

健康关注

防腹泻更关注老人儿童 手卫生要强调三前四后

冬季如何远离“诺如病毒”

阳叶萍

随着冬季来临，诺如病毒性腹泻进入发病高峰。有些省市已出现几例患者。那么，诺如病毒究竟是什么？又如何预防诺如病毒？北京大学人民医院感染管理办公室主任医师高燕、助理研究员匡季秋为读者进行详细解读。

诺如病毒发病急传播快范围广

诺如病毒又称诺瓦克病毒，具有发病急、传播快、范围广等特点，主要症状为水样腹泻，部分病人可伴恶心、呕吐、发热等，儿童患者呕吐多见，24小时内腹泻多达数次至十几次，粪便为稀水便或水样便，无黏液脓血。

据高燕介绍，我国每年都有食源性诺如病毒导致的急性胃肠炎发生，11月至次年3月为感染高发期，常在学校、社区、医院、餐馆、托儿所、养老院等处引起集体暴发。而诺如病毒感染性腹泻在全世界范围内均有流行，美国、澳大利亚、加拿大、德国、荷兰、英国、新西兰、瑞典、日本等多个国家和地区都曾有过大规模暴发。

切断传播途径是预防关键

诺如病毒致病力强，十几个病毒颗粒就能够引起感染，主要通过感染者粪便污染的水、食物（如贝类、草莓、生菜等）、物品等传播，感染途径多样化。由于诺如病毒没有脂质包膜，对酒精和清洁剂不敏感，含氯消毒剂（如84消毒液）和高温能将其迅速灭活。此外，该病毒引起的感染性腹泻多数属于自限性疾病，目前尚无疫苗和特效药。

切断传播途径是预防和控制诺如病毒感染的主要方法。在未明确传染源的情况下，注意个人卫生、勤洗手以及不吃生冷和未煮熟的食物能有效降低被感染的概率。如明确了传染源（患者），则可以通过将患者隔离、对患者所处环境以及排泄物进行清洁消毒、接触者注意个人卫生等方法控制该病的传播。

保持手卫生最重要

匡季秋强调，“保持手卫生，是防控诺如病毒感染最

诺如病毒传播途径



重要的措施。”那么，洗手的正确时机和方法又是什么呢？

对医务人员而言，手卫生要强调“三前四后”。其中“三前”指的是接触患者前，清洁或无菌操作前，处理药物或配餐前；“四后”指的是接触患者后，接触患者环境后，接触血液、体液、分泌物后，脱离个人防护用品后。

对普通民众而言，洗手的时机通常在餐前、便后、外出回家后、接触垃圾和动物后。在洗手方法上，要注意用流动水和肥皂（皂液）洗手，揉搓至少15秒。

链接▶▶▶

北京市疾控中心特别提示：生吃瓜果要洗净；托幼机构、学校等集体单位要严格按照相关规定进行校内环境消毒；近期感染诺如病毒的食品加工者应暂时脱离工作岗位；诺如病毒患者呕吐物污染表面应迅速清理并用漂白剂消毒；污染的食物应丢弃；纺织品（包括衣服、毛巾、桌布和餐巾）沾染呕吐物或粪便时，应迅速高温清洗；一旦发现儿童、学生出现关联性恶心、呕吐、腹泻等症状，指导其就诊、居家隔离治疗，追踪缺勤儿童、学生的健康状况，及时向辖区疾控中心和上级部门报告。

健康互联网

脑卒中二级预防
需长期布局

靳婉芸

脑卒中复发可导致患者已有的神经功能障碍加重、致残，并使死亡率明显增加。中国卒中患者平均发病年龄较西方国家早10年，患者长期依从性是重大的二级预防问题。通常，患者在出院后依从性就会下降，因此需要医生从病房就开始向患者强调二级预防的重要意义。

近日国家卫计委卒中防治工程委员会办公室联合中国老年保健医学研究会，联合启动了“从规范到实践——脑卒中二级预防诊疗优化项目”（简称“二级预防项目”），该项目旨在建立多学科协作规范诊疗，探索建立院内卒中防控工作科学流程和模式，并在25个省（市）组织开展，覆盖基层医院100家。

国家卫计委脑防委副主任王陇德表示，脑卒中防控从病房开始，可以最大限度地瞄准目标人群，进行复发风险评估和分层，使卒中未来的预防工作更加精准化。此外，在住院阶段，患者对于治疗和康复的迫切性和重视度也会比较高，此时强化二级预防的观念比较容易为患者接受。

王陇德强调，针对不同危险分层患者开展有针对性、个体化的降压、调脂、抗栓治疗和生活方式干预，是降低卒中复发率的有效措施。抗血小板药物是治疗和预防非心源性缺血性脑卒中二级预防的重点药物，也是研究最充分、证据最多的几类药物，患者应长期甚至终身服用，以降低卒中的复发几率。

健康资讯

脊柱畸形患儿救助行动启动

本报电（白莎琳）脊柱畸形患儿救助行动近日在京启动。此次救助项目由深圳市慈缘慈善基金会、北京球爱的天空慈善基金会共同出资，联合北京朝阳医院共同发起，致力于救助贫困脊柱畸形患儿。

脊柱畸形包含脊柱侧弯和脊柱后凸，前者俗称“蛇腰”，后者俗称“鸡胸罗锅”，是导致青少年残疾的常见病。该救助项目自2011年推出以来，已接到求助患儿191名，多为极重度畸形，完成治疗80余例，支出善款200余万元。

国际继续医学教育大会举行

本报电（杨林）第四届中国国际继续医学教育大会暨第十六届解放军总医院消化内镜学术会议近日在京举行。来自国内外的专家170余人出席会议。

据悉，与会者在消化内镜隧道技术、消化道早癌、胰腺疾病研究、肝胆系统疾病等一些相关问题上进行了研讨。此外，继续教育大会也让国内医生在如何从普通疾病表现中，诊断出一些不同的、特别的、较罕见的疾病方面，提高了认知水平。

健康新概念

积水潭医院完成
机器人辅助微创手术

琚小红 梁学亚

北京积水潭医院近日成功完成了世界首例基于三维虚拟影像的机器人辅助齿状突骨折固定术，为一位61岁的患者进行了三维虚拟影像机器人辅助脊柱胸腰段骨折的微创手术。11月13日，北京积水潭医院对外宣布了两例高难度复杂手术成功。

据介绍，8月6日，北京积水潭医院田伟教授及其团队，运用我国自行研发的骨科智能机器人辅助系统，成功完成了全世界首例基于三维虚拟影像的机器人辅助



靳晓方摄

脊柱胸腰段骨折的微创手术，成功地为一名椎体骨折患者经皮植入6枚椎弓根螺钉。患者之前从高空跌落无法站立，手术后骨折复位效果理想，术中软组织损伤少，术后第二天患者即恢复了正常下地行走。

继这台机器人在微创脊柱外科手术取得突破之后，8月12日，田伟教授及其团队再次为一位复杂上颈椎畸形的患者进行手术，成功实施了螺钉固定手术。

该团队在手术过程中所使用的手术机器人系统，是由田伟教授带领的科研团队自主研发、自主知识产权的产品，其手术定位精度高于1.0毫米，比国际上使用的大多数手术机器人系统定位精度更高。而单纯依靠人的手术精度是2毫米以上，不借助影像成功率在60%左右，借助影像可达到80%，而这套机器人系统的成功率接近100%。

为什么说中医三宝是“精气神”？

王红蕊

人们常用“精神不错，气色好，神采飞扬”来恭维对方身体状态。“精气神”是中华民族传统文化中十分重要的范畴和命题，中医及其理论也全面地吸纳了其中的养分，并以其转载的医学知识。那中医里所讲的“精气神”到底是什么呢？

精，禀受于父母的生命物质与后天水谷精微相融合而形成的一种构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。先天之精，也称为生殖之精，特指禀受于父母之精，可有繁衍后代作用；后天之精也称为水谷之精，指一切构成人体和维持人体生命活动的液态精华物质，有赖于脾将饮食水谷转化而成；先天之精是生身之本，后天之精是养身之源，二者相互依存。肾是藏精的主要脏器，先天之精藏于肾中，后天之精经脾气的运输作用不断地输送到各个脏腑，化为脏腑之精，又将其剩余部分输送于肾中，以充养肾脏的先天之精。

气，为先天之精所化生的元气、水谷之精所化生的谷气和自然界的清气。人体之气含阴气、阳气两部分，阴气是气中具有寒凉抑制等特征的部分；阳气是气中具有温热兴奋等特征的部分，二者共同起到推动和调控机体活动、抵御外邪、温煦濡养脏腑、固摄津液感应传导信息的作用。气的运动分“升、降、出、入”四种形式，是人体生命活动的根本。

神，指人体生命活动的主宰及其外在总体表现的总称。广义之神是指人体生命活动固有规律及其生机表现，狭义之神是指人的心理活动包括认知、情感与意志三部分。神包括与生俱来的、本

能的、较低级的神经生理活动，如新生儿啼哭、吮吸、非条件反射的动作和四肢运动及耳听、目视、冷热痛痒等感知觉。也包括较为高级的思维活动，如外界事物的信息通过耳目等感官入心，心接受外界事物信息进行思维、认识，将其保存下来，在此基础上酝酿思索、反复分析、比较事物的过程。

“精气神”又有什么关系呢？精能化气，先天之精为最基本物质，人体之精输布濡养五脏六腑，促进气化，推动调节各脏腑形体官窍的生理活动。

气能生精，肾中所藏先天之精为基础，赖后天脾胃之气充足升降协调才能

运化吸收水谷之精，以充盈精气。气还可以固摄人体之精，防其无故耗损外泄，临床上常常采用补气生精，补气固精的方法治疗精亏、失精的病症。

精气化神，精与气都是神得以化生的物质基础，神必须得到精与气的滋养才能正常发挥作用，精气充则神明，精气虚则神衰；但神又能驾驭统摄精气，人体脏腑形体官窍的机能活动及精血等物质的新陈代谢，都必须受神的调控和主宰。形是神之宅，神乃形之主，神安则精固气畅，神荡则精失气衰。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

医疗前沿

“创新药物不仅有助于缓解疾病给患者带来的痛苦，同时还可以满足人们在疾病预防和管控方面的需求，而中国要想让本国药企在创新上走在世界前沿，就需要建立有效的药品审评体系、科学的药品质量和安全评价体系以及完善的医保体系。”近日，美国药品研究与制造商协会（简称PhRMA）主席福维泽博士来到中国进行访问，本报记者采访了福维泽博士。

福维泽除了担任本届PhRMA主席，他还是著名的医药企业默沙东公司的董事会主席兼首席执行官。他赞许并大力支持中国人在建立创新生物制药产业方面所做出的努力，同时，他也呼吁中国进一步完善行业生态环境，确保其更好地融入全球生物医学研发体系，保护、奖励医疗创新，不断提高科研能力，有效地吸引并充分利用来自公共及私人领域的投资与支持。他说，很多人都说，21世纪是生物产业的天下。25年前是信息技术改变了人类生活，在未来，有可能是生物制药改变人类的生活。

福维泽说，中国近期在加速创新药审核审批上的改革，给予了行业更多的信心。PhRMA期待与中国相关机构深化合作，为这种改革贡献自身的力量。另一方面，PhRMA也关注这些新政的某些部分，包括中国应如何科学定义“新药”，以保证中国患者能够及时地受益于创新药。与此同时，福维泽还提出，确保中国医保报销政策的及时跟进，是创新药物能真正造福患者的重要保障。福维泽表示，希望与中国携手，助力营造良好的行业环境，推动、构建可持续、高价值的医疗体系，让更多的人受益于创新成果。

据悉，长期以来，PhRMA与中国积极合作，将国际经验转化成符合本地需求的项目与方案，为中国生物制药行业发展及构建以患者为中心、创新的医疗卫生体系做出贡献。近年来，PhRMA成员公司在中国进行了大量的投资，致力于为中国患者带来创新的治疗方案。而生物医药是全球创新研发最集中的行业，同时也是推动经济发展的重要引擎。

医说新语

治疗糖尿病的最好处方

李景仁

中国的糖尿病流行比原先预想得严重，已经成为国人致死和致残的重要原因之一，并呈快速上升和年轻化趋势，而且治疗达标率低。这是中华糖尿病协会会长、北京协和医院糖尿病中心主任向红丁教授在近日举行的第九届联合国糖尿病日系列主题活动暨“糖尿病营养健康进社区”大型公益项目活动中表示的。

数据显示，中国糖尿病患者血糖控制达标率不足三成，患者中血压、血糖、血脂3项均达标的只有5.6%，病情控制效果不理想，加重了患者的经济和精神负担。向红丁说，健康饮食、均衡营养是糖尿病综合治疗的基础，合理的营养治疗，可有效改变糖尿病及并发症的发生发展，减轻患者痛苦，减少其医疗支出，对糖尿病的治疗和预防具有重要意义。

北京协和医院内分泌科教授肖新华表示，目前中国的糖尿病患者普遍存在过度依赖药物的情况，一味认为降糖药一吃、胰岛素一打就万事大吉，在生活方式上依然我行我素，导致病情一步步加重，最终陷入糖尿病并发病的“泥潭”。此外，还有许多未患糖尿病的人，缺乏对糖尿病预防的知识，长期“沉溺”于不健康的生活方式，最终导致糖尿病的发生。

各种事实表明，健康的生活方式、科学均衡的营养，才是治疗糖尿病最好的处方。

目前开展的“糖尿病营养健康进社区”活动，凝聚了医学专家、政府部门、社会各界之力，帮助糖尿病患者和高危人群营造健康的生活方式，把真正行之有效的健康生活方式和知识送到糖尿病患者的身边，让营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育与心理治疗和血糖监测等“五驾马车”深入社区，更好地为糖尿病患者服务。