

菏泽市疾控中心专家提醒——

# 谨防诺如病毒引起急性感染性腹泻

诺如病毒是一组杯状病毒科病毒,主要引起急性感染性腹泻。2月8日,市疾病预防控制中心首席专家、副主任孙秀华提醒大家,目前,诺如病毒引起的急性感染性腹泻,已进入发病高峰期,需加强预防。

据孙秀华介绍,诺如病毒感染性腹泻的高发期为每年的10月至次年3月。该病具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点。感染者主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,感染后24-48小时出现症状。儿童患者以呕吐为主,成人患者以腹泻为主。诺如病毒传染性很强,常在学校、托幼机构、养老院及餐馆等处引起集体暴发。诺如病毒可通过粪口途径(包

括摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶)或间接接触被排泄物污染的环境而传播,还可以通过被污染的食物和水传播。

目前,针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗,其预防控制主要采用非药物性预防措施。诺如病毒感染后产生的抗体没有明显的保护作用,所以极易出现反复感染。应做好以下预防事项:1、保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前便后应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒,消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替洗手。2、如果家人感染诺如病毒,患病家人应尽量不要和其他健康的家人近距离

接触,尤其不要去做饭或照顾老人和婴幼儿。3、认真清洗水果和蔬菜,正确烹饪食物,尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食物应保证彻底煮熟。4、诺如病毒胃肠炎病人患病期间最好居家主动隔离至症状完全消失后2天(因为症状完全消失后患者还有少量排毒),避免传染给其他人,尤其是从事服务行业人员和集体机构人员,如厨师、护工、学校和幼儿园教师。5、发生诺如病毒胃肠炎聚集性或暴发疫情时,应做好全面消毒工作,重点对被患者呕吐物、粪便等污染物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒。需要注意的是,酒精对诺如病毒无

效,含氯消毒剂对诺如病毒最有效。对病人呕吐物、粪便污染物品进行消毒应注意:1、用纱布、抹布等一次性吸水材料沾取5000mg/L(毫克/升)—10000mg/L的含氯消毒液完全覆盖污染物,小心清除干净。清理的污染物按医疗废物集中处置,或至少含有有效氯5000mg/L的消毒液中浸泡30分钟后处理。2、厕所马桶可倒入足量的

5000mg/L—10000mg/L的含氯消毒液,作用30分钟以上。3、清洁中使用的拖把、抹布等工具,盛放污染物的容器都必须用有效氯5000mg/L消毒剂溶液浸泡消毒30分钟后彻底冲洗,才可再次使用。4、集体单位打扫厕所和卫生间的拖把应专用。5、在处理患病儿童的呕吐物和粪便的过程中,一定要做好个人防护。 记者 马琳



## 患儿家属为市妇幼保健院新筛中心送锦旗

### 向医护人员精准筛查遗传代谢病致谢

本报讯(通讯员 孟祥超)2月6日,4位遗传代谢病患儿家长先后将印有“大美医德,仁心护幼”“医德高尚为幼儿,大爱无疆暖人心”“敬佑生命,甘于奉献”“医术精湛,医德高尚”的锦旗,送到市妇幼保健院医学检验中心(含新生儿疾病筛查中心)主任王广荣手中,对新筛中心全体医护人员长期以来为遗传代谢病患儿提供的帮助表示衷心的感谢和真挚的感谢。

据了解,这4位患儿均为出生后48小时内足跟血干血片,行52种遗传代谢病筛查时发现足跟血异常,经过市妇幼保健院新筛中心第一时间召回复查及完善相关检查,最终分别确诊为:苯丙酮尿症、甲基丙二酸血症、酪氨酸血症、希特林蛋白缺乏症。

其中,曹先生的孩子小钊出生后仅14天,接到市妇幼保健院新筛中心足跟血结果异常需立即召回复查的通知,曹先生一家顿时乱作一团,忐忑不安地来到市妇幼保健院新筛中心。经过王庆华医生对筛查报告的解读,曹先生了解到孩子如患有遗传代谢病,需要及时治疗,如不及时治疗,最终需要肝脏移植,甚至危及生命。曹先生的情绪几乎崩溃,后在王庆华医生耐心开导下,立即决定尽快进一步检查。

经过复查串联质谱,检查尿有机酸分析、肝功、肾功、甲胎蛋白、肝超声等检查,小钊29天时,据相关生化指标初诊为“酪氨酸血症-I型”,需尽快购买“尼替西农”这种进口的特效药,以及不含“酪氨酸”的特殊奶粉。于是医生和家长一起开始了向全国各知名遗传代谢病专家的救援联系。功夫不负有心人。终于在小钊36天用上了尼替西农和不含酪氨酸的特殊奶粉。小钊一个月时,基因确诊结果也出来了,为酪氨酸血症-I型。

小钊8个月时就诊于仁济医院,主治医师万教授说:“通过各项生化检查结果评估,这个孩子目前不需要肝脏移植,继续使用尼替西农和不含酪氨酸奶粉治疗就可以。”后感叹说:“这是我所见过治疗最及时,肝脏受损最轻的患者。”

目前小钊1岁10个月,活泼可爱。曹先生说:“送这面锦旗,一是感谢全体新筛中心医护人员精湛的筛查诊疗技术,让我儿子早诊断、早治疗,避免了疾病对孩子的严重损害。其二是感谢王庆华、汪玉锋两位医生对我们耐心细致的关怀和照顾,使我们一家在深感绝望的时候感受到了温暖和希望。”

“为孩子把好人生第一道‘安检’是我们的责任和使命。同时感谢患者对我们的认可,这也是对我们新筛人员辛勤工作最好的回报。”王广荣说。

## 春天如何运动?

### 走路、慢跑和骑行

**走路:**体质较好的中老年人和年轻人适合快步走,时速在5~6公里,每分钟约行走120步左右;体质较弱的老年人宜选择缓步散步,每分钟约80步,时速2~3公里,可帮助稳定情绪,消除疲劳,亦有健胃助消化的作用。

**骑行:**骑自行车是典型的有氧运动,可以增强心肺功能,还能使身材匀称。

**伸展:**可以唤醒身体。年轻人可选择瑜伽,老人可以练气功。推荐一个拉伸动作“爬墙”:面对墙壁站立,用双手或单手沿墙壁缓慢向上爬摸,尽量拉伸整个身体后再缓缓退下,回到原处,反复进行。

**慢跑:**慢跑的健身功效比任何高强度锻炼都更好。慢跑可增加摄氧量、降低高血压、摆脱肥肉、改善心脏功能。 刘旭



## 结节患者多晒太阳

从西医来看,晒太阳能帮助身体合成维生素D,帮助人体对钙的吸收,防止骨质疏松,可使人体内的激素水平趋向平稳状态,调节人体激素的水平,增强免疫力。

从中医来说,晒太阳有助于采集阳气的清阳之气,驱散体内浊气,这就是补阳气。当阳气充足,就能进一步促进血液循环,达到活血通络,减少经络阻滞的机会。这也是常说的“晒头顶补阳气,晒后背调气血,晒腿脚除寒气,晒手心助睡眠”。

甲状腺结节、乳腺结节、肺结节的产生,是人体长期不规律的生活习惯,导致肺脏功能失调以后,体内产生的气滞、痰湿、血瘀等综合因素引起的。因此在进行手术、药物等治疗的同时,也要注重中医调理,生活节奏的调整等,晒太阳就是简单易操作的小妙招。 王如然

(请文章及图片作者联系本报,以便寄稿酬)

## 微养生

# 儿童青少年生长迟缓怎么办?

### 从这份指南看解答

为促进儿童青少年营养状况改善,进一步降低生长迟缓率,帮助儿童青少年培养健康饮食习惯,充分发挥生长潜力,国家卫生健康委办公厅近日印发《儿童青少年生长迟缓营养指南(2023年版)》。

国家卫生健康委有关负责人介绍,指南充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势,将食药物质融入合理膳食中,提升膳食指导个性化和可操作性,辅助预防和改善儿童青少年生长迟缓。

## 儿童青少年生长迟缓仍是当前面临的公共卫生问题之一

指南明确,生长迟缓是指由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致身高低于筛查标准的年龄别身高界值范围,属长期性营养不良。

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童生长迟缓率为4.8%,6至17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一较为明显,农村约为城市的2至3倍。

指南指出,生长迟缓影响儿童青少年期的体格和智力发育,出现体能下降、学习表现不佳等,严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率。此外,还可能影响其成年后的身高,增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险,降低劳动生产能力。儿童青少年生长迟缓仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

国家卫生健康委有关负责人表示,指南的制定充分考虑我国儿童青少年生长迟缓现状、发展趋势和影响因素,提出食养原则和建议,并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物选择、食谱和食养方示例,便于使用者根据具体情况参考选用。

## 定期监测儿童青少年体格发育

定期监测儿童青少年体格发育,有助于及时了解儿童青少年生长发育指标的动态变化。指南建议,依据儿童青少年性别、年龄和营养状况,至少动态纵向追踪观察6个月(最好12个月),根据儿童青少年的生长速率或

生长曲线的偏离情况,评估其生长状况,及时调整指导方案。

同时,详细了解儿童青少年的饮食、运动、睡眠、心理状况,科学评估个体膳食营养状况,根据评估结果制定个性化指导建议,指导家长和孩子制定适宜的膳食计划,避免强制进食。

指南提示,对于微量营养素缺乏的儿童青少年,必要时在医师或营养指导人员的指导下合理使用营养素补充剂。长期生长发育不理想,改善效果不明显或疾病原因导致生长迟缓的儿童青少年,应到医院就诊。

国家卫生健康委有关负责人表示,指南主要面向基层卫生工作者(包括营养指导人员)、2至17岁儿童青少年的家长和校医等,为儿童青少年生长迟缓的辅助预防和改善提供食养指导,不可替代药物治疗。

## 倡导规律运动和食养相结合

指南指出,适宜的身体活动可增强食欲,促进胃肠蠕动,改善消化功能;对于生长发育关键期的儿童青少年,可促进骨骼和肌肉的生长发育,有助于身高增长。

充足的睡眠是儿童青少年身体活动和生长发育的重要保证。“胃不和则卧不安”,消化功能不良会影响睡眠,进而影响生长激素的分泌,出现身材矮小。应培养儿童青少年养成良好睡眠习惯,保证睡眠时间和质量。

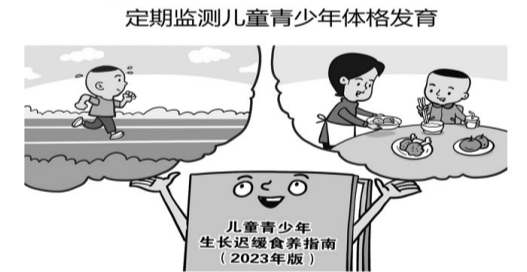
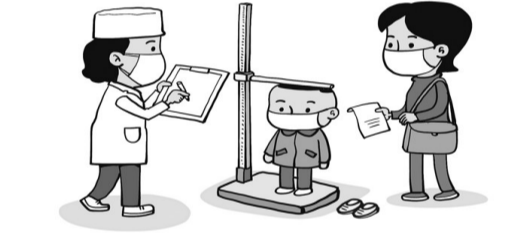
在食养方面,指南建议,生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、均衡、多样。保证一日三餐、定时定量,饮食规律,能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上。在合理膳食的基础上,可针对不同证型选用食药物质。

“食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。”国家卫生健康委有关负责人说,可在医师或营养指导人员的建议下,根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质,如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等,以及相应的食养方。

指南特别指出,非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓,常涉及挑食、偏食等原因,日常配餐过程中要注重



儿童青少年生长迟缓仍是当前面临的公共卫生问题之一



同类食物互换,丰富食物品种,并注重蔬菜的颜色和品种搭配。 据新华社

# 消除宫颈癌,还需迈过几道坎?

“到2025年,试点推广适龄女孩HPV疫苗接种服务;适龄妇女宫颈癌筛查率达到50%;宫颈癌及癌前病变患者治疗率达到90%。”日前,国家卫生健康委员会等十部门联合印发《加速消除宫颈癌行动计划(2023-2030年)》,提出加速消除宫颈癌的主要目标。宫颈癌是全球女性中最常见的恶性肿瘤之一。消除宫颈癌,还存在哪些短板?“新华视点”记者对此进行调查。

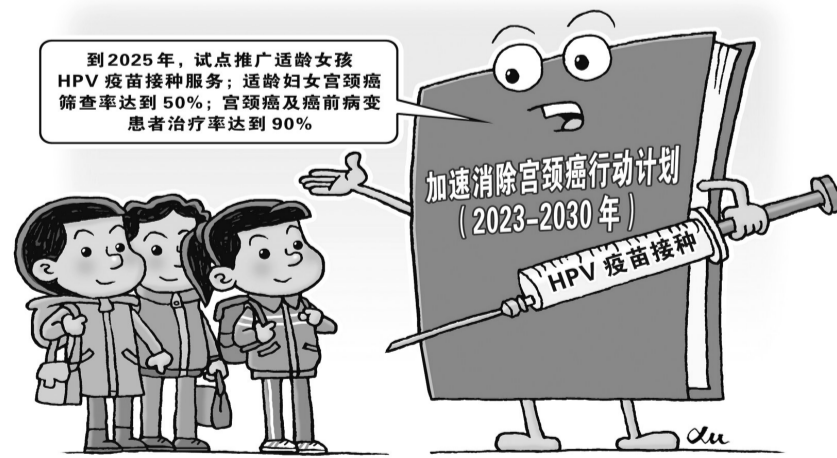
## 我国每年约有10万名女性新发宫颈癌

“宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌是女性发病率较高的三种妇科恶性肿瘤。其中,宫颈癌是所有癌症中唯一病因学明确、唯一可以预防、唯一可能基本消灭的癌症。”哈尔滨医科大学附属第二医院妇产科主任谭文华说,它的主要致病原因是高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染,这就决定了消除宫颈癌的可实现性。

世界卫生组织统计结果显示,2020年的全球宫颈癌新发病例约60万例。世界卫生组织2020年发布的《加速消除宫颈癌全球战略》宣告,全球194个国家将携手在2030年实现这些目标:90%的女孩在15岁前完成HPV疫苗接种;70%的妇女在35岁和45岁之前接受高效检测方法筛查;90%确诊宫颈疾病的妇女得到治疗。

我国每年约有10万名女性新发宫颈癌。作为宫颈癌负担大国,我国出台防治策略是对世界卫生组织消除宫颈癌倡议的积极响应。

复旦大学附属妇产科医院党委书记、



## 消除宫颈癌仍面临诸多挑战

二级教授华克勤介绍,宫颈癌防治主要包括三级体系:接种疫苗、定期筛查、尽早治疗。这三种方法推广普及、应用得当,可以有效降低宫颈癌的发病率和致死率。

接种HPV疫苗是预防宫颈癌的有效手段之一。据黑龙江省哈尔滨市疾病预防控制中心免疫规划所所长罗超介绍,目前适龄女性可以在社区卫生服务中心提前预约接种二价、四价、九价HPV疫苗。此外,宫颈癌的早期筛查同样至关重要,近年来相关医疗技术取得显著进步。

业内人士指出,我国在消除宫颈癌的道路上仍面临诸多挑战,包括人口基数大、宫颈癌防治意识不强、区域经济与卫生发

展水平不平衡、预防与治疗条件有限等。记者调查了解到,相对于城市,宫颈癌在农村地区的发病率和死亡率仍然较高;同时,欠发达地区的相关数据也要高于发达地区。

“一针难求”是接种九价HPV疫苗时面临的普遍问题。多位受访人士介绍,二价国产疫苗在预约后等待时间约为一到两个月,而四价、九价疫苗为进口疫苗,供应不够稳定,等待时间更长,有的长达半年之久。

“四价疫苗价格为798元,九价疫苗为1298元,还有接种费一次16元。三针接种下来,对一些女性来说是不小的负担。”哈尔滨市一家社区卫生服务中心工作人员告诉记者。除接种疫苗外,定期筛查也很重要。据了解,由于我国一些地区大规模筛查产品和技术相对落后,基层服务能力有限,宫

颈癌筛查普及率仍然不高。

“不少女性认为打过疫苗就不需要做筛查了,这是不对的。”华克勤指出,九价疫苗针对的是HPV6、HPV11等九种亚型,能预防约92%的宫颈癌,但还有部分病毒没有覆盖到,且不能保证接种人员在注射前都未感染过HPV病毒,因此定期筛查仍然十分必要。

“受制于重视程度不足、专业人才短缺,当前基层宫颈癌防治的宣传科普仍然不够,很多人入院治疗时已经是晚期。”谭文华说,如果早期症状没有引起足够警觉,任由病情发展恶化,后果包括切除子宫、切除卵巢输卵管等,甚至危及生命。

“宫颈癌需要早发现早治疗,这对我国当前医疗体系来说依然任重道远。”华克勤指出,医疗资源分布不均、基层医院专业人才紧缺、关键设备数量不足,再加上一些医务人员对宫颈癌治疗规范性不足,会对实际防治效果产生影响。

## 多管齐下促“全面消除”

2020年8月1日,一针HPV疫苗被缓缓注射进鄂尔多斯准格尔旗一个14岁少女的胳膊,准格尔旗成为第一个由政府免费给全体中学女生接种HPV疫苗的县级地区。

近年来,全国多地逐步推进适龄女性HPV疫苗普遍接种策略,目前已有内蒙古鄂尔多斯、江苏连云港、山东济南、福建厦门、四川成都等地启动二价HPV疫苗免费或补贴接种计划,越来越多适龄女性可以免费接种HPV疫苗。

加强女性自我保健意识,主动接种疫苗、定期检查,是预防宫颈癌的“第一道防线”。专家认为,HPV疫苗的最佳接种时间是“第一次性生活前”,接种疫苗仍是最经济有效的预防方法。

记者从国家卫健委了解到,《加速消除宫颈癌行动计划(2023-2030年)》强调,要强化政府部门、媒体及其他社会团体的合作,推动建立多元化的资金筹措机制,集中各方力量推进宫颈癌防治事业,动员全社会支持和参与宫颈癌消除工作。

罗超建议,可通过基金会、社会组织、爱心企业等社会力量多方合作,通过推进疫苗接种与早期筛查来实现消除宫颈癌。

与此同时,防治协作网的建立与更好的筛查方法的推广应用正在为“早发现早治疗”赋能。2021年,复旦大学附属妇产科医院发起的“红房子宫颈癌防治协作组”正式成立,35家协作单位通过线上的形式加入协作组。华克勤介绍,依托该平台,各家单位将携手建立高质量全流程宫颈癌防治协作网,进一步提升本地本单位的宫颈癌防治能力。

此外,地方宫颈癌综合诊治中心的成立,为宫颈癌多学科诊疗和远程医疗服务体系建设夯实了基础。比如去年成立的上海市宫颈癌综合诊治中心,通过完善诊疗体系建设,进一步提升宫颈癌诊疗能力。医务人员诊疗水平的提升也是消除宫颈癌的必要条件。谭文华建议,在早筛早治基础上,将医疗与专项培训与新治疗方式应用相结合,集各方力量努力让宫颈癌成为人类第一个全面消除的恶性肿瘤。 据新华社

