

健康讲堂

诺如病毒，请这样预防

□徐颖（桂林市疾病预防控制中心）

诺如病毒胃肠炎全年均可发生，一般10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节，人群普遍易感。聚集性疫情主要发生在学校和托幼机构等人群聚集场所。现在我们就一起来了解如何预防诺如病毒感染相关小知识。

什么是诺如病毒？

诺如病毒属于杯状病毒科，是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点，容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为RNA病毒，极容易发生变异，每隔几年就有新的变异株出现，引起全球或区域性暴发流行。

诺如病毒胃肠炎有哪些主要症状？

诺如病毒感染潜伏期为12—72小时，通常为24—48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。

诺如病毒如何传播？

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样，主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

诺如病毒胃肠炎如何治疗？

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病，目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻，无需治疗，休息2—3天即可康复，可口服补液盐或口服补液盐补充因

吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人，特别是伴有基础性疾病的老人，如因频繁呕吐或腹泻，出现脱水等较严重的症状时，应及时治疗。

个人和家庭如何预防诺如病毒感染？

1. 保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手，用肥皂和流动水至少洗20秒，但需注意，含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手。

2. 注意饮食饮水卫生。不饮用生水，蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

3. 病例应尽量居家隔离，避免传染他人。诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应尽量隔离，轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离，重症患者需送医疗机构隔离治疗。在此期间患者应勤洗手，保持手卫生，尽量不要和其他健康的家人等近距离接触，分开食宿，尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。

4. 做好环境清洁和消毒工作。保持室内温度适宜，定期开窗通风。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时，应戴塑胶手套和口罩，避免直接接触污染物。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒，避免在家庭内造成传播。

5. 保持健康生活方式。保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式，增强身体对病毒的抵抗力。

托幼机构和学校如何预防诺如病毒感染？

大肠息肉需要切除吗？

□肖绪华（桂林医学院附属医院消化内科）

大肠息肉是肠镜检查发现率非常高的一种疾病，超过30%的中年人会会长息肉，息肉是一种良性病变，通俗地说，是长在肠管内的一个肉疙瘩。大肠息肉由于很少引起症状，因此往往不易被发现，多数是在体检或检查其他疾病时才被发现的。

那么息肉到底该不该切除，我们切除的目的是什么？众所周知，大肠癌已经成为我国高发癌，发病率高居男性癌症第2位、女性第3位。其中绝大部分（大于80%以上）是由大肠息肉演变而来。由于大肠癌的潜伏期特别长，从息肉到肠癌，需要5—15年，因而对于高危人群而言，早期筛查（主要是结肠镜）显得尤为重要。早期检查，它还是一枚息肉或者局限性浅层的癌，内镜下切除就可以阻断其进展。晚了，就是进展期癌，需要手术，部分患者要进行化疗。无论是创伤、预后、治疗费用还是生存质量，两者有着天壤之别。所以说，对于肠癌最好的预防，就是及时在无症状的时候，做一次肠镜检查。发现息肉并予以切除，就能大幅降低患癌风险。因为在40岁左右息肉的癌变风险明显升高，所以大部分专家认为40岁后都要查一次肠镜，发现息肉后应及时予以切除。当然切除不是一劳永逸的，息肉切除后肠道上仍可会长出新的息肉，到75—80岁才会逐渐停止，肥胖、高血脂和有息肉家族史的人更容易长息肉。

当然，息肉也是一大类病变的总称，其中又分不同

的类型，其癌变风险也是不同的。大肠息肉从性质上划分，常见的主要是炎性息肉和腺瘤性息肉，前者由肠道增生性炎症引起，几乎不恶变；腺瘤性息肉恶变的概率较炎性息肉高，腺瘤属癌前病变已被公认。腺瘤性息肉可能与遗传、慢性炎症刺激、生活习惯、慢性便秘等因素有关。腺瘤性息肉不会自行消退，药物也难以将其消除，如果不及时处理，可慢慢长大，发生癌变的概率较高。炎性息肉相对安全些，有时很小的炎性息肉会自行消失，但炎性息肉长期受炎症刺激，也有腺瘤发展可能。一般结肠镜检查发现息肉时应该予以内镜下切除，切断息肉癌变之路。总之，一旦发现息肉，建议立即切除，并作病理分析；此后按照病理结果及临床表现综合确定复查时间。

即使是切除了息肉，环境没改变，遗传因素不会改变，所以仍然有复发的可能，也要定期复查。息肉切除后多久复查呢？这需要综合考虑多方面的因素。中华医学会消化病学分会推荐结肠直肠癌高风险人群结肠镜筛查时间是3年；临床上通常根据结肠镜病理检查结果、切除完整性、肠道准备、健康状况、息肉家族史和既往病史等来决定复查时间；一般情况，单个良性息肉切除术后，刚开始每年复查一次大肠镜，连续2—3年检查不复发，之后可以改为每3—5年复查一次大肠镜；对于1—2个小管状腺瘤（直径<10mm）以及低级别上皮内瘤变的患者在

息肉切除术后2—3年进行初次随访，具体间隔视患者意愿、医生的选择而定；对于3—10个腺瘤，任何一个腺瘤的直径≥10mm、绒毛状腺瘤、高级别上皮内瘤变的患者如果确定息肉完全切除且整块切除的在息肉切除术后3—6个月进行随访；在1次检查中发现10个以上腺瘤的患者，随访间隔应在1年以内，并考虑是否有潜在家族息肉病的可能；对于疑有遗传性非息肉性结直肠癌的患者加强随访，同时对有血缘关系的亲属做肠镜检查，排除家族性息肉病。其他特殊情况，需要医生综合考虑随访时间。另外预防息肉复发，则需长期注意，建议日常饮食宜清淡，以柔软易消化食物为主，少吃煎炸食物，肉类食物在过度油炸、烧烤时，其蛋白质和氨基酸会发生热解，并生成杂环胺，具有较强的致突变性和致癌性。此外，长期脂肪摄入过多，也可提升肠癌风险。加工肉制品已被列为1类致癌物，国际癌症研究机构的报告指出，每天吃50克加工肉可增加18%的肠癌风险。多吃新鲜蔬果，发霉食物霉变后会产生黄曲霉素，这是一种较强的致癌物质，可提升患消化道肿瘤的风险，即使去掉发霉的部分，也无法消除危害。日常食用全麦食品、乳制品、鱼类、富含膳食纤维、维生素C和钙的食物，有助于降低患肠癌的风险。另外切忌抽烟喝酒；坚持运动，保持良好体重。

糖尿病健康饮食

□汤辉（中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院）

患糖尿病更要关注饮食治疗。在饮食上，根据患者的体重和活动量，估算所需的总热量，合理安排每日饮食。

一、饮食要定量

糖尿病患者如果想要病情得到良好的控制，不能想吃什么就吃什么，想吃多少就吃多少，而要合理控制饮食的摄入量。什么叫合理，即既能满足身体每天的生理需要，热量又不超标。

- 主食：男性250—300克/天；肥胖者200—250克/天；女性150—200克/天。
- 蛋白质：男性每天不超过150克，女性每天不超过125克。
- 蔬菜：每天500—800克。
- 油脂：男性每天25—30毫升；女性每天20—25毫升。

二、吃饭要定时

糖尿病患者要合理安排每天进餐的时间，两餐相隔5—6小时，至少4小时。每天要定时定量进餐，到了进餐的时间，即使不饿也要适量吃饭，避免出现饥饿感后进餐难以控制而造成血糖波动。

三、花样变着吃

糖尿病患者饮食要避免单一，每一种食物，其营养成分不同，任何一种食物不可能含有所有的营养素。

四、粮有粗有细

粮食主要指主食，既要吃细粮，也要吃粗粮。经常交替着或互为搭配着吃。可以将粗粮、细粮混合制作馒头食用或一顿粗粮、一顿细粮。

五、菜有荤有素

如果饮食中只有青菜，缺乏适量的蛋白质，患者会感觉体力不支，精力不足。

如果进食过多的脂肪和蛋白质，就会增加胰岛的负

担，也会增加肝肾的负担。所以，应以菜为主，肉蛋为辅。

六、营养要均衡

每天的饮食中，既要有碳水化合物成分，还要有蛋白质和脂肪的成分。营养均衡，搭配合理，主食占50%—60%，蛋白质占15%—20%，脂肪占25%—30%。

七、多餐次为宜

有的患者每天只吃两餐，吃两餐的坏处是，每餐吃的量相对较大，不利于餐后2小时血糖的控制。

另外，一些降糖药的药效维持时间也是遵循一日三餐的规律，所以糖尿病患者至少要一日三餐，这样既可以预防低血糖，又可以防止餐后血糖升高。

有些情况下，如注射胰岛素的患者或易发生低血糖的患者，还可以在两餐间加餐或睡前加餐。但加餐的量要从每天的总热量中扣除，加餐不增量。

八、烹饪有技巧

烹饪方法宜清淡、简单。不放糖、不油炸、少放盐、少放油。目的是减少热量的摄入，如果能凉拌、蒸、煮、炖着吃，就不要炒着、煎着吃。

九、吃饭八成饱

吃得太过，会增加胰腺的负担，加重对胰岛功能的损害。

十、注重生活质量

糖尿病患者在不超过每天总热量的前提下选择食物，没有绝对禁忌的食品。不能为了刻意控制血糖失去了生活的情趣，还要考虑个体的感受和心情。

延伸阅读：关于糖尿病饮食的误区

误区一：得糖尿病是因为吃糖多了

真相：糖尿病发病原因很复杂，除基因易感性之

外，肥胖、吸烟、情绪压力等多种因素都可能诱发糖尿病。糖尿病患者的尿中之所以含糖，并不只是因为吃糖多了，还由于身体胰岛素代谢出现问题，无法有效利用吃下去的糖。

误区二：糖尿病患者不能吃甜食

真相：对于糖尿病患者来说，有些没有甜味的食物，比如米饭、馒头，它们含有的淀粉在消化后会变成葡萄糖，因此不能多吃。

另外，多数有甜味的食物是含糖分的，比如甜饮料、饼干等，糖尿病患者应少吃。不过，现在有些甜食使用甜味剂，如木糖醇、甜蜜素等，虽然有甜味，但几乎不提供能量，因此可以适当吃一点。

误区三：糖尿病患者可大胆吃“无糖食品”

真相：其实，很多所谓的“无糖食品”，比如无糖麦片、无糖饼干等，虽然不含人工添加的蔗糖，但仍然含有大量淀粉，有些甚至还添加了淀粉糖浆、葡萄糖浆、麦芽糖浆等，它们能升高血糖，因此，糖尿病患者最好少吃。

误区四：糖尿病患者不能吃水果

真相：美国糖尿病协会分析认为，糖尿病患者可以吃水果，最好吃各种颜色的水果和蔬菜。不过，糖尿病患者最好不要喝果汁，因为果汁通常会损失一些膳食纤维，而且血糖反应会高于完整的水果。

误区五：糖尿病患者不能吃肉

真相：糖尿病患者应注意日常饮食平衡，不吃肉类会导致蛋白质不足，抵抗力降低，更易发生感染。其实，优质的蛋白质对于糖尿病患者的健康十分重要，因此，要保证每天都能获得足够的优质蛋白质，比如瘦肉、豆类等。

糖尿病饮食也是健康饮食，同样适用于正常人，但要做到长期坚持。

健康动态

世界唐氏综合征日：

专家呼吁重视产前筛查

本报讯（记者胡晓诗 通讯员黎秋颖）近日，市妇幼保健院通过线上方式开展2024年“世界唐氏综合征日”健康直播活动，向孕妇及家属普及预防唐氏综合征知识，讲解防治政策。该院孕期保健科主任唐玲芳提醒，目前唐氏综合征是一种只可预防不能治愈的疾病，孕妇和家属应该主动学习预防出生缺陷知识，在做好孕期保健的基础上，接受常规产前筛查及必要的产前诊断。

唐玲芳介绍，唐氏综合征属于严重的出生缺陷，由染色体异常所致，患儿出生时即有明显的特殊面容，不同程度的智力障碍，生长发育迟缓，并可伴有先天性心脏病等多种畸形。孕妇分娩年龄越大，生出“唐氏儿”风险越高，20岁的孕产妇发生这种情况的概率仅为1/1400，而到了35岁高龄妊娠，孩子罹患唐氏综合征的概率约为1/350，40岁以上达到1/100。此外，妇女在妊娠期间感染风疹、流感等病毒或服药不慎、辐射污染等，均有可能生出“唐氏儿”。

据悉，2023年桂林市户籍产妇进行产前筛查的有23385人；进一步进行产前诊断的有2255人，确诊唐氏综合征的有37例，均及时干预，预防了出生缺陷的发生。目前主要通过孕妇血清学筛查，或通过孕妇血中游离胎儿DNA的检测对该疾病进行及时筛出。通过筛查，如果提示是高风险，可以进一步进行侵入性的产前诊断，如中孕期羊水穿刺，对胎儿是否患有唐氏综合征进行确定诊断，避免出生缺陷的发生。

桂医附院开展健康惠民

党员义诊服务活动

本报讯（记者徐莹波 通讯员莫亚兰 韦发珍）为大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，普及健康知识，近期，桂林医学院附属医院下属多个党支部持续开展了健康惠民党员义诊服务活动。

3月中旬，桂医附院胃肠外科党支部、心脏大血管/胸外科党支部、医务部组织党员志愿者组成健康科普宣讲团，先后来到兴安县中医院及兴安8个乡镇卫生院开展基层健康巡讲和义诊活动。每到一地，志愿者们为就诊患者免费测量血压、血糖和检查身体，了解他们的病情并解答疑问。此外，志愿者们还分别围绕疝、肺结节、痔、血栓等疾病的防治开展了专题讲座，帮助县、乡、村医疗工作者提升业务水平。

近日，桂医附院中医科、肝胆胰外科、消化内科等17个专科党支部与秀峰区甲山社区卫生服务中心党支部联合组织党员志愿者，分成3组来到中隐路安置小区、大龙湾小区、清华园小区开展义诊志愿服务。在活动中，志愿者们首先为小区居民开展了“艾灸”“生活中如何远离痔”等专题科普讲座。接着，志愿者们又为居民提供体检、中医项目体验、健康答疑等义诊服务，并向居民赠送了艾灸、中药香包、耳穴贴等医疗物资。

桂医二附院与兴安县人民医院

组建护理专科联盟

本报讯（记者徐莹波 通讯员李微微 魏虹）日前，桂林医学院第二附属医院与兴安县人民医院护理专科联盟签约仪式举行。记者获悉，组建护理专科联盟后，两家医院将在提升护理服务质量、加强人才培养、推动科研创新等方面开展深度合作，通过共享资源、交流经验、开展培训等方式，不断提升护理人员的专业技能和服务水平，为患者提供更加优质、高效的护理服务。

在仪式上，兴安县人民医院有关负责人介绍了该院近年来在医疗护理领域所取得的成绩及未来发展规划。随后，两家医院代表签署了协议，桂医二附院副院长刘颖还为兴安县人民医院授予专科联盟的牌匾。刘颖说，组建护理专科联盟旨在扩大优质护理资源的辐射范围，带动基层医院护理专业的发展，更好地满足群众日益增长的多元化医疗服务需求。桂医二附院将以专科联盟为纽带，切实履行帮扶职责，帮助兴安县人民医院提升护理管理水平，助力该院专科护理加快发展。

仪式结束后，桂医二附院脑血管病科、骨科、普通外科等多个专科的护士长们还深入兴安县人民医院部分临床科室，开展了护理查房及经验分享。

市妇幼保健院医疗美容科

通过现场评审

本报讯（记者胡晓诗 通讯员朱雄诗）近日，市行政审批局组织专家评审组对市妇幼保健院增设医疗美容科进行现场评审，通过现场走访、查阅资料等方式，对该院医疗美容科布局设置、美容人员资质、设备设施、拟开展项目、制度流程等进行检查评估。

现场，评审组对该院医疗美容科的前期建设工作给予肯定，一致认为科室硬件设施齐备，人员配备合理，具备开展医疗美容科的资质；同时提出了加强院感管理，提高护理人性化、细节化等中肯整改建议，并对下一步的工作开展提出了指导意见。