

腺病毒传播途径多样,且无特效药

“泳池刺客” 谨防中招

盛夏时节,孩子们的暑期生活丰富多彩,游泳既能消暑又能锻炼身体,成为众多家长和孩子的选择。然而,在享受清凉与欢乐的同时,健康隐患也可能悄然潜伏。

近期,“游泳腺病毒”的词条冲上微博热搜。据了解,腺病毒的传染性极强,可通过飞沫、手接触及污染的物品传播。相比其他场景,长时间待在旺季的室内泳池或水上乐园,腺病毒感染的风险会大大增加,尤其是儿童。

腺病毒感染如何预防和治疗?在游泳时,家长又该如何选择安全健康的泳池,降低感染风险?

游泳后高热不退,竟是腺病毒在“作祟”

8岁的朱朱(化名)满心欢喜地迎来了自己的暑期游泳班开课日。小家伙穿着色彩鲜艳的泳衣,戴着崭新的泳镜,跟随教练的指导在水中畅游。

没想到的是,一场突如其来健康危机正悄然降临。在上完游泳班3天后,原本活蹦乱跳的朱朱突然变得无精打采,小脸也烧得通红。家长一量体温,发现孩子体温高达39℃,顿时慌了神。他们心想,可能是孩子游泳后着凉感冒了,便赶忙按照以往的经验给孩子服用了家中常备的口服退烧药。可朱朱的体温不仅没有下降,反而持续2天也没有要退热的迹象。与此同时,朱朱还出现了咽痛、咳嗽等症状。

家长这才意识到问题的严重性,急忙带着朱朱前往医院就诊。经过一系列详细的检查,医生发现朱朱是由于腺病毒感染而引发的一系列症状。经过精心的治疗与护理,朱朱慢慢恢复了往日的活力。

腺病毒传播途径多样,咽拭子PCR检测是诊断“金标准”

河南省疾控中心消杀所主管医师张叶介绍,腺病毒是一种无包膜的双链DNA病毒,其衣壳蛋白结构稳定,对环境理化因素的抵抗力较强,这是其在泳池氯消毒环境中仍可能存活的关键原因。

“腺病毒的传播途径多样,包括飞沫传播、接触传播、口传播以及水传播等。”

郑州大学第三附属医院儿科副主任、感染性疾病科主任赵会茹介绍,飞沫传播是指感染者咳嗽、打喷嚏时排出含有病毒的飞沫,他人吸入后导致感染,这是呼吸道感染的主要传播方式。接触传播是指接触被腺病毒污染的手、毛巾、玩具、餐具等物体表面后,未及时清洁又触摸口鼻或眼睛而引发感染。而口传播主要是肠道腺病毒(如40、41型)通过污染的食物、水,经消化道进入人体进行传播。水传播则常见于泳池、水上乐园等场所,被



腺病毒污染的水可通过口鼻、眼部黏膜接触,进而引发感染,尤其容易诱发咽眼结合膜炎或结膜炎。

腺病毒感染后,可能引发一系列感染和相关疾病。赵会茹介绍,不同部位的感染会呈现出各异的症状。当出现呼吸道感染时,患者常出现高热,体温可达40℃,且持续多天,同时伴有咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等症状;胃肠道感染在婴幼儿中较为多见,患儿会有呕吐、腹泻等表现,症状可持续1~2周;而眼部感染者则会出现眼痛、流泪、结膜充血(即俗称的“红眼病”)等症状,部分患者还伴有畏光的情况。此外,腺病毒感染还可能引起咽痛伴结膜炎、尿频尿急等症状。

赵会茹指出,咽拭子聚合酶链式反应(PCR)检测堪称诊断腺病毒感染的“金标准”,在临床诊断与防控中发挥着至关重要的作用。

腺病毒感染无特效药,患儿需隔离观察

“如果不幸感染了腺病毒,目前并没有特效的抗腺病毒药物,治疗主要以对症支持治疗为主。”赵会茹强调,当体温达到或超过38.5℃时,可以使用对乙酰氨基酚或布洛芬来退热;对于出现呕吐、腹泻等症状的患者,可以口服补液盐来补充水分和电解质;如果是重症脱水患者,则需要通过静脉输液。

赵会茹说:“从腺病毒感染所引发的疾病来看,在呼吸道方面,包括急性上呼吸道感染、急性支气管炎,重症肺炎也较为常见,尤其是3、7型腺病毒,极易导致婴幼儿出现重症情况。”对于重症肺炎或者免疫功能低下的患者,赵会茹表示,可以考虑静脉使用丙种球蛋白和短期小剂量激素,以抑制过度的炎症反应。如果合并了细菌感染,比如出现中耳炎、脓胸等情况,需要针对性地使用抗生素进行治疗。

对于腺病毒感染后的护理,赵会茹

建议,家长们首先要保证孩子有充足的睡眠,室内要保持良好的通风,每天通风2~3次,每次30分钟左右,同时维持室内湿度在50%~60%。

在饮食方面,要选择清淡易消化的食物,避免食用辛辣刺激的食物。还要鼓励孩子多喝水,以防止脱水。对于有结膜炎症状的患儿,可以用生理盐水清洁眼部,同时要避免揉眼。

家长还需要密切监测孩子的病情,记录其体温和呼吸频率。如果持续高热不退或者出现呼吸困难等症状,要立即送医治疗。由于腺病毒的传染性很强,所以患儿的隔离期需要持续到症状完全消退后至少7天。在隔离期间,要避免与他人密切接触,尤其是婴幼儿和老人。

预防感染是关键,泳池合规保安全

“当然,预防腺病毒感染才是关键,这需要从‘阻断传播’和‘增强抵抗力’两个方面入手。”赵会茹建议,在日常生活中,孩子要养成良好的个人卫生习惯,勤洗手,特别是在饭前便后、接触公共物品后,要避免用手揉眼睛、摸口鼻。同时,家长要保持环境的清洁,定期对玩具、门把手、桌面等物品进行消毒。

张叶提到,家长和儿童需采取综合防护措施,降低腺病毒及其他泳池相关病原体的感染风险:

选择规范泳池。查看泳池是否公示“卫生许可证”水质检测报告等;观察池水是否清澈(无浑浊、异味),循环过滤设备是否正常运行。河南省疾控中心公共卫生主管医师闫晓娜提醒,安全健康的泳池其水质需满足多方面指标:人工游泳池水浑浊度应≤1NTU;菌落总数应≤200CFU/mL;大肠菌群不得检出;pH值要保持在7.0~7.8;使用氯气及游离氯制剂消毒时,游离性余氯应维持在0.3~1.0mg/L;尿素含量应≤3.5mg/L;等等。

做好个人卫生。游泳前彻底淋浴,避免将体表污染物带入泳池;游泳中佩戴泳帽、泳镜等防护措施,减少眼、鼻、耳直接接触池水,避免用手揉眼、摸口鼻;游泳后立即漱口、淋浴,重点冲洗眼、鼻、外耳道及皮肤褶皱处(如腋窝、腹股沟)。

家长监护与观察。避免儿童在高峰时段游泳,减少人群密集导致的交叉感染;密切观察孩子健康状态,若出现发热、咽痛、眼红、腹泻等症状,立即停止游泳并就医,告知医生近期游泳史;确诊腺病毒感染后,需居家隔离至症状消失,避免返回泳池或幼儿园、学校。

其他注意事项。不共用毛巾、浴巾等个人物品;儿童若有皮肤破损(如擦伤),需暂缓游泳,以免病原体经伤口侵入引发感染。

(大河健康报 孙倩文 陈俐颖)



大暑天湿热困五脏 牢记“三防三宜”

“大暑大暑,上蒸下煮。”大暑是一年中最热的时候,暑气到了极致,再加上时有雨水,可以说是湿热夹击。

这种天气下,湿热之气“困”住五脏的机能,人很容易感到不适,出现头痛心烦、脾胃不适、目赤口渴、咽喉肿痛、萎靡乏力等症状。要想调养好身体,减少这些“不舒服”,必须牢记这些养生要点——

大暑“三防”:防暑、防湿、防寒

1. 防暑降温

长期暴露在高温之下,不注意防暑降温,很容易出现中暑症状。夏季气温高,人体出汗较多,容易脱水,致使血液黏滞、流通不畅。对于本身有血管病变的人而言,还可能诱发热中风。所以,盛夏应尽量避免大汗暴晒,外出时要戴遮阳帽。另外,及时补充津液,少量多次喝水,运动后饮淡盐水补电解质。

2. 防湿健脾

夏季多雨潮湿。脾土主运化,喜燥恶湿,湿邪侵犯易伤脾胃,导致脾胃功能失调,引起食欲不振、腹胀腹泻、大便黏滞等症状。所以,这个季节一定要注意祛湿,保护脾胃,少吃加重湿气的食物。比如煎炸、烧烤的油膩食物,太过辛辣的食物,还有生冷寒凉的食物,这些都容易伤害脾胃,加重体内湿气。

去除体内湿气,可从两方面着手:

首先,避免在潮湿环境中长久停留,潮湿天气关好门窗,可以使用抽湿机或空调降低湿度;其次,还可以通过食疗的方法祛湿,常用的食材有茯苓、赤小豆、薏米、陈皮、扁豆等,可煲汤或煮水饮用。如果通过以上调整,你仍感觉不适,则建议请专业的中医师为你辨证用药。

3. 防寒养阳

夏季人体汗孔肌腠处于开泄状态,寒邪容易趁机入侵。寒邪累积在身体中,到冬天就容易生病。因此,夏季防寒甚至比防暑还重要。

吃雪糕、喝冷饮,将空调温度调得很低、洗凉水澡……这些过度贪凉的行为,可能暗损阳气,导致脾胃不适、四肢酸软等问题,甚至还可能刺激血管,增加心血管病的发病风险。所以,在大暑天,适度享受清凉即可,切莫因过度贪凉而损害身体健康。

宜做三事 安度苦夏

1. 宜适时进补

暑伏高热逼人,即使健康人群也会“无病三分虚”,所以应该补一补。

但注意,这个季节的补一定要把握好度,否则容易导致体内过于旺盛的阳气被“引燃”而引发上火。

暑天食补,重点在于保持饮食的多样化,确保摄入充足的营养,故食谱中应适量增加各种营养成分。肉制品应以鱼肉、鸡肉、鸭肉、瘦肉等为首选;适当食用豆制品和奶制品;新鲜蔬果不能少。

数伏天的食谱应注意膳食均衡,清淡多样易消化,对阳虚体弱者可适当加入一些生姜等生阳散寒的食材。

2. 宜养心安神

按照中医四时养生的理论,夏季对应的重点就是养心。特别是这个天气,暑热易伤心,更应注意养护。

心主神,养心必要安神。莲子、桂圆有很好的安神作用,可以适当吃一些。另外,要减少生气、发怒、急躁、焦虑之类的负面情绪,可以通过练瑜伽、习字、听音乐等方法调身、调息、调神。

3. 宜晚睡早起

根据气候阴阳消长的特点,晚睡早起是顺应夏天自然气候的养生方法。

过早睡,阳气还没有沉伏下去,不仅不容易睡着,还睡得不舒服。当然,晚睡早起还是得保障必需的睡眠时间,睡够7~9小时;不是让你跟夜猫一样凌晨几点才睡觉,一大早又起床,这样肯定不健康。

有午睡条件者,每天中午最好能睡上半小时至1小时的午觉,以缓解浮躁烦闷的情绪,使阴阳调和,精力恢复。

(泉州市卫生健康促进中心供稿)

天气高温闷热 脾气急躁易怒

老年人谨防“心理中暑”

75岁的李奶奶平时性格温和。前几天,因为孙子看电视声音大了点,她忍不住发火,事后又懊悔不已。晚上睡觉时,她总觉得心烦气躁,翻来覆去睡不着,白天头晕、乏力、吃不下饭。女儿带她去医院,医生指出这可能是“心理中暑”。

天津中医一附院心身科专家解释说,“心理中暑”是指夏季因气温升高、湿度增大,人体阴阳失衡,导致烦躁、易怒、焦虑或抑郁等心理不适的现象。中医认为,暑、湿、热是夏季主要致病因

素,老年人的生理特点使其更易受扰,从而引发多种心理不适。老年人“心理中暑”可能诱发心脑血管意外、加重失眠与烦躁、伤及脾胃、旧疾复发或加重。当老年人发生持续的情绪低落、心烦焦虑、严重失眠、兴趣丧失、食欲骤变等情况,家人要提高警惕。

预防和应对“心理中暑”,先要科学认知。老年人应认识到夏季的心理波动与气候、年龄相关,是身体在“抗暑”的信号,不必恐慌,但要重视。老年人感到烦躁,可多与亲友聊天,参加

社交活动,也可通过深呼吸、冥想、八段锦等来助心神安宁。饮食方面常食绿豆汤、莲子百合粥、冬瓜汤、荷叶粥,饮菊花茶、淡竹叶茶、酸梅汤都可以起到安神效果。另外,夏季睡好“子午觉”对稳定老年人情绪、提高精气神非常有帮助。可以中午11点至下午1点之间闭目养神或小睡15分钟至30分钟;也可以经常按摩内关穴、神门穴、太冲穴、足三里穴,每穴按揉2分钟至3分钟,每日数次。

(天津日报 沈莉 李洁怡)