

夏季也要当心轮状病毒感染

▲ 佛冈县妇幼保健院 何浙海

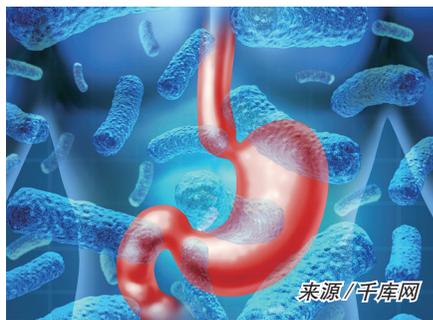
轮状病毒感染作为夏日的“常客”，在孩子们的欢笑声中悄然滋生，让我们一起了解如何保护孩子们免受轮状病毒感染的困扰。

什么是轮状病毒感染

轮状病毒感染主要影响消化系统，尤其是胃和肠道，主要表现为呕吐和腹泻等胃肠道症状。轮状病毒感染主要通过粪口传播，通常在幼儿园、托儿所、医疗机构等集体场所易于传播，尤其在夏季和秋季发病率较高。

轮状病毒感染症状和传播途径

轮状病毒感染的症状主要包括：（1）呕吐：持续性呕吐是轮状病毒感染的典型症状之一。呕吐可能会突然发生，且频繁。（2）腹泻：水样或稀糊状，可能会持续数天。（3）腹部痉挛：痉挛性腹痛可能伴随腹泻，导致不适感。（4）发热：感染者可能会出现



轻度至中度的发热。（5）其他症状：有时候，感染还可能导致头痛、肌肉疼痛和全身不适。

轮状病毒感染的主要传播途径是粪一口途径，具体包括：食物和水源，直接接触，环境污染，空气飞沫。

夏季预防轮状病毒感染的策略

夏季是轮状病毒感染高发的季节之一，因此采取适当的预防策略非常重要。以下

是一些夏季预防轮状病毒感染的策略：（1）保持良好的卫生习惯：在接触食物、用餐前后、如厕后，以及与他人接触后都应该洗手。使用肥皂和温水进行充分的洗手，至少持续20秒。（2）避免接触已感染者。（3）避免食用生的食物：确保食物经过充分的加热和烹饪，以杀灭潜在的病原体。（4）饮用安全水源：如果水质存在疑虑，最好选择瓶装水或经过过滤消毒的水源。（5）定期清洁和消毒。（6）避免人群拥挤。（7）注重个人健康：增强免疫力、保持良好的营养和健康状况有助于抵抗病毒感染。充足的休息、适度的锻炼和保持水分摄入也是重要的。（8）教育宣传：提高公众对轮状病毒感染的认识，加强正确的卫生和预防措施的宣传，有助于降低感染的风险。

早期干预和治疗

早期干预和治疗在轮状病毒感染的管理中至关重要，特别是在儿童和易感人群中。

中。以下是早期干预和治疗的一些建议：（1）水分和电解质补充：轮状病毒感染可能导致脱水，特别是在儿童中。及早补充足够的水分和电解质非常重要。口服含有电解质的液体补剂、口服补液盐溶液（ORS）或医生推荐的补液方案都可以帮助预防或治疗脱水。（2）医疗监督：如果患者出现持续的呕吐、严重腹泻、脱水症状、高热或其他严重症状，应尽早就医。医生可以评估病情，确保及时采取适当的治疗措施。（3）使用药物：一般情况下，轮状病毒感染无需特定的抗病毒药物治疗。然而，在一些情况下，医生可能会根据病情决定是否使用药物，如抗呕吐药或抗腹泻药。但请务必在医生的指导下使用药物。（4）隔离措施：如果家中有轮状病毒感染者，应采取适当的隔离措施，以避免病毒传播给其他家庭成员。（5）免疫接种：轮状病毒疫苗是预防感染的有效手段。咨询医生，了解是否适合接种疫苗，以及最佳接种时间。

正确认识肿瘤 加强早诊早治

▲ 泸州市中医医院 赵明森

肿瘤在现今社会属于多发病和常见病，致死率也居高不下，但是许多人仍对肿瘤缺乏清晰、完整的概念。肿瘤到底有哪些种类？又是如何形成的？

肿瘤的分类

根据组织类型、细胞类型以及肿瘤的恶性程度，肿瘤可分为以下几种：

良性肿瘤 良性肿瘤指细胞在一定范围内生长，不侵犯周围组织，也不会扩散到其他部位。良性肿瘤通常生长缓慢，细胞形态规则，不会引起严重的健康问题。

恶性肿瘤 恶性肿瘤指细胞异常增殖且能侵犯周围正常组织，具有侵袭性和转移性。恶性肿瘤的细胞形态不规则，细胞增殖迅速，可通过血液循环或淋巴系统转移到身体其他部位。恶性肿瘤中，起源于上皮组织细胞的称为癌，常见的上皮性肿瘤包括乳腺癌、肺癌和结肠癌等；起源于间叶组织细胞的称为肉瘤，包括骨肉瘤和平滑肌肉瘤等。

交界性肿瘤 交界性肿瘤是介于良性肿瘤与恶性肿瘤之间的一类肿瘤。这种肿瘤通常被归类为低度恶性，其特点是不容易发生远处转移，并且相对来说预后较好。在临床实践中，交界性肿瘤比较常见，特别是在卵巢肿瘤方面尤为多见，如交界性浆液性乳头状囊腺瘤、交界性乳头状黏液性囊腺瘤等。

正确认识肿瘤

良性肿瘤可通过手术完全切除，并且通常不会复发。恶性肿瘤则对身体构成严重威胁，可以侵入血管和淋巴系统，通过循环系统在身体其他部位形成新的转移灶。恶性肿瘤通常需要综合治疗，包括手术切除、放疗、化疗、免疫疗法等，以阻止其生长和扩散。

遗传突变、环境因素、病毒感染、不良生活习惯等都可能正常细胞发生异常改变，从而形成肿瘤。一旦肿瘤形成，它们会通过刺激血管生成、抑制免疫系统等方式为自身提供营养和逃避身体的防御机制。

早期发现和诊断对于肿瘤治疗至关重要。常见的诊断方法包括体检、影像学检查、生物组织检查和血液检测。根据肿瘤的类型、分级和分期，医生可以制定个性化的治疗方案。预防肿瘤的最佳方法是采取健康的生活方式，包括均衡饮食、戒烟、限制酒精摄入、避免暴露于致癌物质和辐射源等。定期体检和筛查也可以帮助早期发现潜在的肿瘤。

肿瘤的易感人群

遗传因素 对于家族中有肿瘤病史的人群可能具有遗传倾向。遗传突变或基因突变可能增加患肿瘤的风险。

年龄因素 随着年龄的增长，肿瘤发病率也会增加。特别是超过40岁的人群，更易成为肿瘤的易感人群。

不良生活习惯 不良生活习惯也会增加患肿瘤的风险，如长期吸烟、饮酒过量、不健康的饮食习惯以及缺乏体育锻炼等。

某些职业环境 与某些职业环境相关的暴露于有害物质和辐射的人群也是易感人群，如放射线工作者、某些化工行业从业人员等。

慢性疾病 一些慢性疾病可能增加患肿瘤的风险，如慢性炎症、糖尿病、肥胖等。

免疫系统问题 免疫系统功能异常或使用免疫抑制剂的人群也是易感人群。

如何早期发现肿瘤

易于发现的肿瘤 乳腺肿瘤、前列腺肿瘤、高危皮肤肿瘤、子宫颈瘤等。

不易发现的肿瘤 肺癌、肝癌、胰腺癌、卵巢癌等。需要定期进行全面的体检，就可以早发现、早治疗，尤其随着医疗设备和技术的提高，更需要重视自身的健康，每年进行一次体检。

综上所述，预防肿瘤的关键在于健康的生活方式和早期诊断。健康的生活方式包括戒烟、健康饮食、定期体检和适度运动。早期诊断可以提高肿瘤治疗成功的机会，因此定期体检和注意身体异常症状非常重要。

如何治疗尿路感染？

▲ 海南省陵水黎族自治县人民医院 王居建

尿路感染可能是许多人都曾遭受过的健康问题。尿路感染不仅会让你感到不适，影响日常生活，不加以防治，可能会引起严重后果。不过，尿路感染是怎样发生的？又该如何治疗和预防呢？本文深入探讨了尿路感染的成因、治疗手段，以及如何有效地预防，希望帮助公众更好地保护自己，免受这个难缠的“敌人”的困扰。

知己知彼：尿路感染如何发起攻击

尿路感染是由细菌、病毒或真菌引起的感染。其中，细菌是最常见的元凶。大多数尿路感染由大肠杆菌引起，它们通常存在于消化道中。当这些细菌从外部进入尿道，就可能沿着尿道上升，进入膀胱或肾脏，导致感染。女性由于尿道较短且靠近肛门，比男性更容易感染。

感染的迹象可以是尿频、尿急、尿痛和尿液变浑浊。在某些情况下，细菌可能会进一步上升，影响到肾脏，造成更严重的问题。

三大神器：尿路感染的现代治疗手段

抗生素：针对性的敌人 最常用于治疗尿路感染的是抗生素。它们的作用是杀死或抑制细菌的生长。医生通常会根据感染的类型和严重程度来选择合适的抗生素。例如，大肠杆菌引发的感染可能使用阿莫西林或头孢类药物进行治疗。但需要注意的是，随机或过度使用抗生素可能导致细菌产生抗药性，所以务必在医生的建议下使用。

排尿疗法：自然的净化过程 增加水的摄入可以帮助冲洗掉尿道中的细菌，从而减少感染的机会。当出现尿路感染迹象时，确保每天喝足够的水并频繁排尿。此外，饮用蔓越莓汁也被认为有助于预防和治疗尿路感染，因为它可以阻止细菌附着在尿道和膀胱壁上。

非处方药物：缓解症状的小助手 针对尿路感染带来的疼痛和不适，市面上有许多非处方药物可以提供缓解，例如苯酚、肌醇等。这些药物不会治疗感染本身，但可以减轻由尿路感染引起的尿痛、灼热感等症状。如果选择使用，务必按照说明书的建议，并避免长期使用。

防患于未然：如何预防尿路感染的入侵

保持个人卫生：前后洗涤的重要性 保持会阴区清洁是预防尿路感染的关键步骤。对女性来说，使用厕所后从前向后擦拭可以减少细菌从肛门传播到尿道的机会。此外，避免使用可能导致刺激的任何卫生产品，如有香料的卫生纸和浴液。定期更换内裤并选用棉制材料可以帮助维持该区域的干燥和清洁。

饮食习惯：酸性食物与水的益处 蔓越莓汁因其对预防尿路感染的潜在益处而受到推崇。它们含有可以防止细菌黏附到尿道和膀胱的壁上的化合物。同时，确保每天饮用足够的水可以帮助冲洗体内的细菌，降低感染的风险。避免摄入过多的咖啡、碳酸饮料和酒精，因为这些饮料可能刺激膀胱。

排尿习惯：不要忍耐 当你感到需要排尿时，尽量不要延迟。及时排尿可以帮助将体内的细菌冲洗出去，降低其在尿道中停留的时间，从而减少感染的风险。此外，性行为后尽快排尿也是一个有效的预防措施，它可以帮助清除可能进入尿道的细菌。采取这些简单但有效的预防措施，不仅可以减少尿路感染的风险，还可以保护整体健康。

