

上个厕所，夫妻双双感染“诺如”

医生：诺如病毒没有疫苗、没有特效药

近期“一家人上吐下泻，警惕诺如病毒”登上热搜。很多人都被这种突如其来的剧烈呕吐和腹泻折磨得苦不堪言。



1 女子上完公厕就感染，丈夫几小时后突发高烧

近日，广东一男子称，妻子上厕所感染了诺如病毒。因女厕排队，上了一个没有冲干净的坑位，没有戴口罩在里面呆了几分钟，出来后不到一小时，

妻子开始上吐下泻，而同行的自己也几小时后开始发烧。

医生表示，一般情况下，公共卫生间便池里的水可能有大肠杆菌、痢疾杆

菌、链球菌、诺如病毒等。这些肠道致病菌主要传播方式是粪-口传播。如果你的手接触了这些致病菌，又不注意手部卫生，直接吃东西，有可能造成粪-口传播。

2 没有特效药，酒精对它无效

据介绍，诺如病毒没有疫苗、没有特效药。它能轻易让一个学校、一个公司，甚至一艘游轮的人群集体中招。传播速度快、防控难度大，诺如病毒被称为“已知传染性最强的病毒之一”“最难防控的病毒之一”，堪称病毒界的“魔童”。

只要10个—100个病毒颗粒就足以让人感染，而流感病毒通常需要数千个病毒颗粒才能致病。

患者粪便中每克病毒量可达1012个病毒颗粒，相当于1克污染物可感染上亿人。其传播途径多样：

粪-口传播 吃了被污染的食物、喝了被污染的水。

接触传播 门把手、电梯按钮、手机屏幕、桌面等都有可能带病毒，手接触后再摸口鼻，就会感染。

气溶胶传播 患者呕吐时，病毒会形成微小气溶胶飘散在空气中，被周围人吸入就可能感染。

厕所冲水时形成气溶胶，如果马桶盖没有盖上，病毒就可能在空气中传播，并落到其他物体表面。

诺如病毒环境存活能力极强，普通

消毒剂对它无效。

在门把手、餐具、桌面等环境表面上可存活7天以上。

在冷冻食品中可存活数月甚至更长，低温无法杀死它。

酒精(75%乙醇)对它无效。只有含氯消毒剂(如84消毒液)或高温(≥85摄氏度)才能灭活它。

面对这个超强传染病，要做到：

勤洗手 酒精无效，肥皂+流动水才是关键。

环境消毒 必须用含氯消毒剂。

3 感染诺如病毒怎么办

诺如病毒感染为自限性疾病，多为轻症，一般1天至3天即可自愈。患者可补充足够的水分以防脱水，严重时需就医。

轻度脱水时，可饮用不含咖啡因和酒精的运动饮料或其他饮品。严重脱水时，应及时住院输液治疗。

感染诺如病毒应该这样做：

地面、墙壁及物体表面 有肉眼可见污染物时，应先清除污染物再消毒；

无肉眼可见污染物时，可用有效氯1000毫克/升的含氯消毒剂作用30分钟，或其他高水平消毒剂进行喷洒、擦拭或浸泡消毒。

衣物、被褥等织物 收拾被污染的衣物、被褥等织物时应避免产生气溶胶。先将污染物消毒处理并移除后，用有效氯500毫克/升的含氯消毒剂浸泡消毒30分钟；也可用流通蒸汽消毒或煮沸消毒30分钟。若不能即时消毒，应放

置在密封袋内，并尽快处理。

食品用具 餐(饮)具和食品加工工具清除食物残渣后，煮沸消毒30分钟，也可用有效氯500毫克/升的含氯消毒剂浸泡，作用30分钟后，用清水洗净。

皮肤、黏膜 皮肤被污染时，应立即清除污染物，然后用0.5%碘伏消毒液擦拭消毒3分钟以上；黏膜应使用0.1%碘伏冲洗消毒。

综合

旅游时崴伤脚，静养一周竟引起肺栓塞

医生：长时间卧床会导致下肢静脉回流不畅，极易引起血栓

旅游崴了脚，武汉女子休养一周没把伤养好，反而养出致命肺栓塞，所幸就医及时才没造成严重后果。

近日，李女士和朋友结伴旅游。因穿的鞋子不合脚，李女士在爬山途中不慎将右脚崴伤，脚腕和大腿当即剧痛无比。想着旅行已接近尾声，李女士便到当地诊所做了简单固定并开了些止痛药，随即在酒店静养。

回家继续休养几天后，李女士腿部的疼痛不仅没有缓解，反而整条右腿都有些浮肿，呼吸也变得不畅。意识到问题的严重性，李女士在家人的陪同下到医

院就诊。

在武汉市第四医院古田院区急诊科，接诊医生发现患者的下肢略有浮肿，心率和呼吸频率明显加快，且指脉氧饱和度降低。结合检查结果发现，李女士不仅是崴了脚那么简单，其右耻骨出现骨折，且下肢出现了静脉血栓。

更危险的是，李女士肺动脉主干竟形成了血栓。医生对李女士进行了肺动脉球囊扩张成形术，结合抗凝治疗后，最终成功排除了健康隐患。

“应该是长时间的卧床导致下肢静脉回流不畅，引起的血栓。”医生介绍，临

床上骨折病人形成血栓是比较常见的，李女士长时间卧床静养会导致下肢静脉回流不畅，极易引起血栓，当血栓脱离，随着血液循环从下肢流到右心房，然后再到肺动脉，就会形成肺栓塞。

医生提醒，一旦发现受伤部位出现肿胀、两腿粗细不一等情况，或者出现咯血、晕厥、烦躁及惊恐不安，甚至濒死感、心悸、咳嗽等症状，一定要立即就医。

如近期曾有下肢创伤手术史，在就医时一定要跟医生反映曾经的创伤手术情况，帮助医生更准确地进行判断。

据极目新闻

健康微观点

突击式锻炼 可能会越来越胖

长期不运动的人，突击锻炼一下会怎样？很多人难以保持日常规律锻炼，想起来的时候才运动一下，一运动就追求大汗淋漓。

近日，一项新研究显示，这种运动模式不仅无法减重，还可能增肥。

研究人员推测，单次高强度运动扰乱了应激激素皮质酮的昼夜节律，使运动后的身体活动水平和体温降低，导致热量产生减少、体重增加。

——生命时报

常吃超加工食品 易感染幽门螺杆菌

近日，发表在国际期刊《食品科学与营养》的一项研究称，常吃超加工食品会增加感染幽门螺杆菌的概率。

这项研究发现，平时超加工食品吃得越多，感染幽门螺杆菌概率就越高，最高可增加2.17倍。这与超加工食品所含的成分和加工过程有关：

盐含量高 长期摄入大量盐会破坏胃黏膜屏障，可能导致幽门螺杆菌感染引起的胃炎。

碳水化合物含量高 高含量的碳水化合物(如软饮料)，可能在幽门螺杆菌感染发病机制中发挥作用。

果糖和高饱和脂肪酸含量高 炎症是幽门螺杆菌生长的有利条件，而超加工食品在许多慢性炎症性疾病中发挥作用，可归因其高饱和脂肪酸和果糖的存在。

加工过程 不适当的食品处理、不良的卫生习惯以及人与人之间的传播，都与感染幽门螺杆菌风险有关。

——生命时报

养成好习惯 缓解身高“缩水”

东南大学附属中大医院脊柱外科副主任医师毛路表示，想让个子来得晚一些，可以从以下几个方面入手：

保持好姿势 从年轻时就要养成良好的姿势习惯，走路尽量挺胸抬头，不要驼背，有助于克服老年弯腰驼背。

饮食要均衡 多吃富含钙的食物，比如豆制品、乳制品、海产品、绿叶蔬菜、瘦肉等。每天控制盐摄入量，不要超过5克，补充适量蛋白质。

坚持体育运动 适当的体育锻炼，可减轻骨钙丢失，可从20岁—30岁时就积极锻炼。长期坚持体育锻炼可减少老年病的发生，推迟脊柱早衰。

对于老年人来说，剧烈的竞技性运动，如篮球、足球，并不适合。想要提高机体平衡性，增强肌肉特别是核心肌群的力量、增加韧带柔韧性，老年人可快走或慢跑。需要注意的是，老年人运动需根据自身情况量力而行，以免造成运动损伤或带来其他健康隐患。

多晒太阳 维生素D是促进钙吸收的重要营养，人体内的维生素D主要靠皮肤在光照下合成。

建议多到户外晒太阳，夏季时避开最热时段，手、脸、手臂平均每天晒15分钟—30分钟即可，冬季则要晒30分钟以上。

——健康时报