

诺如病毒感染的防控

▲ 安徽省阜阳市人民医院 孙利平

诺如病毒（NV）可引起各年龄段人群发生感染性腹泻（induced,ID）对患者生命质量造成严重影响，2024 年全国共报告诺如病毒胃肠炎疫情 455 起，是急性胃肠炎最常见的病原体之一，其直接危及世界公众健康，易发生在人口密集场所，该病毒感染全年可发生。

诺如病毒的由来

1968 年，美国诺瓦克镇一所小学发生急性胃肠炎暴发。1972 年，Kapikian 等科学家在此次暴发疫情的患者粪便中发现一种直径约 27 nm 的病毒颗粒，将之命名为诺瓦克病毒。此后，世界各地陆续从急性胃肠炎患者粪便中分离出多种形态与之相似但抗原性略异的病毒颗粒，统称为诺瓦克样病毒（NLVs），归属于杯状病毒科。2002 年 8 月，第八届国际病毒命名委员会统一将诺瓦克样病毒改称为诺如病毒，并成为杯状病毒科的一个独立属——诺如病毒属。

流行病学特征

传染源 主要是诺如病毒患者、隐性感染者和病毒携带者是主要的传染源。

传播途径 粪-口传播是诺如病毒最主要的传播方式,通过摄入被病毒污染的食物或水;气溶胶传播吸入患者呕吐物或粪便产生的气溶胶;接触传播直接接触感染者或其污染物。

易感人群 所有人群均易感，尤其是儿童、老人和免疫力低下者。

主要症状

诺如病毒可引起非细菌性急性胃肠炎，潜伏期短，通常为 12~48 h，病程一般为 2~3 d，常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，头痛、发热畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则以腹泻居多，粪便为稀水便或水样便。

诺如病毒的治疗

诺如病毒感染属于自限性疾病，目前尚无有效的抗病毒药物。主要以缓解症状为主，可补充水份和电解质，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。

诺如病毒的感染防控措施

保持手卫生 保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制传播最重要最有效的措施。避免直接接触患者的呕吐物或粪便，清理污染物时，应戴手套和口罩，做好手卫生。

注意饮食卫生 食物充分加热，避免生食，尤其是贝类等海鲜。饮用水应煮沸或使用经过消毒的瓶装水。

隔离患者 患者应单独使用餐具和卫生

家庭面对烧伤的急救五步骤

▲ 山东省济宁市兖州区人民医院 曹龙耀

在日常生活中，烧伤是一种较为常见的意外伤害，可能是被热水烫到、被火焰灼伤，或是接触了高温物体等。一旦发生烧伤，及时正确的家庭急救处理至关重要，能最大程度减轻伤害，为后续治疗创造良好条件。下面为大家介绍烧伤处理的家庭急救五步骤。

迅速脱离致伤源

烧伤发生后，第一时间要做的就是让伤者迅速脱离致伤源。如果是火焰烧伤，应立即就地打滚，用身体压灭火焰，或者用厚实的衣物、毛毯等覆盖灭火，切勿奔跑呼喊，以免助长火势或吸入火焰导致呼吸道烧伤。若是被热水、热油等烫伤，要迅速将受伤部位从热源中移开，比如立即脱掉被热水浸湿的衣物。但要注意，如果衣物已经和皮肤粘连在一起，千万不要强行撕扯，以免造成皮肤二次损伤，可保留粘连部分，等待后续专业处理。

冷水冲洗降温

脱离致伤源后，要立即用大量流动的冷水冲洗受伤部位，持续 15~30 min。冷水冲洗能迅速降低局部温度，减轻热力对皮肤的进一步损伤，还能缓解疼痛。水温以 15~20℃为宜，不要用水冰，以免冻伤皮肤。冲洗时要注意水流不宜过急过猛，避免对伤口造成冲击。比如手部被烫伤，可将手放在水龙头下，用缓慢的水流持续冲洗。如果是面部烧伤，可以用毛巾浸湿冷水后轻轻敷在脸上，不断更换毛巾，保持低温。

小心去除衣物饰品

在冷水冲洗降温后，如果受伤部位有衣物、饰品等覆盖，要小心去除。对于没有与皮

肤粘连的衣物，可以轻轻剪开或脱下。如果衣物与伤口粘连紧密，不要强行剥离，以免撕裂伤口，加重损伤。像戒指、手镯等饰品，如果烧伤后肢体肿胀，可能会影响血液循环，应尽快取下。但如果饰品已经和伤口粘连，也不要强行摘除，可等待就医后由专业医生处理。

覆盖伤口保护创面

去除衣物饰品后，要用干净的纱布、毛巾或无菌敷料轻轻覆盖伤口，保护创面，避免污染和进一步损伤。如果没有干净的敷料，也可以用清洁的保鲜膜、塑料袋等临时覆盖，但要注意不要包扎过紧，以免影响血液循环。覆盖伤口时动作要轻柔，不要对伤口施加压力。比如,用干净的纱布轻轻覆盖在烫伤的手臂上，然后用胶布简单固定一下，但不要缠绕太紧。

及时就医治疗

完成上述急救步骤后，无论烧伤程度轻重，都应及时将伤者送往医院进行进一步治疗。即使是轻微的烧伤，也可能存在潜在的风险，如感染等。在送医途中，要注意观察伤者的生命体征，如呼吸、心跳等，保持伤者呼吸道通畅。如果伤者出现意识不清、呼吸困难等严重症状，要立即拨打急救电话，寻求专业医疗救助。

掌握烧伤处理的家庭急救五步骤，在意外发生时就能冷静应对，为伤者争取宝贵的救治时间。同时，在日常生活中也要注意安全，预防烧伤事故的发生。比如使用热水时要小心，远离火源，正确使用电器等。希望大家都能平平安安，远离烧伤的伤害。要是身边有人发生烧伤，别忘了按照这五个步骤进行急救。

炎症性肠病如何通过营养缓解症状

▲ 武汉市第八医院 陈德琼

炎症性肠病（IBD）是慢性胃肠道严重性疾病的统称，包括克罗恩病、溃疡性结肠炎和未定型结肠炎。患者主要表现为发热、便血、腹泻、腹胀和腹痛，对生活质量造成严重影响。饮食对于 IBD 患者具有明显影响,选择科学饮食，能够帮助患者控制病情，减少疾病的复发。而不当饮食则会加重胃肠道的负担，导致疾病不断进展。接下来我们就来着重介绍一下 IBD 患者的饮食选择,如何正确通过营养来改善症状。

哪些食物要少吃

辛辣刺激食物 辛辣刺激食物会对胃肠道造成不良的刺激,使患者的的胃肠道受到刺激。例如，当患者食用麻辣火锅后，可能出现严重腹痛，腹泻增加等情况。因此，IBD 患者应该避免食用重辣等刺激性菜品。常见的辛辣刺激食物包括辣椒、花椒、大蒜、生姜及芥末等。患者应该酌情减少这些食物的食用。

生冷食物 生冷食物主要包括刚从冰箱中取出的食物、冷饮、生鱼片等。这些食物会对肠道造成刺激，导致胃肠道蠕动速度加快，患者食用生冷食物后会普遍存在腹泻加重情况。如夏天很多人需要吃雪糕解暑，但是 IBD 患者食用雪糕后就会发生肠道不适症状。

油腻食物 油腻食物主要包括油炸食品、动物内脏和肥肉等脂肪含量较高的食物，这些食物会导致肠道消化负担加重。而 IBD 患者普遍存在腹泻和脂肪吸收不良等情况。过多摄入油腻食物则会诱发相关症状。因此，IBD 患者应该减少食用薯条、红烧肉和炸串等油腻食物。

高纤维食物 现阶段高纤维的粗粮食物已经成为大众眼中的健康食物，粗粮细粮搭配食用的确可以在一定程度上改善身体健康。但是 IBD 患者应该少吃高纤维食物。过多的

纤维会使肠道受到刺激，部分患者会出现消化不良和腹痛等症状。

海鲜 海鲜属于寒性食物，过多食用会对肠道造成刺激。而且海鲜本身可能存在大量的寄生虫和细菌，如果烹饪不当可能会导致肠道感染风险。同时，海鲜会导致过敏反应的出现，进一步使 IBD 患者症状加剧，因此 IBD 患者应该避免虾蟹、贝类等海鲜。

过酸或过甜水果 过酸或过甜的水果也会对肠道产生刺激，导致胃酸大量分泌，引发相关肠道症状。常见的过酸水果包括柠檬、杨梅等，过甜的水果包括龙眼和荔枝等。因此，IBD 患者应该选择酸甜适宜的水果,包括苹果、桃等。

如何通过营养缓解症状

选择高营养、高热量、优质蛋白的食物 患者因长期腹泻导致营养大量消耗，因此在饮食选择上应该选择高热量、优质蛋白、高维生素的食物。蛋白质应以豆类、瘦肉及蛋类等优质蛋白为主。

采用低渣饮食 低渣饮食能够避免食物残渣对于肠道造成刺激，有利于减轻肠道负担。建议主食以细粮为主，包括米饭、白馒头等。食用黄瓜、冬瓜等易消化、低纤维的蔬菜。

适量摄入益生菌及其制品 益生菌可以调节肠道菌落。对于提高肠道免疫力具有较好的作用。因此建议患者食用酸奶或含有益生菌的保健品。

少食多餐 少食多餐是减轻胃肠道的好方法，单次进食过多可能会导致消化不良。患者可以每日四餐或五餐，并降低每餐的进食量。

总之，对于 IBD 患者来说，饮食管理是控制病情、减少复发的重要手段。患者应根据自身情况，合理选择食物，避免食用不利于肠道健康的食物，通过科学的饮食来缓解症状，提高生活质量。