

# 关于尼帕病毒

## 这4点一定要知道!

近期,印度暴发尼帕病毒病疫情引发关注。国家疾控局有关负责人表示,目前我国尚未发现尼帕病毒病例,经综合研判,此次印度尼帕病毒病疫情对我国产生的影响相对较小。

本次尼帕病毒疫情中,有一种食物反复被提及——生枣椰汁。有人对此产生了疑问:这是什么新饮料?



AI生成图

### 1 “生枣椰汁”是什么?

“生枣椰汁”并非枣或椰子制品,而是指从银海枣等棕榈树干中采集的含糖树汁(raw date palm sap)。在印度西孟加拉邦等地,人们通过在树干上切口,用罐收集汁液,常用于直接饮用或制糖。

而问题就出在直接饮用的“生枣椰汁”上!因为尼帕病毒的自然宿主——果蝠,也很喜欢吸食枣椰树的树汁!而果蝠在吸食过程中,唾液、尿液可能会留在树汁里面,携带的尼帕病毒也污染了树汁。同时,尼帕病毒在环境中存活能力较强,在果汁、芒果中可存活3天,22℃的枣椰汁中能存活7天,中性环境下相对稳定。

当人们采食树汁时,汁液未经煮沸直接饮用,人就可能感染尼帕病毒。所以,在疫区,饮用路边摊的“生枣椰汁”或不明来源鲜榨果汁,食用落地或有啃痕的果子也可能存在感染尼帕病毒风险。但是,尼帕病毒在100℃中加热15分钟可被灭活,所以世界卫生组织和当地卫生部门也一

直建议避免饮用生枣椰汁,如果要喝,必须煮沸后食用。

除了吃被污染的食物,尼帕病毒还有别的传播方式吗?

除了上述食用被病毒感染动物的体液、分泌物或排泄物所污染的食品,在无保护情况下直接接触被病毒感染的动物(如果蝠、猪等)或其体液(如血液、尿液、唾液等)也会感染尼帕病毒。

而目前已知的人与人之间的传播,主要通过密切接触病人或其体液(包括鼻咽分泌物、尿液或血液等)而感染。常见于家庭成员或医护人员等长时间、无防护的照护者。历史上,在马来西亚首次确认的疫情中,就发生了养猪工人之间的人传人事件。在孟加拉国和印度的疫情中,也出现过因照顾患者导致的人际传播情况,约半数病例系源自为感染者提供护理而导致的人际传播。

### 2 针对尼帕病毒病有疫苗或者特效药吗?

目前,尚无针对尼帕病毒病的特异性抗病毒药物和获批上市的疫苗,所以了解尼帕病毒病,养成健康生活方式,懂得防范未知风险,至关重要!

非必要不前往尼帕病毒病流行地区,如果确需前往的,一定要注意以下4个要点:

1. 注意手卫生!用肥皂或洗手液、流动清水充分洗手;
2. 避免接触果蝠、猪等宿主动物及其体液、分泌物、排泄物等;
3. 不要食用可能被果蝠污染的果品,野生果品应在彻底清洗、消毒或剥皮后食用;

4. 避免与病人接触,与可疑病人或染疫动物接触要采取佩戴口罩、手套和防护服等必要的防护措施。

在疫区出行期间,怎么判断自己是不是可能感染尼帕病毒?

尼帕病毒从感染到出现症状的潜伏期一般为4天至14天,最长可达45天。该病毒能攻击人的肺部 and 大脑,感染症状包括发烧、头疼、嗜睡、意识模糊和昏迷。如在疫区旅居或有可疑接触史后出现发热、头痛等症状,应立即就医,并告知旅行史和可疑接触史,以便及时诊断和治疗。

据甬派

## 天一冷膝盖就“闹脾气”? 年轻运动达人也难逃“老寒腿”困扰

“棉毛裤穿了吗?”气温一降,妈妈的这句叮嘱是不是瞬间萦绕耳边?别嫌唠叨,更别把保暖这件事不当回事!过去大家总觉得老寒腿是老年人的专属,可如今,不少仗着年轻肆意“露腿”、忽视保暖的年轻人,也早早被“老寒腿”盯上了。

25岁的小林是一名运动爱好者,平时喜欢跑步、爬山,为了运动方便,即便是秋冬季节,她也常穿着短裤或是薄薄一层运动裤出门锻炼。过去她从未觉得膝盖有什么异样,但今年入冬后,小林明显感觉膝盖不对劲了。“膝盖总有些酸胀不舒服,还有一种由内而外的刺痛感,有时间感觉膝盖像能透风一般。尤其是早上晨跑之后,这种感觉更明显。”

起初小林没在意,直到症状越来越频繁,她才到宁波大学附属第一医院关节外科朱迎春主任医师的门诊就诊,没想到竟被医生告知患上了“老寒腿”。

“我这么年轻,怎么会得老寒腿?”小林不可置信地问道。

朱迎春介绍,其实“老寒腿”并不是一种具体的疾病名称,而是对关节受凉后出现酸胀、疼痛、僵硬等症状的描述,其本质是骨性关节炎,一种慢性退行性骨关节病。

为什么关节会怕冷?朱迎春解释,膝关节周围肌肉少,基本是皮包骨头,缺乏肌肉的保护,对外界温度、湿度和气压

的变化格外敏感。当遇到寒冷刺激时,关节周围的血管会收缩,导致局部血供减少。一方面,关节得不到充足的营养供应;另一方面,关节代谢产生的废物无法及时排出,同时还会影响关节滑液的正常分泌,进而引发关节不适。

值得注意的是,很多人会将关节僵硬和类风湿疾病混淆。朱迎春提醒,若是关节僵硬时间不超过半小时,活动后或热敷后就能缓解,一般是关节退化的表现。但如果僵硬呈对称性,而且持续时间超过30分钟,还伴随多关节不适,就需要警惕类风湿疾病的可能,及时就医检查。

那么,降温之后该如何预防“老寒腿”,缓解关节不适呢?朱迎春给出了几点实用建议:首先要做好保暖,这是最关键的一点。日常可以佩戴保暖型护膝,避免膝关节直接暴露在冷空气中,女性尽量减少秋冬季节穿短裙、短裤的频率。其次,要促进血液循环。每天用热水泡脚,或者对膝关节进行热敷,能有效扩张血管,改善局部血液循环,缓解关节酸胀感。

朱迎春特别强调,年轻人身体机能虽好,但长期忽视关节保暖,会加速关节退化,为日后的关节疾病埋下隐患。若要保护关节,保暖一定要趁早,切勿等到症状加重才引起重视。

记者 任诗好  
通讯员 庞赞



AI生成图