



## 诺如病毒感染、流感如何预防？ 遇到哪些情况需要就医？

——专家解答春季传染病防治热点问题

正值春季，全国各地迎来开学季，医院儿科门诊近期接诊到一些出现呕吐、腹泻症状的小朋友，被诊断为诺如病毒感染。同时，各地疾控机构流感监测结果显示，当前我国流感病毒活动水平有所增强，以甲型流感为主。

什么是诺如病毒感染、流感，如何预防？遇到哪些情况需要就医？针对公众关心的春季传染病防治热点问题，本期健康周刊带来了权威专家的解读，快来看看吧。 蔡富根/整理

### 什么是诺如病毒？ 感染后有哪些症状？

王贵强：诺如病毒属于杯状病毒科，感染后症状主要表现为上吐下泻，是一种消化道传染病。感染来源主要是病从口入，也可通过气溶胶、密切接触等途径传播，如小学和幼儿园小朋友互相拿、摸物品。

从临床表现看，症状有轻有重，绝大部分表现为上吐下泻，重则导致严重呕吐与腹泻，个别严重病例可能出现发烧等全身症状。呕吐和腹泻会导致人体大量电解质水分丢失，因此感染诺如病毒后一定要充分补液，注意休息，还应及时摄入糖盐水或使用补液盐。

### 感染诺如病毒后， 遇到哪些情况需要就医？ 如何做好预防？

王贵强：如果低龄儿童、老年人感染诺如病毒后出现浑身无力、表情淡漠、口干眼干等表现，这些情况可能是出现低血压。应及时测量血压，及时到医院就诊，在医院给予相应补液。

若在家中处置，一定要注重喝淡盐水或糖盐水，因为诺如病毒感染主要导致腹泻和呕吐，从而导致人体大量电解质和水分丢失，可能带来严重后果。部分严重病例，如有基础病的老年患者可能诱发休克等表现，所以对有基础病的老年患者要格外关注。

诺如病毒以消化道传染为主，做好预防第一是要对食品、水源卫生进行安全管理，第二是要做好手卫生，饭前便后勤洗手。在托育机构、小学等人群聚集的地方，一旦出现疫情后要马上查看是否食品、水源被污染，食堂等重点区域一定要进行仔细检查和消杀，避免进一步传播。

### 什么是流感？ 与普通感冒有何区别？

王贵强：流行性感冒（流感）是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流行性感冒和普通感冒的实际区别主要在病情程度和病原。

一是病原病因不同。能够引起感冒样症状的病原很多，而流感是由流感病毒引起的，当前甲型流感病毒流行得更多一些。

二是流感症状比普通感冒更重。流感可导致持续高热、全身肌肉关节酸痛等表现，严重的可导致肺炎。同时，流感对老年人基础病有诱发加重的风险，部分患者可能

产生继发感染病，如上呼吸道感染气管炎、继发细菌感染等。而普通感冒总体症状是较轻的。

三是在治疗方面，流感有特异性药物，建议抗病毒药物越早介入越好。尽管流感是自限性疾病，但早期使用药物能缩短病程、减轻症状、降低重症风险。而普通感冒一般进行对症治疗即可，多喝水、注意休息，没有什么特效药。

四是从预后和并发症来看，流感危害性相对较大，个别会引起住院甚至死亡的风险。

### 得了流感，出现哪些症状需要就医？ 如何做好预防？

王贵强：从流感治疗来看，一般是以对症治疗为主，如果出现持续高热不退、气短、基础病加重等情形，应及时到医院就医。特别是对有基础病的老年人，建议当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时应及时到医院就医，如被诊断为流感，及早用抗病毒药，避免病情进一步恶化，导致基础病的加重。同时，建议每年秋季进行流感疫苗接种。

流感属于呼吸道传染病，而呼吸道传染病的预防都是类似的。一些预防新冠病毒感染的手段，也是预防流感的手段，并且同样有助于降低诺如病毒感染风险。勤通风、戴口罩、做好手卫生都是预防流感的有效手段。冬春季节，建议大家在人群聚集或密闭的场所还是要戴好口罩。勤洗手、勤通风、保持社交距离对预防所有呼吸道传染病行之有效。

### 得了流感怎么办？ 告诉你几个食疗妙招

药膳食疗有不少招数可以用来对付流感。

1.食醋：食醋中含有的冰醋酸是病毒避之不及的（一般消毒剂均用冰醋酸配伍）。可将镇江醋倒入小口杯中，加热后放在鼻腔、口下，进行深呼吸，让醋蒸汽吸入气管和肺部，虽然有点呛，但不会伤及黏膜。

同时，再喝一口醋液“含于喉咙”（含过后吐出，再用清水漱口，以防醋酸伤及牙齿）。每天三次，有助于减轻咽喉部疼痛。

2.生姜：可将生姜切片后加水

煮沸，冲泡午时茶，再加适量红糖饮用。

3.富含维生素C的果蔬：维生素C本身没有抗病毒的作用，但可提高人体免疫力，辅助抗病毒、感冒。如果已经感染或怀疑自己可能被感染，可适当增加果蔬的摄入量。

4.山药：山药为补气健脾的药食两用食物，可制成山药色拉、山药粥等。

5.“金银绞股蓝”茶：金银花和绞股蓝均可抗菌解毒，其中绞股蓝又有“南方人参”之称，具有类似人参的作用。

指导专家：北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强  
 来源：新华社、人民网、澎湃新闻等

