

秋季 谨防诺如病毒

湖南省儿童医院 副主任技师 黎赛



秋季儿童诺如病毒感染又呈抬头趋势。儿童感染诺如病毒主要表现为呕吐、腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛。

秋季儿童感染诺如病毒增加的原因

一是儿童免疫功能弱，易感诺如病毒。

二是水源性和食源性传播。诺如病毒流行大多源于某种食物或水的污染，秋季是水果成熟的季节，生食容易感染病毒。

三是群体传播。秋季，学校开学，儿童聚集，空气传播和接触传播均增加。

四是秋天和冬天恰好是诺如病毒的流行季节，我国大部分诺如病毒感染病例均在10月至次年3月暴发。

预防诺如病毒感染，家长做到以下几点

叮嘱孩子注意手卫生 洗手是消灭诺如病毒的最佳方法，防止病从口入。按7步洗手法正确洗手。另外，用肥皂和流动水每一步洗10秒，至少洗40~60秒。注意手消毒剂和酒精不能杀灭诺如病毒。

将自来水、桶装水烧开喝，防止水源传播 诺如病毒本身是一种核酸，一种蛋白质。高温能杀灭其毒性。从超市购买回的水果应用流动的水反复冲洗，剥皮或用开水烫一下再入口。

防止空气及飞沫传播 家长尽量不带孩子去人员密集的场所，外出戴口罩。

学校如发现诺如病毒感染患儿，应立即通知感染患儿家长接离就医，同时做好居家隔离。老师将其他健康儿童带出教室。用紫外灯进行空气消杀。学校清洁人员在学生放学后应采用含氯消毒剂，如84消毒液

按1:25的比例配置消毒水，对地面、桌面、门把手等进行拖擦，杀灭病毒。如果地面台面被诺如病毒感染患儿的呕吐物污染，则立即将吸水纸覆盖于呕吐物上，倾倒84消毒液原液消杀30分钟后倒入黄色感染性垃圾箱，再将84液按1:5的比例配制，全面消杀污染地面或台面。



初生宝宝最好的“运动场”

——家长的身体

南京市妇幼保健院 康复治疗师 何彦璐 □史月

宝宝早期发展有赖于丰富养育环境的支持，其中运动也是必不可少的重要部分。运动对宝宝身心健康、大脑发育、潜能激发至关重要。很多新手爸妈看着软萌可爱的宝宝，常常犯难，该准备怎样的玩具来促进宝宝运动发展呢？其实，爸爸妈妈的身体就是最好的运动场。

0~3个月的宝宝 让宝宝趴在家长的臂弯里，轻轻摇晃，仿佛在摇篮里一样，感觉舒适而安全。另外，家长还可以模仿飞机在空中飞行，手臂举起放下，模仿飞行过程中起伏波动的感觉，帮助宝宝感受地心引力，提供多样化前庭平衡觉经验，促进宝宝抬头。

6~9个月的宝宝 可以进行“亲子骑大马”，宝宝坐在家长腿上，家长轻轻扶住宝宝的躯干，开始让宝宝随着腿的运动依次做上下、左右、前后活动。同时轻哼“骑大马，驾驾驾，马上坡，爬啊爬，马下坡，咕噜咕噜，跑下来。”当说到“驾驾驾”时，匀速的左右晃动，说到“马上坡”时，大幅度的上下活动，说到“马下坡”时，做前后活动，让宝宝由坐位变成躺在成人腿上。随着宝宝躯干力量提高，家长给予的肢体辅助逐渐减少。这样的亲子运动，可以给予宝宝多样化前庭平衡觉输入，增加宝宝躯干肌肉力量，促进坐位平衡能力发展。要注意的是，家长可以根

据宝宝的反应来调整摆动的速度和幅度。向每一个方向运动时，要给予宝宝足够的时间保持身体平衡，并根据宝宝运动能力，给予适当肢体辅助，避免宝宝跌倒受惊。

12个月龄以上的宝宝 1岁多，会独走的宝宝，家长可以和宝宝一起玩“跨栏”游戏。家长坐在地板或床上，双腿伸直分开，此时家长的腿便是自然的“栏杆”。让宝宝站立在一侧，另一侧放置宝宝喜欢的玩具（如玩具汽车），引导宝宝“跨过去，拿玩具”。当宝宝跨过家长的腿，拿到汽车后，家长拍手表扬“宝宝真厉害”，及时给予宝宝正面鼓励。这样的活动可以锻炼宝宝的步行平衡能力及空间感。

如何治疗子宫腺肌

应急总医院
主任医师 张欣 □莫鹏 张斯由

子宫腺肌病是子宫内膜腺体和间质侵入子宫肌层形成弥漫或局限性的病变，伴随周围肌层细胞的代偿性肥大和增生，与子宫内膜异位症一样，为子宫内膜异位引起，属于妇科常见病。子宫腺肌病多发生于40岁以上的经产妇，主要表现为经量增多和经期延长，以及逐渐加重的进行性痛经。子宫可均匀性增大或有局限性结节隆起，质硬而有压痛，经期时压痛尤为显著。

目前尚无根治本病的有效药物。症状较轻者可用非甾体类抗炎药（布洛芬等）、口服避孕药（优思悦等）对症治疗，对年轻、有生育要求和近绝经期患者可试用GnRH-a治疗，GnRH-a可使疼痛缓解或消失、子宫缩小，但停药后症状复现，子宫重又增大；左炔诺孕酮宫内节育器（曼月乐）治疗该病有较好的疗效，对缓解痛经、减少经量疗效确切，但5年后需更换。对症状严重、年龄偏大、无生育要求或药物治疗无效者可采用全子宫切除术。故而临床治疗方案的选择，需结合患者的年龄、症状及生育要求进行个体化选择。

欢迎邮购2022年本报珍藏合订本

2022年珍藏合订本1期已出版，读者可通过邮局汇款订阅

1. 汇款方式只接受邮局汇款，单期邮购价30元/册，全年邮购价120元/套。
2. 为答谢家庭医生报新老读者，现购买珍藏本优惠如下：2021年84元/套、2020年84元/套、2019年84元/套、2018年84元/套、2017年60元/套、2016年60元/套、2015年40元/套。
3. 邮购汇款注意事项：
 - (1) 汇款地址请填写：江西省南昌市丰和北大道269号，邮编：330038
收款人：南昌家庭医生报传媒有限公司
 - (2) 汇款单上注明您的姓名、地址、电话以及合订本年号、期数、数量。
 - (3) 20天未收到邮件请及时电话联系：0791-86865522

