

卫生健康教育宣传栏

(第十九期)

能引起感冒、胃肠炎、结膜炎,这种病毒的预防尤为重要

1. 人腺病毒的发现

人腺病毒是一种没有包膜的双链DNA病毒,1953年首次从儿童腺样组织中成功分离出,“腺病毒”的名称也由此而来。

2. 人腺病毒是个成员众多的庞大病毒家族

●传统分型:依据病毒的生物学特性和血清中和试验,将人腺病毒划分为A至G共7个亚属,包含52个血清型(1型~52型)。然而,科学家们发现血清分型方法在准确鉴定新型重组病毒时显得力不从心。

●分子分型:为了应对这一挑战,国际上建立了分子分型法,即通过分析病毒基因序列来鉴定病毒基因型别。根据这种方法,已陆续报道了64种新型重组人腺病毒型别(53型~116型)。

3. 人腺病毒可引起全身多系统疾病

●呼吸道感染:人腺病毒最常见的感染类型,可引起普通感冒、咽炎

和支气管炎等疾病,严重时可导致肺炎,甚至死亡。与呼吸道感染相关的常见病毒型别包括B亚属、C亚属和E亚属。其中,3型和7型是导致儿童下呼吸道感染(如支气管炎、肺炎等)的主要型别,尤其是7型感染常引起重症肺炎,对幼儿威胁较大。

●消化道感染:人腺病毒感染消化道时,可引起急性胃肠炎,主要表现为腹泻、呕吐、腹痛等症状。F亚属的41型是导致这类感染最常见的病毒类型,是儿童腹泻的重要病原之一。

●眼部感染:人腺病毒也可以感染眼部,引发多种不同疾病,包括流行性角膜炎和急性出血性结膜炎等。D亚属、B亚属和E亚属常引起眼部感染。

●其他感染:人腺病毒还可感染泌尿系统,引起排尿困难、血尿、膀胱炎等。此外,在免疫功能低下或存在基础疾病的个体中,病毒还可播散至肝脏,引发肝炎;偶尔也可侵犯心脏

或中枢神经系统,诱发心肌炎或脑炎、脑膜炎等严重疾病。

虽然人腺病毒感染可引发多种疾病,但无需过度担忧,对于免疫功能正常的大多数人来说,感染后通常症状较轻,且疾病具有“自限性”,意味着依靠自身免疫力就能很快恢复,不会造成严重并发症。

4. 预防人腺病毒感染重在预防

目前针对人腺病毒感染尚无特效抗病毒药物和疫苗,治疗主要以对症支持为主。因此,预防显得尤为重要,主要措施包括:

●保持良好的个人卫生习惯:勤洗手是预防的关键,建议采用“六步洗手法”,在流动水下使用肥皂或洗手液,认真揉搓双手至少20秒;如果没有流动水,可以临时使用含氯已定的免洗洗手液应急,但之后应尽快用清水冲洗。

同时,要特别注意避免用手随意触摸口、鼻、眼睛等部位,因为这些地方是病毒进入人体的“便捷通道”。

●在人群密集场所加强防护:流行季节尽量少去人员密集、通风不良的场所。若需前往,应科学佩戴口罩(如一次性外科口罩),并注意定期更换。

●增强自身免疫力:保持均衡饮食、充足睡眠和适度锻炼,有助于提升自身抵抗力,降低感染风险。

●规范环境消毒:人腺病毒对酒精不敏感,需使用含氯消毒剂进行物体表面消毒。家庭中可用有效氯浓度1000毫克/升~2000毫克/升的消毒液擦拭门把手、桌面等常接触区域,作用10分钟后用清水再擦拭,以减少腐蚀。

人腺病毒型别众多,可引起多种感染性疾病。因此,了解病毒感染特性,采取针对性的预防措施,对于保护自己和家人至关重要。(来源:中国疾病预防控制中心)

格尔木市卫生健康委员会

专家提醒:

多重因素导致孩子过敏越来越常见

新华社天津1月8日电(记者 张建新 栗雅婷)如今,过敏性鼻炎、哮喘、食物过敏等问题在儿童中越来越常见。专家表示,这种趋势并非偶然,而是遗传、环境、生活方式等多重因素共同作用的结果。

天津中医药大学第一附属医院儿科副主任韩耀巍表示,过敏具有明显的遗传倾向,如果父母一方或双方有过敏史,孩子发生过敏的风险会显著升高。“但遗传只是‘潜力’,真正让这种‘潜力’变成现实的,是后天环境的变化。”韩耀巍说。

专家表示,现代家庭过度清洁,消毒剂、杀菌产品频繁使用,让孩子在成长早期接触细菌、病毒等微生物的机会大幅减少。免疫系统就像需要“实战训练”的军队,小时候没接触过少量无害微生物,就无法学会区分“敌人”(有害病原体)和“朋友”(无害物质),长大后遇到花粉、尘螨等常见物质,也会过度紧张发起攻击,引发过敏反应。

同时,城市化进程让不少孩子远离自然环境,户外活动减少,接触土壤、植物中的有益微生物的机会变少,进而加剧了免疫系统的“发育失衡”。

韩耀巍介绍,环境刺激变多也会引发孩子过敏反应,城市里花粉、尘螨、霉菌等吸入性过敏原更密集,宠物毛发、化妆品染料等接触性过敏原也更常见。PM2.5、有害气体等空气污染则会刺激孩子娇嫩的呼吸道黏膜,让黏膜屏障受损,更容易被过敏原入侵,诱发过敏反应。

一些生活方式的改变也为儿童过敏“推波助澜”。专家表示,高糖、高脂、加工食品增多,新鲜蔬果、粗粮摄入不足,同时高蛋白食物过早或过量添加,都可能打乱肠道微生态平衡,影响免疫功能,增加过敏风险。

此外,滥用抗生素也会破坏肠道菌群,影响免疫系统发育。过度保暖、喂养不当等,也会降低孩子的体质适应性,让免疫系统更敏感。

专家表示,儿童过敏率上升,本质是人类免疫系统的进化速度,跟不上现代社会环境、生活方式的变化速度。不过家长也无需过度焦虑,通过早发现过敏原、避免接触、合理饮食、增加户外活动以及中医药辨证调理等方式,均能有效控制过敏发作,帮助孩子的免疫系统逐步建立耐受。

普通感冒「元凶」无需过度担忧 鼻病毒感染频发?

中国疾控中心最新监测数据显示,我国流感活动已降至中流行水平,各省份流感病毒检测阳性率均呈下降趋势,鼻病毒感染阳性率在一定程度波动。

什么是鼻病毒?专家介绍,鼻病毒是普通感冒的主要“元凶”,长期以来一直与人类共存,目前无特效药及疫苗,科学防治不必过度担忧。

“鼻病毒不是新病毒,而是常见病病原体,全球约30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾病预防控制中心主任医师张颖介绍,近年来鼻病毒“曝光度”提高,是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

中国疾控中心有关专家介绍,与流感、呼吸道合胞病毒感染相比,鼻病毒感染核心特点是鼻塞、流鼻涕、咽痛等上呼吸道症状突出,全身症状轻微。成人多低热或无热,伴轻微咳嗽;儿童更易发热,婴幼儿可能因鼻塞拒奶,部分出现呕吐、腹泻等消化道症状。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍,鼻病毒导致的感冒是病毒感染,不要随意使用抗生素。可以对症吃药,如鼻塞、流鼻涕,可在医生指导下使用缓解鼻塞的药或抗过敏药。相比药物,更推荐通过多休息、多喝水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。

专家提示,日常可以通过勤洗手、常通风、减少接触患者、保持家庭清洁、增强抵抗力等方式预防感冒。多数健康人感染鼻病毒后7至10天可自愈。婴幼儿、老人、免疫力低下者等人群需警惕,如出现持续发热超过3天、精神萎靡、气促胸闷、婴幼儿脱水等情况,需及时就医。(记者 徐鹏航) 来源:新华社

遗失声明

青海省格尔木市郭勒木德镇富源村马福昌土地证(证号:青(2019)格尔木农村土地承包经营权第003668号)不慎遗失,声明作废。 2026年1月12日

遗失声明

青海省格尔木市柴达木西路22号西城印象一期1幢2单元7层272室李伟明牌证(证号:101857)不慎遗失,声明作废。 2026年1月12日