

健康关注

诺如病毒来袭 恐慌没必要

本报记者 喻京英

近期我国北京、浙江、广东等部分省市相继出现诺如病毒疫情，所幸疫情均得到迅速控制。中国疾控中心监测显示，今年的诺如病毒确实比往年来得猛烈，集中暴发的次数显著增加。相关人士表示，诺如病毒是个老病毒，但由于很多人此前对它并不熟悉，所以最近该病毒的集中暴发，引起了人们的广泛关注。

员、与病人密切接触者，更应关注身体健康状况，以免传染更多人。

中国疾控中心肠道传染病室研究员张静强调，诺如病毒目前没有疫苗，勤洗手、不喝生水、生熟食分开避免交叉污染，是预防的关键。喜欢海鲜的人要特别注意，近海养殖的贝类等水产品由于过滤和吸附功能强，如果没有煮熟和煮透，感染诺如病毒的风险非常高；吃剩下的食物应及时储存在冰箱内，且储存时间不宜过长，再次食用前要热透；生食一定要洗净，凉拌菜可加醋和蒜；有宠物的家庭，不要一边吃东西一边喂宠物。诺如病毒在80℃温度下，3秒钟即可灭活，因此桶装水最好加热饮用。

尽管诺如病毒传染性较强，但仍属于自

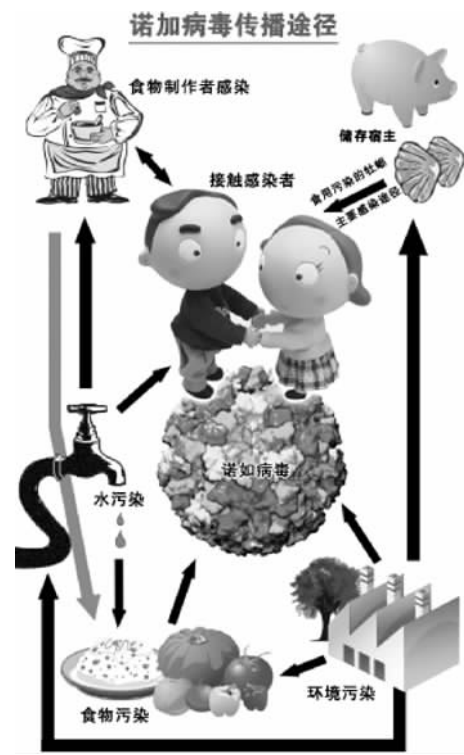
限性疾病，感染了诺如病毒不要过于紧张。一般情况下该病无需特殊治疗，主要通过补液、纠正脱水和电解质紊乱、休息、饮食调理等对症处理即可痊愈。但老人、婴幼儿、孕妇及患有基础性疾病的人群，一定要特别当心，治疗不及时，有发生严重并发症的可能。

冬季是暴发流行高发季

中国疾控中心近日召开媒体沟通会称，已有的研究和数据表明，诺如病毒是引起腹泻暴发疫情的主要病原，每年10月到次年3月是诺如病毒暴发流行的高发季。而冬季是诺如病毒引发的感染性腹泻发病高峰期，公众应及时了解相关防治知识，避免疾病传播，危害身体健康。

专家提醒，防止感染诺如病毒首先是做好预防工作，把住入口关是关键，不吃生冷食品和未煮熟烧透的食物。此次在携带诺如病毒的“高危食品”榜单上，有许多人冬季爱吃的烧烤——生蚝等贝类排在了第一位。而病毒附着在贝类的腮和肠道中，无法用水洗干净，唯一方法是彻底煮熟。特别是在吃贝类食物时，千万不要因追求口感而选择半生不熟的吃法。

此外，除贝类外，草莓等贴地生长的水果、蔬菜被污染率也较高，主要原因是以粪便施肥或污水灌溉时被病毒污染。以草莓为代表的贴地生长的水果，需要彻底清洗，以减少附着在上面的病毒；而叶类蔬菜彻底煮熟即可。



什么是诺如病毒

诺如病毒又名“冬季呕吐病”，是急性肠胃炎最常见的病原体，传染性很强。病毒主要通过“粪-口”途径传播，食用或饮用被病毒污染的食物或饮料、触摸被诺如病毒污染的物体后未及时进行洗手而进食，或与患者分享食物或共用餐具等，都会导致感染该病毒。感染者主要症状有腹痛、腹泻、恶心、呕吐，或伴有发热、头痛和全身酸痛等不适症状。

1968年，诺如病毒在美国诺瓦克镇的一宗急性肠胃炎群体暴发事件中，被确认为“罪魁祸首”——病原体，科学家命名为“诺瓦克”病毒。后来因诺如系的成员增多，在各地被发现时形态相似但抗原性各异，2002年，被统一改称“诺如”病毒，并与在日本发现的扎如(札幌样)病毒，合称为人类杯状病毒。

据介绍，由于诺如病毒基因多样且高度变异，每隔数年就会出现新变异株，一生中可多次感染。诺如病毒的暴发多发生在学校、幼儿园、医院、养老院、工厂、大型游轮等人群聚集场所。人感染后多在48小时内出现症状，以呕吐症状多见，故称之为“冬季呕吐病”，病程一般2天至3天，预后良好。

诺如病毒预防是关键

春节临近，人群交往频繁，聚餐、外出旅游机会增加，使诺如病毒感染和暴发的风险增大。如果出现呕吐、腹泻症状，医生建议不要坚持上学或上班，特别是食品从业人



我国每年死于吸烟相关疾病人群超过百万 多种疾病与烟草有关

王 晓

数据显示，全球烟民约有11亿，其中中国占3.5亿。烟草导致的死亡在全球每年超过540万人，我国每年死于吸烟相关疾病人群超过100万。人类最主要的前8位死亡原因中，有6位与吸烟有明确关系，包括心脑血管疾病、呼吸系统疾病等。

烟草依赖是精神疾病

现代医学研究证明，吸烟造成的烟草依赖不是“习惯”，而是一种慢性、高复发性、成瘾性神经精神疾病，已被列入国际疾病分类范畴。吸烟成瘾者靠个人毅力戒烟效果较差，成功率也很低，必须采取综合控制措施。

吸烟导致死亡的前3位最相关的疾病有慢阻肺、冠心病、肺癌。吸烟还可导致动脉粥样硬化。除癌症外，它还会使冠心病的死亡风险明显增加。

青岛医学院心血管内科主任蔡尚郎说，很多人知道吸烟会导致严重的呼吸道疾病，但很少有人知道，长期吸烟还会导致心血管功能受损，进而出现冠心病、高血压等多种心血管疾病。临床上，有相当一部分心血管病患者是烟民，但是这些患者从来不知道烟草可通过多种方式致

冠心病，如正常血管内皮可分泌一氧化氮，吸烟可影响这种物质分泌，影响血管的舒张功能。吸烟还可促进血小板聚集，促进血栓形成。香烟中的尼古丁可使心脏传导系统损害，诱发心律失常的发生，使心脏猝死的危险性增加，也使冠状动脉硬化及血栓形成的机会增加。冠心病、心肌梗死、脑供血不足的发生率与死亡率，也随着吸烟量的增加而明显增加。

蔡尚郎提醒，“对于已患心血管病的病人来说，吸烟更会危及生命。然而遗憾的是，依旧有相当一部分心血管病患者不顾医生、家人劝阻，还在吸烟。甚至，有些因心梗做完支架手术的患者依旧烟瘾难耐。”

此外，吸烟还会影响麻醉和外科手术，烟民做手术和麻醉时相应

并发症风险会增加，尤其是肺部感染几率会增加。如果术前戒烟会降低麻醉和手术风险，但起码要提前一个月戒烟。因此，吸烟对人体所造成的危害是显而易见的。

二手烟致毒物更多

复旦大学附属中山医院呼吸科副主任医师潘珏则指出，烟民吞云吐雾的同时，很少会注意到二手烟对自己和旁人的危害。

她说，吸烟所散发出的烟雾，可分为主流烟(即吸烟者吸入口内的烟)和支流烟(即烟草点燃外冒的烟)。支流烟比通过主流烟所含的烟草燃烧成分更多，其中一氧化碳、焦油和烟碱为5倍、氨46倍、亚硝胺30倍。据计算，在通风不畅的场所，不吸烟者1小时内吸入的烟量，平均相当于吸入1支卷烟的剂量。

研究显示，二手烟中包括40多种致癌物质，如被不吸烟的人吸进体内，可能和氧气的衰变产物混合在一起，对人体健康造成更大的伤害，可谓“隐形的杀手”。

科学戒烟有措施

为了帮助烟民科学戒烟，青岛市烟草依赖症管理项目(试点)于2014年6月在青岛市崂山区启动。蔡尚郎说，该项目正是从疾病前期预防、控制疾病发生发展、降低医疗卫生费用、增强医保资金使用效益着手，力争探索一条控制烟草、控制慢病、控制费用的既经济且有效的路子。

中国工程院院士王辰特别指出：我国居高不下的吸烟率造成了高昂的社会经济负担。戒烟治疗符合卫生成本效益原则。青岛的试点项目是中国作为全世界第一烟草大国在戒烟、控烟领域迈出的实质性一步。

近日，国家心血管病中心发起了“中国企业职工控烟教育项目”，将开展以工作场所为基础的，以职业人群为对象的综合性控烟教育和干预研究，开展针对企业管理者、管理制度、组织模式、环境、控烟政策、吸烟点设置等进行综合的、多维的、多层面的教育和干预的措施。目的是创建健康的工作环境，增加员工的健康意识，为吸烟者营造有利于戒烟的社会文化环境。

健康资讯

未来医学的第三支柱

目前，干细胞治疗已成为全球的关注焦点，并被誉为“未来医学的第三大支柱”。天津康婷生物医学研究院抓住契机，在半年时间里，已获批天津市省部级项目及西青区高层次人才资助项目各一项。



据介绍，康婷生物医学研究院致力成为集干细胞存储、细胞生物治疗、再生医学及抗衰老等研究和应用为一体的综合性科研机构。目前已投入资金8000余万元，用于细胞及分子生物学实验室的建设，后期还将加大投资，进一步提高研究院的整体实力，与国际接轨。 宋园园摄

保健园

肥胖者更容易患抑郁症

程 多

一项调查显示，即使在职场中，拥有好身材的女性，更容易获得事业上的成功，也会有比较高的薪水。发表在美国《应用心理学》杂志上的研究发现，身材苗条的女性职员相对于身材肥胖的同事，更容易获得职位的晋升，工资水平也更高。另外，肥胖者相对更容易患抑郁症。西雅图群体保健合作社的研究人员研究后发现，肥胖者患抑郁症等情绪失调和焦虑疾病的比例要比正常体重的人多25%以上。抑郁症患者往往不愿意参加活动，而有些用来治疗精神疾病的药物，会导致人的体重增加；另一方面

面，肥胖往往被看作病态，体重超重的人经常会受到别人的嘲笑，从而会导致抑郁，形成恶性循环。中国社科院食品药品产业发展与监管研究中心主任张永建在近日举行的第二届中国肥胖指数启动会上表示，该指数反映了我国各区域减肥人群的年龄结构、需求结构及肥胖成因，其发布在业内引起强烈反响，令更多人认识到了肥胖的严重，意识到肥胖给身体带来的健康危害，也让更多的人参与到了体重控制的行动中来。同时也使大众更加清晰地了解肥胖指数及

肥胖标准，意识到体重管理的重要性，为居民建立科学、正确的健康理念起到了促进作用。



健康互联网

骨关节炎出现低龄化趋势

邵 沛

一项针对骨科高发疾病——骨关节炎防治的公众认知调研显示，目前我国60岁以上老人中，就有一半以上的人患有该病。而由于年轻人运动不当外伤导致的骨关节炎也越来越常见，骨关节炎已经出现了低龄化的趋势。南京鼓楼医院蒋青教授指出：“近20年间，我国关节炎的发病人数不断攀升，其中骨关节炎是最常见的一种关节疾病。大众对于骨关节炎的认知或许存在偏差，但可以肯定的是，骨关节炎在日常生活中已经非常常见。

蒋青说，针对这些数据，并根据调研结果，首部基于网络调研的《2015年中国骨关节炎防治认知白皮书》编撰发布，用以提升公众和患者对疾病的认知，以帮助大众及早发现病情，早期就诊和科学防治。 本次骨关节炎公众认

知调研问卷涉及骨关节炎的疾病常识、诊断、治疗和药物选择等方面，在调研参与者的构成方面男性占到62%，70%的被调查者年龄超过40岁，71%调查参与者具有大专及以上学历。调查题目中，超过60%的被调查者选择对骨关节炎非常了解。

骨关节炎(OA)又称退行性关节炎，是最常见的关节炎形式。该疾病是一种缓慢进展的致残性关节病。病因尚不明确，其发生与年龄、肥胖、炎症、创伤及遗传因素等有关。在针对骨关节炎发病原因的调查题目中，衰老退化、运动损伤、肥胖超重也是选择较多的选项，可见公众对骨关节炎存在一定的认知基础。 运动量较大的青年人和60岁以上的

老年人骨关节炎十分常见，发病的核心病理学环节为关节软骨的破坏，以及由此引发的软骨下骨结构改变以及滑膜的慢性炎症，致残率高。疼痛是骨关节炎最常见的症状，膝、髋关节尤为常见。四川大学华西医院沈彬教授说，早期为轻至中度间歇性钝痛，休息后可以缓解，以后发展为持续性、甚至撕裂样或针刺样疼痛，导致关节活动受限，关节功能障碍。关节疼痛可发生于活动时或活动后，严重时休息不能缓解，并可以出现夜间疼痛加剧。常于晨起或久坐后感觉关节活动不自如、僵硬粘着，活动后很快恢复，一般不超过30分钟。受累关节可以有压痛、关节活动弹响、关节肿胀等症状。 上海中山医院姚振均教授提醒，骨关节炎是一种疾病，治疗疾病首先需要明确

诊断，然后建立个体化的治疗方案。如果怀疑自己患有骨关节炎，建议大家先去医院就诊。早期预防、早期诊断、早期治疗、及时调整生活方式是改善骨关节炎患者生活质量、避免疾病致残的关键所在。



医说新语

七成糖尿病患者死于ASCVD并发症

文 心



水平，尤其是“坏”胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇)水平是预测糖尿病患者未来发生ASCVD的最危险因素。最新发布的美国糖尿病学会新版糖尿病诊疗指南再次强调了糖尿病患

者ASCVD综合管理，提出必须加强糖尿病患者他汀治疗以控制“坏”胆固醇：推荐40岁以上的糖尿病患者人群使用他汀治疗，同时对于40岁以下糖尿病患者，如果合并危险因素(高血压、吸烟、超重/肥胖等)，也推荐使用他汀。

肖新华表示，糖尿病在全球正处于一个急剧增长的态势。我国糖尿病发病率也在持续升高，目前我国糖尿病患者人数已达到1.13亿，占世界糖尿病患者的1/5。这一现状对国家、社会、患者个人和家庭造成了严重的负担，也对医务人员构成了严峻挑战。

肖新华强调，糖尿病人的胆固醇控制是一个长期的过程，要在医生的指导下，科学合理用药。坚持使用他汀类药物的时间越长，降低心脑血管事件风险的收益就越明显。