

入秋了,两种病毒活跃了

呼吸道合胞病毒、诺如病毒流行高峰期将至;如何有效防治?

潇湘晨报·晨视频记者李哲 综合报道

入秋后,孩子们重返校园,呼吸道和肠道传染病风险上升。呼吸道合胞病毒是1岁以下婴儿下呼吸道感染住院的首要检出病原,典型流行高峰集中于每年10月至次年4月,其初期主要病症为发热、流涕、咳嗽等,与普通流感极为相似。与此同时,诺如病毒也将进入高发期,每年10月至次年3月是诺如病毒流行高峰,学校、托幼机构等人员密集场所易发生聚集性疫情。

合胞病毒婴幼儿高危,尚无特效药

呼吸道合胞病毒(RSV)是引发急性呼吸道感染的常见病原体,是一种RNA病毒,通过飞沫和密切接触传播,或经污染的手和物体表面传播。它全年均可发生,通常在冬季达到高峰。南方地区冬季或潮湿雨季是感染高峰期,流行季节为10月份到第二年4月份左右。

合胞病毒传染性强,传播力约为流感的2.5倍,可反复感染。潜伏期通常为2~8天,向体外排毒可持续1~3周。全人群易感,高危人群主要为5岁以下儿童、老年人和免疫功能低下人群。在最新儿童呼吸道感染流行病学调查中,我国5岁以下儿童急性呼吸道感染的病毒病原中,合胞病毒已超过流感病毒、鼻病毒、副流感病毒,高居首位。它与流感一样通过呼吸道传播,引起发热、咳嗽及鼻塞流涕等呼吸道症状,但也有一些区别;合胞病毒和流感很容易混合感染,病情会加重,应及时就医。

感染早期多局限于上呼吸道,表现为鼻塞、流涕、咳嗽和声音嘶哑等。严重时会引起肺炎、呼吸衰竭、脑炎等,甚至导致死亡;还可导致心肌损伤、右心功能不全、致死性间质性心肌炎、严重心律失常甚至心力衰竭、癫痫等。专家

解释,小宝宝呼吸道生理结构及免疫功能并不完善,很多是第一次感染RSV,感染情况更重;咳嗽能力差,感染后造成肺部间质性改变、肺损伤,痰液增多,气道黏膜损伤加重喘息。2岁以上儿童多半是感冒样,一般能自愈;2岁以下尤其6个月内婴儿要警惕,除咳嗽外可能出现喘息、呼吸急促、拒奶等症状。

目前尚无特效抗病毒药物,主要对症支持治疗。抗菌药对病毒感染无效,不建议盲目过早使用,一定要遵医嘱。可用3%高渗盐水雾化改善呼吸道症状;发热用退烧药;鼻塞流涕明显用生理盐水清洗鼻腔。干咳可口服蜂蜜水;有痰可将雪梨煮沸后加冰糖服用,也可拍背帮助排痰。若咳嗽剧烈、肺部有喘鸣音或夜间不能入睡,应立即就医。

目前尚无儿童直接注射预防合胞病毒感染的疫苗获批,但已研发出特异性合胞病毒抗体精准防护,高危宝宝可在医生指导下接种RSV单克隆抗体。若出现食欲差、精神萎靡或烦躁不安,呼吸费力、呼吸频率增快、鼻翼扇动、肋间或胸骨上肌肉凹陷、口周发紫,高烧不退或体温短暂正常后再次发烧,应及时就医。

诺如病毒传染性强,酒精无效

诺如病毒是引起急性胃肠炎的常见病原体,也是引起食源性暴发性胃肠炎最常见的病原体。它具有传染性强、传播途径多、人群普遍易感等特点,会重复感染。每年10月至次年3月高发,学校、托幼机构等人员密集场所易发生聚集性疫情。感染后潜伏期通常为24~48小时,短则12小时,最长不超过72小时。典型症状为突发的恶心、呕吐、腹痛、腹泻(通常为水样便),有时伴发热、头痛、肌肉酸痛。婴幼儿感染后更易腹泻,且大多伴有呕吐。症状一般持续48~72小时缓解,但排毒时间较长:发病后1~3天是排毒高峰期,约50%患者发病1周后仍排毒,26%患者排毒可长达3周,儿童和免疫功能低下者更久。

诺如病毒传播方式多样,暴露后继发感染率高达40%。粪口传播通过被污染的食物、水或手;气溶胶传播,感染者频繁呕吐或腹泻会产生大量携带病毒的气溶胶,密切接触者只需吸入10~100个病毒颗粒就会被感染;接触传播,触摸被污染物体表面后再接

触口鼻也会感染。酒精类免洗手消毒液或湿巾对诺如病毒效果不佳,不能替代流动水洗手。发现呕吐物或腹泻物时不可直接打扫,也不可直接用拖把拖拭。处置前应穿戴一次性隔离衣或防水围裙、一次性手套、口罩、帽子和防水鞋套,处置完毕后防护用品放入双层垃圾袋密封,处理者用流动水和肥皂或洗手液彻底洗手。

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前没有特效抗病毒药物,主要对症支持治疗,尤其需要及时纠正脱水。多数患者症状较轻,无须治疗,休息2~3天即可康复。轻症感染者可口服补液盐;频繁呕吐或严重腹泻者应及时就医,必要时进行静脉补液、纠正酸中毒、补充电解质等,预防脱水引起休克。婴幼儿、老年人和免疫力低下者若出现严重脱水,需及时就医。不要盲目用药,止吐、止泻药物应遵医嘱使用。

如出现严重呕吐腹泻、高热不退、精神萎靡、口干、眼窝凹陷、尿量明显减少等脱水迹象,应立即就诊。



日常生活不可大意

保持良好的卫生习惯是预防病毒感染和控制传播最重要、最有效的措施之一。饭前、便后、加工食物前、接触公共物品后,应使用肥皂或洗手液和流动水洗手。

注意饮食卫生,不喝生水,尽量少吃生冷食物,蔬菜和瓜果等彻底洗净后再吃。咳嗽喷嚏遮口鼻,用手肘不是手;流行季少去人多密闭场所;家人感冒戴口罩、避免接触宝宝。合胞病毒对高温和消毒剂敏感,70%乙醇或含氯消毒剂可有效杀灭;诺如病毒使用1000mg/L含氯消毒剂清洁污染表面30分钟,餐(饮)具和食品加工工具煮沸消毒30分钟可有效杀灭。

感染者应做好隔离。诺如病毒感染患者应居家隔离,康复后3天内尽量避免与他人接触,与家人分餐进食;学生、外卖快递员和食品从业人员症状消失后72小时再返校或上岗。合胞病毒可重复感染,也易发生家庭传播,提前预防、降低感染和发病风险尤为重要。

出现危险信号及时就医。合胞病毒感染若出现呼吸快、费力,嘴唇发绀,精神萎靡、不吃不喝,发烧超过38.5℃持续不退,应立即就医;小婴儿病情变化快,别等。诺如病毒感染若出现严重呕吐腹泻、高热不退、精神萎靡、口干、眼窝凹陷、尿量明显减少等脱水迹象,应立即就诊。



保持良好的手卫生是预防病毒感染和控制传播最重要、最有效的措施之一。图/新华社