



“超能传”“超难防”的诺如病毒 别与流感混淆 盲目用药更伤人

■孙泳、王国国

“又发烧了,还呕吐”“这次发烧咋回事,上吐下泻”……最近,有一种胃肠道病毒感染高发:诺如病毒。

值得关注的是,因为目前处于流感高发季,很多家长在发现孩子发烧、呕吐后,就第一时间给孩子吃奥司他韦等流感特效药,其实从一开始就用力用错了方向。

“如果孩子发烧之外还出现呕吐,尤其是家里人接连出现上吐下泻,更加需要防范和警惕诺如病毒感染。”国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、国家儿童区域医疗中心、浙江大学医学院附属儿童医院消化内科主任楼金环提醒。

诺如病毒究竟是什么病毒?有什么传播特点?什么情况下要立马去医院?来看看楼金环主任医师怎么说。

传染性强、潜伏期短

当前正是诺如病毒高发季

最近,明明(化名)一家经历了一场突如其来的集体“肠胃炎”……最开始出现拉肚子症状的是外出聚餐回来后的明明爸爸,紧接着妈妈也出现了相同的症状。一天后,爸妈还没好,5岁的明明也“倒下了”,上吐下泻,还发起了高烧。

楼金环主任介绍,最近像明明一家中招诺如病毒的患儿并不少见。诺如病毒感染全年均可发生,但在寒冷季节更为高发,每年10月到次年3月本就是诺如病毒感染高发季节,而今年诺如病毒的感染患儿相较以往有明显增加。

诺如病毒是一种传染性极强的胃肠病病毒,主要通过食用或饮用被病

毒污染的食物或水进行传播,也可通过接触或空气传播,在我国属于丙类传染病,各个人群易感,尤其是小年龄段的儿童。

楼金环主任表示,诺如病毒的潜伏期非常短,通常为24~48小时,在感染后可快速导致胃肠道症状的出现。此外,该病毒感染剂量低,人接触18个诺如病毒粒子就能发病,而同样导致胃肠炎的伤寒杆菌需要10万个以上才能发病。

“除了感染性强外,诺如病毒变异十分快,免疫保护时间短,因此患病后可发生再次感染。”楼金环主任强调,千万不要以为感染过诺如病毒了,就可以对它掉以轻心,之前我们就接诊过反复感染诺如病毒的患儿。

感染后勿盲目服用抗病毒药物

最关键的是要及时补液、避免脱水

诺如病毒虽然传染性强,但是属于自限性疾病,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。绝大多数被诺如病毒感染的小朋友都是轻症居多。也就是说,一般无需特殊治疗,休息2~3天后,孩子便可自我康复。

和大多数病毒性腹泻类似,目前针对诺如病毒,没有特异性的抗病毒药和疫苗,抗生素对诺如病毒也是无效的,因此不要盲目给孩子使用抗生素或抗病毒药。楼金环主任提醒,目前针对诺如病毒感染的治疗,主要是对症治疗。当孩子感染后出现“上吐下泻”时,一定要及时为孩子进行补液,确保补充充足水分,避免脱水。可以给孩子喝口服补液盐,帮助恢复体内的电解质平衡。当孩子出现发热情况时,可以根据需要使用退热药

物。

此外,及时做好家庭的隔离和消毒措施,尽量使患儿使用专用厕所或专用便器。根据国家疾控局发布的重点场所诺如病毒消毒技术指南,诺如病毒对常用消毒剂抵抗力较强,酒精对其无效,应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法,进行消毒。

楼金环主任表示,“需要提醒的是,虽然诺如病毒感染主要是轻症,但少数病例仍会发展为重症,出现明显脱水,电解质紊乱,严重脏器受损、甚至死亡的情况,其中尤其以低龄儿童居多。”因此,家人要关注患者的状态,及时就医。

预防诺如病毒

建议坚持这样做

虽然诺如病毒传染性强,但我们仍然可以通过以下措施来有效减少感染的风险。

勤洗手:尤其是在饭前、便后和照顾病人时,要仔细洗手。避免食用不洁食物和水源:尤其是生食海鲜和不明水源。家庭环境消毒:定期对家中频繁接触的物品(如门把手、手机等)进行消毒。避免接触感染者:如果家中有患病的孩子,应尽量避免与其他家庭成员的接触,避免病毒传播。

最后,楼金环主任提醒,虽然诺如病毒的感染率在近期有所上升,但家长和小朋友们不必过于恐慌。通过加强预防、提高警惕、及时就医,大部分孩子可以顺利康复。同时,对于感染后的孩子,一定要遵循医生的建议,直到症状完全消失后72小时以上,并且确保孩子不再具备传染性,才能安全返回学校。

走踏春去!



日前,“乙巳九华踏春”健身徒步走活动,在衢州市柯城区九华乡妙源村举行。该村为世界级非遗农历二十

四节气(九华立春祭)的发源地。当天,250余名衢州市跑步运动协会会员和市民,穿行在青山绿水间徒步5公里,

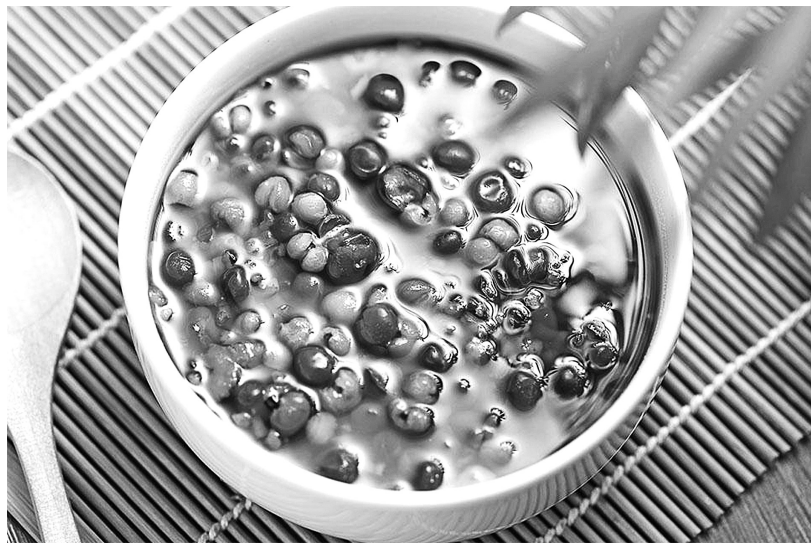
奔赴一场与春天的约会。据悉,该活动是2025“在妙源 打开中国的春天”系列活动之一。

通讯员胡江丰 摄

时令养生

春捂祛湿有良方

中医教你这么养生



记者沈佳慧报道 雨水是二十四节气中的第二个节气,此时天气回暖,降水量逐渐增多。浙江省中医院健康管理中心副主任王苗娟提醒:初春虽气温有所回暖,但寒潮频发,大众需警惕“倒春寒”与湿气叠加对健康的影响,重点防寒祛湿调脾胃,为一整年的健康打下基础。

湿冷夹击 注意春捂

寒则闭,温则通。“雨水时节的天 气依旧多变,乍暖还寒,仍需注意保暖,继续春捂。”王苗娟解释,雨水节 气中冷空气活动频繁,更要在起居上 格外注意,不要骤然减去厚重的寒 衣,也就是我们常说的“春捂秋冻,到 老没病”。唐代著名医家孙思邈在其

雨水节气养生药膳推荐

山药薏仁粥

材料:山药100克,薏仁50克,大米100克,冰糖适量。

做法:将山药去皮切块,薏仁提前浸泡30分钟,与大米一同放入锅中,加水煮成粥,最后

银耳红枣汤

材料:银耳30克,红枣10枚,冰糖适量。

做法:银耳提前泡发,撕成小块,与红枣一同放入锅中,加水炖煮30分钟,加入冰糖调 味

薏仁赤小豆汤

材料:薏仁50克,赤小豆50克,陈皮5克。

做法:将薏仁、赤小豆提前浸泡,与陈皮一同放入锅中,加水煮沸后转小火煮30分钟即可。

加入冰糖调味即可。

功效:健脾祛湿,益肺肾。山药可健脾益肾,薏仁能利水渗湿,二者搭配,适合雨水时节 湿气较重的体质。

即可。

功效:养阴润肺,健脾补 血。银耳富含胶质,可润肺清 燥,红枣能补中益气、养血安神, 适合雨水时节天气干燥时食用。

功效:健脾祛湿,理气化 痰。薏仁和赤小豆都有祛湿的 功效,陈皮可理气健脾,适合雨 水时节湿气重、食欲不振的人 群。

提前科学用药,改善春季花粉过敏

有人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒,甚至还有咳嗽、胸闷等症状,对此,专家表示,这些症状可能是由于花粉过敏导致的。对于有明确花粉过敏症状的患者,要提前做好应对措施,提早准备预防性药物,避免接触过敏原。如果过敏症状持续不缓解或加重,应及时就医,进一步明确病因。

“目前临床认为,提前预防要比

出现花粉过敏症状以后再去治疗更有效。”北京大学人民医院主任医师马艳良说,过敏性鼻炎患者可以提前用一些鼻喷的激素,如布地奈德、氟替卡松等;过敏性结膜炎患者,可以提前使用过敏性滴眼液;过敏性哮喘患者则可以提前使用含有吸入糖皮质激素的药物。一般来讲,相关药物用到花粉季节过后,可根据症状再考虑停用还是减量。

此外,专家建议,在花粉季节要尽量避免接触过敏原,及时关注气象部门发布的花粉浓度监测信息,一旦花粉浓度升高,要尽量避免到花粉浓度较高的区域。如果在家里,尽量关闭门窗。出门时也要做好防护,比如佩戴口罩、防过敏的硅胶保护套眼镜等。外出回家要及时脱掉外衣,并清洗鼻腔。

据新华社

看病仅需几十秒! AI“老中医”开方子,靠谱吗?

记者沈佳慧 通讯员孙金铭报道 足不出户,AI问诊,情况如何?不少网友测试后发现,只要把自己的身体状况描述清楚,DeepSeek就能根据需求,迅速生成包含药材、剂量甚至煎服方法的完整处方。

那么DeepSeek开出药方水平如何?是否可以照方抓药呢?AI敢开药,病人敢吃吗?为此,浙中医大二院(省新华医院)中医药发展办主任陈滨海海测DeepSeek的中医水平,并给出了评价和建议。

AI开方,靠数据库“行医”

作为经验丰富的专业中医师,陈滨海向DeepSeek描述了病情:“我有喷嚏、鼻塞、清鼻涕、怕冷、轻度发热等症状,请判断我的中医症候以及给出相应的养生建议。”20秒后,

DeepSeek给出了“风寒感冒”的诊断,开出了中成药建议,并提供了相应的养生意见。

这个处方水平如何?“坦诚说,它开得还可以。”陈滨海说,“我没有要求DeepSeek开中药方剂,但它主动推荐了中成药,DeepSeek这样的思路是对的。”陈滨海提到,DeepSeek有个人类难以企及的“外挂”,那就是它“熟读”浩如烟海的中医文献和从古至今的经典医案,自然就能分析得头头是道,有理有据。但对于中医小白来说,使用AI生成的中药方剂存在很大的风险问题。

AI博学,但不建议照方取药

陈滨海给DeepSeek中医问诊的总体评价是:综合性和可操作性比较强,给出的建议比较中肯。他指

出,如果出于对中医药的热爱,想要学习、了解中医治病的思维方式和临床特点,那么利用DeepSeek进行问诊还是一个不错的选择,但不建议以此‘照方取药’,更不建议以此‘照方抓药’。”

陈滨海强调,首先患者的病情表述可能不专业,而DeepSeek是按照医学专业表述来推测判断的,中间的信息差大。

其次,辨证论治是中医的精髓,重点是诊断出疾病的症候。因此,准确地、完整地收集四诊(望闻问切)信息是非常关键的一步。DeepSeek只能做到其中一个问诊,且是被动收集,缺失大量临床信息。

传统中医强调“四诊合参”,尤其依赖医者面对面观察患者气色、把脉触诊等动态交互,而DeepSeek仅凭用户自主描述的信息很容易误导误判。同一症状可能对应多种证型,比如“头痛”可能是肝阳上亢,也可能是血虚或外感风寒,需医生联合判断,或主动追问,甚至辅助检查才能判断,仅靠文字难以捕捉细微差异,易导致误判耽误病情。

此外,目前我国尚未出台针对AI中医诊疗的专项法规。若因AI误诊引发纠纷,用户可能面临举证难、追责主体不明确等问题。

“DeepSeek化身‘中医’开处方,折射出现代科技与传统医学碰撞下的机遇与挑战。”陈滨海表示,但就目前的现状而言,建议患者如需就诊,还是到正规医院,找有正规资质的中医医生诊疗。

望闻问切

