

国家疾控局发布 重点场所诺如病毒 消毒技术指南

国家疾控局11月30日发布《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》，指导学校、托幼机构和养老机构等重点场所在诺如病毒感染流行期间，做好本单位预防性消毒工作。

诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点，在学校、托幼机构和养老机构等人群聚集场所容易出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。

根据技术指南，学校等重点场所发现诺如病毒感染患者后，应及时对其进行隔离，尽快采取消毒措施。当患者在教室或集体宿舍等人群密集场所发生呕吐时，应立即引导其他人员向相对清洁的方向转移，并对呕吐物进行消毒处理。重点消毒患者呕吐物、排泄物等污染物及其污染的环境物体表面、生活用品、食品、餐(饮)具、

厕所等。

技术指南明确，诺如病毒对常用消毒剂抵抗力较强，酒精对其无效，应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法。对患者呕吐物、排泄物等大量污染物应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖，或能达到高水平消毒的消毒干巾完全覆盖，消毒至作用时间后，小心清除干净。对少量污染物可用一次性吸水材料沾取有效氯5000mg/L至10000mg/L的含氯消毒剂，完全覆盖，作用30分钟以上，小心清除干净。清除过程中应避免接触污染物。

技术指南还要求，重点场所要做好预防性措施，包括保持厕所清洁卫生；可对重点部位定期使用含氯消毒剂或其他适宜消毒剂进行预防性消毒；若有员工或学生出现呕吐、腹泻、腹痛等症状，不得带病上岗(课)，必要时前往医院就医等。

据新华社



防控诺如病毒感染

新华社发 朱慧卿 作

金星伴月5日再现夜空 这次可观测时间更长

新华社天津12月3日电(记者周润健)最近几个月，每个月都会有1个至2个傍晚上演一次金星伴月，本月也不例外。12月5日，这幕高颜值的“星月童话”将再现夜空，成为天边一道亮丽的风景线。天文科普专家表示，相较上个月，本次金星伴月不仅地平高度更高，可观测时间也更长。

近期，在天气晴好的日子里，很多人在下班或放学的路上都会看到西南方天空有一颗超级明亮的星星在“值守”，它就是“夜空中最亮的星”——金星。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，由于金星位于地球轨道之内，因此从地球上看去，金星只会出现在太阳附近一定范围内的天空中。通常情况下，强烈的阳光会导致我们无法看到太阳附近的金星，只有在日出前和日落后的—段时间才能够看到金星。

月球在“巡天”过程中，常常会从行星和黄道附近的一些亮恒星旁边经过，形成亮星伴月

的天象。在诸多亮星伴月的天象中，金星伴月特点鲜明：只出现在日出前或日落后的一两个小时内；月亮的形状永远是一个小月牙儿；二者的亮度比较匹配，观赏效果好，赏心悦目。

金星伴月并不罕见，月球每“追”上金星一次，就会上演一次金星伴月。杨婧说，与上个月那次金星伴月相比，本月的这次观测条件更好：日落时金星的地平高度达到23度，抬头就能看到它；金星越来越亮，亮度由-4.0等增至-4.2等；可观测时长从1个小时增至2个小时。

由于金星和月牙都非常明亮，这幕“星月童话”非常适合普通公众肉眼欣赏和拍照。夕阳余晖中，金星和月牙好似一对恋人，时而喃喃低语，时而深情对望。

“我国大部地区现已进入冬季，天气晴好的概率高，这幕‘星月童话’会更加清晰。不过，此时天气也比较寒冷，外出观星望月一定要做好防寒保暖工作。”杨婧说。

中西药混搭有风险 服药间隔别搞错

如今，中西药结合治疗疾病，已经成为临床治疗疾病的主要手段。中药、西药各展所长，但如果不注意服药方法，混搭用药可能会带来不良反应。

今天，药师们就来为大家列举几个常见的中西药“相克”案例，并告诉大家联合用药的服药技巧。

正确区分中成药与西药

很多医院为了方便患者一站式取药，将中成药与西药房合并在一起。

当患者拿到诸多药品时，应该如何区别中成药与西药呢？

正确区分中成药与西药最科学的方式就是利用药品的批

准文号来区别。每盒正规药品的包装上都会印有药品的批准文号。如：批准文号：国药准字Z12345678，以英文Z开头的就是中成药。如：批准文号：国药准字H12345678、S12345678、J12345678，以英文H、S、J等开头的就是西药。

谨记常见的中西药“相克”

中西药联合应用已十分普遍，但也存在着一些风险。尤其是患者在家采取自我治疗时，中西药联合应用需谨慎。下面为大家举几个例子。

部分止咳药与吗啡、哌替啶、可待因“相克” 天气逐渐转凉，很多患者出现咳嗽的症状后，服用蛇胆川贝液、止咳橘红丸等止咳药，这些药物中含有苦杏仁、桃仁、枇杷叶等成分。含有这些成分的中成药不能与吗啡、哌替啶、可待因合用。

因为前者含有苦杏仁苷，口服后在胃酸作用下发生水解产生氢氰酸，氢氰酸对呼吸中枢有抑制作用。后者本为中枢抑制剂，如果两药合用，二者都对呼吸中枢有抑制作用，相当于增强了药物的这种毒性，会导致患者呼吸衰竭及肝肾损害的风险。

甘草制剂与强心苷类药物“相克” 含有甘草的制剂如复方甘草合剂、复方甘草片等都是人们常用的止咳药，含有甘草成分的药物不宜与强心苷类药物合用。

因为大量口服或长期小量口服甘草及其制剂，可引起低血

钾，从而增强钠/钾-ATP酶的阻断，增加强心苷的中毒率。

川乌、草乌成分的中成药与氨基苷类抗生素“相克” 天气转凉后，关节炎患者增多。很多治疗关节炎的中成药中含川乌、草乌的成分，如小活络丹等。含有川乌、草乌成分的中成药不能与氨基苷类抗生素(庆大霉素、阿米卡星等)合用。

因为二者具有神经肌肉阻滞作用，均可引起神经肌肉麻痹。单用时，阻滞作用不明显；若合用，则易出现阻滞作用，轻则口唇、手足麻木，重则导致呼吸肌麻痹等药物不良事件发生。

含白芍成分中成药与甲氧氯普胺“相克” 含有白芍成分的中成药，如中药舒肝丸、藿香正气胶囊(水)等不宜与甲氧氯普胺(胃复安)等合用。

因为中药白芍有解痉、镇痛作用，而藿香正气胶囊(水)能显著抑制胃肠平滑肌的活动，与阿托品对抗肠痉挛作用相似，而甲氧氯普胺等是常用的胃动力药，可增强胃蠕动，促进胃排空。二者作用完全相反，故不宜合用。

记住混搭的最小服药间隔

中西药联用最早记载于清末时期的《医学衷中参西录》。中药和西药都各有所长，正确的中西药联合应用能起到事半功倍的效果。如使药效互补和疗效增强，降低不良反应和扩大适用范围，减少药物剂量和缩短疗程，促进药物的吸收和免疫调节等。

如何减少用药风险？中西药物同时服用时，最好先咨询专业的药师和医师。如果确实需要中药与西药同时服用，建议最

少间隔一小时分开服用。

因为大多数西药开始被身体吸收的时间为30分钟至60分钟，药物经代谢后，对中药产生的影响较小。

据《北京青年报》

