

健康关注

头疼

诺如病毒

# 警惕诺如病毒发作风险 卫生防护应是关键

王 晓

近期，我国部分省市报告了几起诺如病毒急性胃肠炎疫情。这几起诺如病毒疫情主要发生在幼儿园、小学、中学、大学等人群聚集场所。历年监测数据显示，秋冬季为诺如病毒急性胃肠炎的高发季节。疾控部门表示，每年全球范围内都有诺如病毒胃肠炎的流行，10月到次年3月是诺如病毒暴发流行的高发季节。年底临近，人群交往频繁以及聚餐、外出就餐、旅游机会的增加，诺如病毒感染和暴发的风险增加，因此要加强个人健康防护。

## 诺如病毒并非新病毒

据北京市疾控中心有关负责人介绍，诺如病毒是引起感染性腹泻的一种常见的病原体，可以感染任何年龄的人，但以成年人和大龄儿童为多见，主要通过粪-口途径传播。绝大多数病人症状较轻，只要适时、适量地补充流质或者给予对症治疗，通常在1—3天后便可痊愈，有极个别严重的病人可能会出现脱水。

自2014年冬起，广东、浙江等多省通报了多起诺如病毒感染性腹泻暴发疫情。此前，成都、北京等地也先后出现幼儿园集体腹泻事件，事后也被证实引起腹泻的原因均是诺如病毒。全国各地屡屡发生的“诺如病毒”感染性腹泻事件，不仅引发一些家长的恐

慌，甚至还有不少人将其描述为一种“新病毒”。疾控中心专家表示，已经被发现了几十年、曾用名诺瓦克的“诺如病毒”并非新病毒，而是引起急性胃肠炎最常见的病原体。每年秋冬季节都是诺如病毒“捣乱”的时候，它常会出现在餐桌上、喷嚏、鼻涕，以及各种物品的表面上，人越多该病毒就越活跃。

诺如病毒对外界抵抗力很强，特点是“不怕冷”。与轮状病毒多感染2岁以下的宝宝不同，诺如病毒更“喜欢”大一点的小朋友。而且，诺如病毒还会感染成人，其中老人的感染几率更高。被该病毒感染后的24至48小时内会出现症状，主要症状是恶心、呕吐、腹痛和腹泻，儿童患者呕吐普遍，成人患者以腹泻为多。

今年的肠道病毒高峰和往年差不多，专家表示，秋冬季一直是肠道病毒的高发期，除了轮状病毒、诺如病毒，还有星状病毒、腺腺病毒，感染这些病毒后症状类似，大便水样，血常规炎症检查基本正常，“一般2岁以下的孩子得的都是轮状病毒，2岁以上则要考虑其他肠道病毒”。

## 诺如病毒会“见好就收”

首都儿科研究所附属儿童医院感染科主治医师黄辉说，诺如病毒会“见好就收”，感染者大多会在2—

3天，最多不超过一周就会自行痊愈。“由于病毒具有自限性，一般过两天孩子就没事了。”黄辉表示，一般来说，孩子感染诺如病毒后常出现呕吐症状，因此首先建议胃肠休息1—2个小时，可少量多次地喝一点水或大米汤。其次，别吃易腹胀的食物，如牛奶、鸡蛋、豆浆等。第三，坚持清淡饮食，减少肉、蛋等高蛋白、高能量食物摄入。另外，如伴有腹泻，要注意补水，可使用口服补液盐。

但如果孩子在胃肠休息后，仍然剧烈呕吐，甚至连水都喝不下，还伴有剧烈腹痛、大量腹泻、尿量减少、持续高热、大便带血、精神不好等症状，就必须马上就医。

专家指出，诺如病毒性胃肠炎的治疗没有特殊性，一般对症治疗，即发烧就退烧，腹泻就止泻，脱水就补水，腹痛、便血等症状先做腹部超声，排除肠套叠等急腹症。临床治疗一般不用太多药物，常用药包括：蒙脱石散，保护胃肠黏膜；益生菌，调节肠道菌群；口服补液盐，预防及纠正脱水。

虽然诺如病毒看似恐怖，但是也不需要太过于紧张。这类疾病和感冒等疾病一样，大多属于自限性疾病，病程短，只要自我护理恰当，患者多在一周内自愈。但专家也提醒，对于病情较重的病人尤其是幼儿、体质差或者有基础性疾病的病人要及时到正规医疗机构就诊。

医疗前沿

## 中国完成首台 磁电双定位心脏手术

本报记者 喻京英

中国首台全程可视暨磁电双定位心脏手术，近日在海南博鳌超级医院成功完成，这是在博鳌乐城国际医疗旅游先行区享受的特殊政策下，该院利用特准进口器械开展的第一台心脏电生理手术，也是强生医疗研发的全程三维可视、磁电双定位电生理手术产品在中国医院的首次应用，为中国心血管病患者带来了与国际同步的前沿心脏手术治疗手段。

据介绍，此次接受手术的患者陈先生（化名）今年50岁，心悸5个月入院，被诊断为持续性房颤，须予以射频消融治疗。博鳌超级医院心血管内科临床医学中心张澍教授团队和南京医科大学第一附属医院（江苏省人民医院）心内科副主任、主任医师杨兵教授联合主刀，采用射频消融术为患者解除病患。

据国家心血管病中心2018年初发布的《中国心血管病报告》显示，目前，中国心血管病发病率与死亡率仍呈上升趋势，其中，心律失常而成为引发心脏性猝死的主因之一，是危害国民生命安全与生命质量的一大“隐蔽杀手”。对于多数出现心动过速、频发早搏、房扑和房颤等症状的患者，在药物治疗效果不佳的情况下，导管射频消融术可作为一线治疗方法。

这次射频消融术应用的全程三维可视、磁电双定位电生理手术产品由强生医疗研发，该技术大幅减少了X射线在导管射频消融术中的使用，有效减少了手术操作步骤与时间，不仅优化了手术流程，而且令手术的稳定性显著改善。

博鳌超级医院执行副院长叶菊贞表示，借助国家赋予先行区的政策，博鳌超级医院成为国际前沿的新器械、新药品进入中国的前沿。期待国际领先的医疗器械产品越来越多地同步应用于博鳌超级医院的临床实践，为中国心血管病或其他重疾患者，提供优化的治疗效果与体验，为医疗水平的提升与进步提供重要的技术助力。

2013年，国务院正式批复海南设立博鳌乐城国际医疗旅游先行区，并给予9项特殊政策，其中包括加快医疗器械和药品进口注册审批，适当降低部分医疗器械和药品进口关税，放宽境外医师执业时间，允许境外资本办医疗机构，允许申报开展干细胞临床研究等。



图为手术现场视频 魏子摄

健康互联网

## 用诺奖技术创出第三类抗乙肝药

谢尚梁

临床试验证实，乐复能治疗慢性乙肝病毒患者，3个月血清转阴率达到30%，治疗6个月达到40%疗效，治疗9个月达到约50%疗效，“乐复能”治疗慢性乙肝的临床数据展示了远优于现有乙肝治疗药物的效果。在近日举行的“2018年亚太肝脏病学学会自身免疫性肝病和肝脏免疫专题会议”上，北京地坛医院副院长、亚太肝病诊疗技术联盟理事长成军分享了我国第一个具有完全自主知识产权的生物创新药“乐复能”治疗慢性乙肝的作用机制和疗效数据，以及其在肿瘤和自身免疫性疾病治疗领域的潜力。

成军说，杰华生物华人科学家团队利用诺奖技术基因穿梭法(DNA Shuffling)开发了免疫疗法生物新药乐复能，用于慢性乙肝的治疗。该药通用名为“重组细胞因子基因衍生蛋白注射液”，先后列入国家“十一五”和“十二五”重大新药创制科技重大专项。

据2018年《柳叶刀》(Lancet)杂志子刊公布的数据，中国乙肝的诊断率只有19%，抗病毒治疗率只有11%，约3200万乙肝病毒感染者有活动性炎症和疾病进展，应该立即开始合适的抗病毒治疗。在免疫治疗领域，利用诺奖技术可以提升人体蛋白质活性，增强免疫系统功能。

健康资讯

## 两企业合作助力医疗信息化

本报电(葛梦玲)近日，百洋智能科技与腾讯云计算(北京)公司达成战略合作，双方宣布从“互联网+医疗”到“AI+医疗”，共同探索医疗信息化建设，构建覆盖医疗、医药、流通、服务等全链条的医疗大健康生态。

据介绍，近年来，百洋通过多个人工智能平台，构建了智能医院、智能医生、智慧药店、智能营销四大解决方案。此次双方合作，百洋将依托腾讯云在云存储、大数据、可视化、云安全等方面的技术优势，进一步深耕医疗信息化领域。

## 健康保险国际高层论坛举行

本报电(张敏)由中国医师协会和中国保险学会联合主办的“中国健康管理与健康保险国际高层论坛”近日在辽宁省大连市举行。

据介绍，论坛共有4个主题，首次将45万家学会、协会医疗供需双方汇聚同一合作平台上，旨在推进医疗健康行业与商业健康险的深入融合发展，对加快推进社会办医和健康产业的发展起促进作用。

## 中国患者组织经验交流会举办

本报电(隋妍)国内首个大规模跨病种患者组织经验交流平台——第一届中国患者组织经验交流会近日在上海举行。会议吸引了全国范围内超过30余家来自肿瘤、神经系统疾病、血液病、罕见病在内的多个疾病领域的患者组织参加。

本次会议以“同心共话，赋能未来”为主题，探讨了如何加强患者组织的专业能力，支持其建设科学高效的内部管理体系等热点话题。与会者分享了来自国内外政策、行业、患者参与领域的最新信息、实践经验，为不同疾病领域、不同发展阶段的患者组织搭建起互相交流和学习的平台。

链接

## 如何预防诺如病毒感染?

诺如病毒是通过粪-口途径传播的疾病，可通过污染的水、食物、物品等迅速传播，因此养成良好的个人卫生习惯、做好食品和环境卫生十分重要。专家强调，特别要注意个人卫生习惯，如勤洗手，尤其是吃饭前、做饭前、上厕所后，一定要用肥皂及清水彻底洗净双手。孩子所接触的玩具、文具以及生活用品要注意清洁处理。多开窗通风、多做一些户外活动、尽

量不去公共场合。打喷嚏时用手帕或清洁纸巾，不要用直接擦拭。保证孩子的睡眠，休息好，提高身体抵抗力。

一般来说，诺如病毒会自我治愈，家长不必过于惊慌。如果症状较轻，家长可以采取一些治疗措施：少量多次喝水或米汤，让肠胃得到休息；禁止食用容易引起腹胀的食物，如牛奶、豆浆等；若有脱水现象，注意补水，必要时可口服补液。如果出现反复发热、高烧不退、频繁呕吐、无法进食、大便呈黏液样或有脓液、腹痛明显、精神状态差等症状，应及时就医。

医药指南

## 乙肝新药韦立得中国上市

余肖冰

吉利德科学近日在京宣布，中国获批的慢乙肝药品韦立得(富马酸丙酚替诺福韦片)正式上市。韦立得(TAF,以丙酚替诺福韦片25mg)可用于治疗成人和青少年(12岁以上且体重至少为35kg)的慢性乙型肝炎(HBV)。在过去10年中，韦立得®是唯一一个经FDA批准上市的乙肝新药。从此，中国慢乙肝患者可以同步获得全球创新药品。

据中国工程院汪院士介绍，目前中国约有8600

万乙肝病毒携带者，约占全球感染人数的1/3。如对慢性乙肝患者不进行抗病毒治疗，从2015年到2030年预计约有1000万人将死于乙肝相关的肝硬化和肝癌。而随着乙肝疫苗接种覆盖率的增加，我国乙肝感染人数明显下降。但是，诊断和治疗现状依然不容乐观。1/3慢乙肝患者不知道目前有有效的抗HBV药物，超半数慢乙肝患者从未进行过规范的抗病毒治疗，60%多的慢乙肝患者未达到停药标准前就停药。知晓乙肝、

规范治疗是提高诊断率和治疗率的关键，也是我们能否实现WHO提出2030年消除乙肝目标的重要前提。

有效的抗病毒治疗可以延缓疾病进展。“虽然目前还无法彻底清除病毒，随着抗病毒药物在中国的升级换代，长期治疗的慢乙肝患者可以有极低耐药率和更好安全性保障的用药选择，降低肝癌发生的风险”，重庆医科大学第二附属医院院长任红教授说：“韦立得”“靶向”肝脏，能有效抗病毒，肾脏和骨骼安全实验室参数相较富马酸替诺福韦酯(TDF)有所提高，转氨酶复常率(抗病毒治疗以后肝功能肝细胞的恢复比例)更高，为乙肝患者提供了新的希望。”

与此同时，泰康关爱慢乙肝患者全病程保障计划项目同时发布。吉利德科学与泰康保险集团将以提升患者的健康获益为共同目标，共同致力于为广大中国患者提供更有效、更安全的治疗，更加综合的健康管理与风险保障。

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

辣椒，是深受人们喜爱的一种食材。在我国四川、湖南、贵州等地流行着这样一句话：“辣椒好，一餐无它不得饱”。其实对于现在在全国各地的很多人来说，吃辣椒都是他们生活中不可或缺的一部分。那么对于辣椒，人们对它有多少了解呢？

《华阳国志·蜀志》称：蜀人“尚滋味，好辛香”。有人便以为现代四川人喜吃辣椒的历史，可以追溯到古蜀人，其实这是个误会。辣椒的祖籍不是中国，而是南美洲热带地区。其传入中国的年代未见具体的记载，但是比较公认的中国最早关于辣椒的记载是明代高濂撰《遵生八笺》中有：“番椒丛生，白花，果俨似秃笔头，味辣色红，甚可观”的描述。据此记载，通常认为，辣椒即是明朝末年传入中国。至今我国有些地方还把辣椒叫做番椒。其实在明代之前，传统的辛香料主要有茱萸、姜、花椒等。湖南食用辣椒的历史并不久远，一直到嘉庆年间才开始逐渐普及，与四川食辣

时间大致相当，但是到了道光至光绪年间，湖南食用辣椒已经相当普遍了，所谓“无椒芥不下箸也，汤则多有之”。现代研究重辣区竟然和年平均接受太阳辐射热量低于110千卡的地区基本重合，同时它还还与日照时数在1800小时以内、冬季1月份相对湿度在70%以上。看来，冬季冷湿、日照少、雾气大，是食辣最重要的地理环境背景。今天食辣最多的川、黔、湘、鄂西地区冬季阴冷，多雾少阳，“巴山夜雨”“蜀犬吠日”等描述的就是这种环境。

辣椒可以驱寒祛湿，湖南民间常用一碗辣椒汤来防治伤风感冒。辣椒味辛，性热，归脾、胃经，功效为温中散寒、下气消食，主治胃寒气滞、脘腹胀痛、呕吐、泻痢、风湿痛、冻疮。既可内服又可煎水熏洗或捣烂外敷。用现代医学解释，辣椒性味辛热，强烈的辛辣味能够刺激唾液及胃液的分泌，增加食欲，促进肠蠕动，帮助消化。辣椒所含的辣椒素能够促进血液循环，使心跳加快，皮肤血管扩张，从而使人具有抗寒作

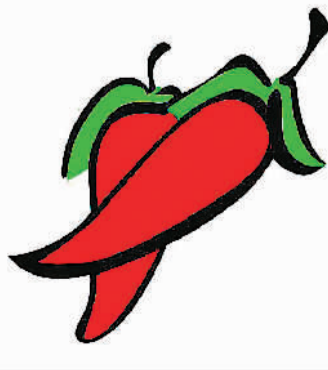
用。辣椒中还含有较多的钴，钴是人体合成维生素B12必不可少的原料，具有促进造血的作用，并能降低血压，改善血管性头痛，活跃新陈代谢，抑制恶性肿瘤细胞的生长。

辣椒除了上述功效，还有一个功能就是燃烧脂肪。辣椒中含有一种物质叫辣椒碱，它可以刺激体内生热系统，加快新陈代谢。其中的秘诀就是快速的生热系统，能提升机体工作效率，就像快速运转的机器能够消耗大量碳氢燃料。进食一餐辣味之后，可以消耗大于25%的卡路里。而当辣在腹中燃烧时，喝上一杯富含咖啡因的红茶，效果则更明显。辣椒还能促进体内生产两种酶，在燃烧脂肪的过程中它们能一边“说服”脂肪细胞卸载，一边阻止脂肪过量堆积。这个减肥方法无需任何饮食规则做伴，因为辣椒碱刺激了内啡肽和血清素的生产，同时还会让人拥有一份好心情。

辣椒中的维生素含量居各种蔬菜之冠。辣椒具有很高的营养价值，每

百克中含维生素C高达185毫克。另外它还含有丰富的维生素B1、B2和胡萝卜素以及多种矿物质，可以补充人体各种营养所需。正因如此，喜欢吃辣椒的人也越来越多。但辣椒虽好并非人人都适合吃。患热性病、溃疡病、慢性胃病、痔疮、皮炎、结核、慢性支气管炎及高血压等疾病的人，不宜大量食用辣椒。

(作者系北京市朝阳区中医医院医师)



## 为啥那么多人喜欢食用辣椒?

王红蕊