉运动，人体分泌运动因子、血清素、内啡肽、多巴胺等物质，能够预防卒中，也能促进卒中后大脑的恢复。”陆正齐说。
世界卒中组织建议，成年人每周进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动，可以有效预防卒中。专家表示，中老年人可进行慢跑、快走、骑自行车、挥拍等中等强度有氧运动。

肝硬化患者要警惕消化道出血
随着气温下降，冷空气刺激会促进人体血管收缩，升高血管内压力，增加血管破裂出血的风险。近期，医院里肝硬化病人发生消化道大出血的情况屡见不鲜。专家提醒，有肝硬化、门静脉高压、食管胃底静脉曲张的患者，需要格外注意。

广州医科大学附属第二医院微创介入科主任朱康顺教授解释，肝硬化患者合并消化道出血中，食管胃底静脉曲张破裂出血最为常见，这是由于长期肝硬化患者门静脉压力升高导致“静脉曲张回流受阻，继而使其相连的食管胃底静脉曲张血液淤积，形成静脉曲张现象。由于曲张的食管胃底静脉曲张十分脆弱，当进食不当(如暴饮暴食、酗酒或吞下过于坚硬食物)、天气转变(降温导致血管收缩、天气干燥)时，容易使曲张的静脉破裂出血。
肝病患者生活小建议：
1. 饮食方面，应多吃清淡、软烂、易消化的食物，避免油炸、辛辣和刺激性食物，避免过饱过饥，还要保持大便通畅。
2. 注意防寒保暖，避免腹部受凉，尤其在天气变化大时要注意及时添衣物。
3. 保持良好的心态，劳逸结合，避免过度劳累和精神压力。
4. 拉完大便低头看一眼，注意观察大便颜色，识别出血征象，如有黑便、血便的情况要及时就医。
羊城晚报记者 朱嘉乐