

甲流和诺如病毒感染高发

市人民医院专家支招如何做好防护

茂名晚报讯 记者陈琴 春季来临,气温多变,多地出现甲流、诺如病毒感染高发的现象,我市也不例外。昨日,茂名晚报记者来到市人民医院,看到医院急诊、发热门诊、儿科门诊的病人数量都比平日多出许多。什么是甲流、诺如病毒感染?如何预防?怎样的情况需要就医?饮食有哪些注意事项……针对市民关心的该类传染病防治热点问题,记者采访了市人民医院儿科主任医师江莲英。

昨日上午,记者从市人民医院儿科门诊了解到,前来就医的患者较平日增加一倍左右。因医院采用了网上预约挂号,患者分时段来院就诊,所以未见有排长龙的现象。据医院儿科主任医师江莲英介绍,前来就诊的患者以腹痛、腹泻、咳嗽、流涕、发热的居多,近期甲流和诺如病毒感染高发。

甲型流感

甲流,即甲型流感,临床表现主要以发热、头痛、乏力、肌肉酸痛等全身不适起病,体温可高达39℃至40℃。流感主要是通过飞沫和密切接触传播,65岁及以下的老人、5岁以下的儿童、孕产妇、肥胖和有一些慢性基础性疾病的人群更易感染流感病毒。江莲英表示,最近甲流患者确实有明显增加的迹象,但是对比此前春季流感高发期就诊人数基本持平,并没有大幅增加;每年在流感高发季节,医生都会根据实验室的检查结果,再结合患者的临床症状来分析,若考虑是流感病毒感染,医生会根据患者病情评估后给予使用奥司他韦、帕拉米韦这类

抗病毒药物进行抗病毒治疗,目前该类药物供应充足,请市民放心。

预防流感的措施有哪些呢?江莲英介绍,主要包括流感季来临前接种疫苗、戴口罩、勤洗手,室内要做好通风,尽量减少去人群聚集的场所、保持良好的个人卫生习惯。如果明确已经感染了流感,应尽量避免前往公共场所,自觉居家隔离,充分休息,多喝水,在饮食上要注意易于消化和富有营养,科学饮食,不要盲目忌口。她说:“很多人认为感冒了就不能吃鸡、鱼、牛肉等,实际上这是不科学的,这些食材都有很丰富的蛋白质,有助于人体的康复,只要采用清淡的烹饪方式,都是可以食用的。”

江莲英还特别提醒,因不少市民家中都备有一些抗病毒药物及退烧药等,儿科常用的退烧药为布洛芬和对乙酰氨基酚,如果孩子感染流感病毒后精神反应好,体温超过38.5℃,可在家口服退烧药及抗病毒药;但如果孩子出现高烧不退、精神差、呼吸困难,甚至有的还出现抽搐的现象,要尽早带孩子就医。

诺如病毒感染

诺如病毒主要通过粪-口、食物、水传播。诺如病毒感染后临床表现为腹泻或呕吐,其次为恶心、腹痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等,频繁呕吐或者腹泻可出现脱水症状。江莲英表示,诺如病毒感染是属于自限性疾病,目前接诊的该类患者基本是以轻症为主,最主要的症状就是腹痛、呕吐。

目前临床上对于诺如病毒的治疗,她表示该病毒尚无特异性疫苗和抗病毒



医生给患儿诊疗。 茂名日报社全媒体记者李颜东 摄

药物,主要治疗是以对症治疗为主。她指出,感染该病毒后给予胃肠道补充充足水分,预防脱水以及保持电解质平衡,轻度脱水者给予口服补液盐口服;严重脱水需静脉补液,要及时就医。若患者明显腹泻,可使用蒙脱石散口服,如呕吐频繁,可使用相应药物止吐,原则上不需使用抗生素;感染该病毒后,在饮食上要注意清淡饮食,尽量少吃高糖、高脂、高纤维食物;若病情较重,建议喝纯白粥。预防上主要是保持良好的手卫生,

勤洗手,同时做好个人饮食卫生。不吃生冷的食物,瓜果蔬菜务必要清洗干净,尽可能吃已经煮熟的蔬菜及鱼肉。确诊诺如病毒感染患者,尽量早隔离,避免互相传染。

此外,记者还了解到,针对当前甲流和诺如病毒感染高发,市人民医院进一步强化预检分诊,急诊、发热门诊、儿科门诊等科室内部及时进行了调整,都相应增加了出诊医生,保障市民就医井然有序。

2023年茂名市电白区硬笔书法公益培训班开班 弘扬中华书法文化传统 感受汉字书法之美



▲学生认真书写。
▲书法老师给学生分解硬笔书法笔划。
茂名日报社全媒体记者黄信涛 摄



扫一扫 看视频

茂名晚报讯 记者 邓晖晖 为进一步弘扬中华书法文化传统,丰富青少年的文化底蕴,3月15日下午,由市文广旅体局、电白区文广旅体局主办,电白区文化馆承办的“好心文化·追梦少年”品牌系列活动——2023年茂名市电白区硬笔书法公益培训班在电白区沙琅镇琅西小学开班。由电白区文化馆派出老师,带领学生们在课堂上,从一横一竖中感受汉字之美,于一撇一捺中体会书写之乐。

课堂上,电白区文化馆副馆长简义训从写字的坐姿,如何执笔、起笔、

运笔、收笔到点、撇的写法等方面讲起,指导学生们如何正确书写硬笔书法。课桌前,学生们个个挺直了身板端坐着,认真地聆听老师的讲解,仔细看老师亲笔示范“横竖点捺撇”的书写,然后自己一笔一划临摹,反复练习。简老师耐心地手把手一个个指导学生,当场纠正他们书写过程中的姿势。

“此次活动能让学生们了解并学习中国传统的书法艺术,为传承中华优秀传统文化打下坚实的基础,这也是文化自信的一部分。”简义训接受

茂名晚报采访时表示,通过硬笔书法公益进学校的方式,可以让更多学生接触到中国传统书法,“从小培养他们对中国文化的自信心,把中华优秀传统文化传承下去,这也是我们茂名积极创建全国文明城市的意义所在。”

该校五年级1班的区梦珊同学表示,练字虽然很辛苦,但是受益匪浅,在练字的过程中可以静下心来,“我会继续坚持练字,每天进步一点点,争取写出一手漂亮的汉字,因为字写得好看我自己也很开心。”

我市开展2023年茂名市“优秀书香家庭”评选活动

茂名晚报讯 记者梁柔 为深入学习贯彻党的二十大精神,贯彻落实习近平总书记关于注重家庭家教家风建设重要论述,推进文化强市建设,满足人民日益增长的精神文化需求,不断提升我市文化软实力,近日,市妇联、市文明办联合开展2023年茂名市“优秀书香家庭”评选活动。

茂名晚报记者了解到,参加评选的家庭,其家庭成员要遵纪守法,拥护党和国家的方针政策,文明知礼,和睦相处,崇尚健康、科学、文明的生活方式;重视家庭文化投入,收藏一定数量有品味的书籍(包括电子书),订阅一定数量的刊物,家庭藏书500册以上;重视家庭读书活动,家庭成员热爱读书、学习,有共同学习、相互交流的良好习惯,家庭学习氛围浓厚,以读书为荣、读书为乐;注重知识学以致用,家庭成员有较好的知识文化素养,能够较好地运用电脑、网络等现代技术,不断学习吸纳新知识、新文化,有较突出的学习成果;示范带动作用明显,家庭成员广泛传播终身学习理念,热心推广读书经验,并能辐射带动周边家庭读书学习,起到一定的示范作用。

此次评选采取各地推荐与社会推荐、家庭自荐相结合的方式。届时,主办单位按照评选条件初审后,组织评委会评选,评出2023年茂名市“十大优秀书香家庭”和“优秀书香家庭”。