

认知甲型 H₁N₁ 流感

——访周口市疾病预防控制中心副主任、主任医师赵伟

9月11日卫生部举行新闻发布会通报:近期中国内地甲型 H₁N₁ 流感(以下简称甲型流感)疫情形势发生了新的变化。截至9月10日,中国内地31个省累计报告甲型流感确诊病例6968例,每日报告病例数呈上升趋势,近期还陆续出现了重症病例。疫情发生由输入为主变为本土为主;从沿海向全国、从城市向农村扩散;由散发病例向聚集疫情发展。我省近期发生多起聚集性甲型流感疫情,我市尚无甲型流感疫情发生,但周边地市已相继出现散发病例,疫情防控形势不容乐观。就我市市民关注的热点问题和如何防治甲型流感,记者采访了周口市疾病控制预防中心流行病学专家。

记者:什么是甲型流感?与以往的季节性流感有什么区别?甲型流感可怕吗?

专家:甲型流感是首发于墨西哥一种新型甲型流感病毒引起的一种新型呼吸道传染性疾病,传染性强,易造成疫情爆发。季节性流感是由早已存在于我们身边的人流感病毒引起的一种常见的急性呼吸道感染病,在我国北方地区多在冬季高发,在南方地区四季都有病例发生。二者传播途径、临床表现相似。传统的季节性流感往往只侵袭上呼吸道系统,而甲型流感病毒侵袭下呼吸道,它更容易引发肺炎;季节性流感往往侵犯的是老年人和儿童,而甲型流感从目前的重症病例,包括死亡病例分析来看,5至19岁人和青壮年是高发人群。从我国现阶段甲型流感防控工作实施效果来看,甲型流感是可防、可治、可控的。到目前为止,我国内地尚未出现一例甲型流感死亡病例。

记者:甲型流感的传播途径是什么?哪些人群容易感染?

专家:人感染甲型流感病毒的途径与季节性流感类似,主要通过飞沫或气溶胶经呼吸道传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。接触患者的呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物

品亦可能造成传播。

目前人群对甲型流感普遍易感。

记者:请问甲型流感的潜伏期、传染期一般有多长?

专家:根据资料显示,人感染甲型流感病毒后,潜伏期一般为1至7天,多为1至3天。传染期为发病前1天至发病后7天。若病例发病7天后仍有发热症状,表示仍具有传染性。

记者:甲型流感有哪些症状?和普通流感有什么不同?

专家:甲型流感早期症状与季节性流感相似,通常表现为流感样症状,包括发热、咳嗽、咽痛、咯痰、流涕、鼻塞、头痛、全身酸痛、乏力。部分病例出现呕吐或腹泻;部分病例可不发热;部分病例可发生肺炎等并发症。少数病例病情进展迅速,突然高热、体温超过39℃,出现呼吸衰竭、多脏器功能不全或衰竭,这就是我们所说的重症病例,病情严重者可以导致死亡。减少重症或死亡病例的发生关键是早期治疗,治疗越早越能避免出现重症或死亡病例。

记者:如果自己有感冒症状,怎么判断是不是得了甲型流感?

专家:每年的这个季节咳嗽、感冒的患者都不少,千万不要把季节性流感、一般的受凉当成甲型流感。自我判断是否患甲型流感的关键是有没有到过疫区,是否接触过甲型流感病人?如果有接触或到过疫区,就要及时去看医生,主动说明情况。如果没有到过疫区、没有接触过甲型流感病人,可能是普通感冒或季节性流感。

记者:与甲型流感病人接触后,有发热现象应该怎么办?

专家:与甲型流感病人有过密切接触,随后出现发热等流感症状的人应该特别注意,

要立即向医院或当地疾控部门报告,并及时到当地设有发热门诊的医院就医诊治。就医前要尽可能待在家中,减少与其他人的接触;咳嗽和打喷嚏时要用一次性纸巾掩住口鼻,并适当处理用过的纸巾;要注意休息、补充营养并大量饮水,经常和彻底地用肥皂和水清洗双手,特别是在咳嗽或打喷嚏之后;生活中寻求他人帮助来处理需要与其他人接触的家务活,比如采购东西等;就医时要戴口罩。如果被怀疑或确认患甲型流感,应按照医生的要求住院治疗或居家隔离治疗。

记者:个人预防甲型流感有哪些措施?

专家:在日常生活中预防流感的措施是:1.保持生活、工作环境的空气流通;经常打开窗户,保持空气清新;保持空调设备的良好性能,并经常清洗隔尘网。2.避免前往空气流通不畅、人口密集的公共场所。3.保持良好的个人卫生习惯:打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手,洗手后用清洁毛巾或纸巾擦干;不要共用毛巾;不要随地吐痰。4.讲究健康的生活方式:注意均衡饮食,根据气候变化及时增减衣服,保持充足的睡眠,定期参加体育锻炼,避免过度紧张、疲劳,不要吸烟。5.避开传染源:流感流行季节去医院要戴口罩,出现不适要

及时就医。

记者:如果得了甲型流感但症状比较轻微,能不能在家里进行隔离治疗?居家隔离治疗时应注意哪些问题?

专家:甲型流感轻症患者是否采取居家隔离治疗,由定点医院的医师按照卫生行政部门有关规定,结合甲型流感相关治疗方案和患者具体病情确定,在征得患者同意后进行。居家隔离治疗病例均需有基层医护人员专人负责,每日监测体温和病情并报告。一旦发现病情变化应及时转送至定点医院治疗。流感高危人群一般不宜居家治疗。

家庭成员要加强个人防护,尽可能避免与流感患者接触,尽可能相对固定一名家庭成员照顾流感患者。护理者在近距离接触患者时,应戴防护口罩;患者使用过的毛巾、手绢和纸巾等物品应放入单独垃圾袋,处理后及时用清洁剂洗手或消毒剂消毒双手。接触患者家庭成员外出时应戴口罩,患者使用的餐具、衣物应单独清洗。家庭成员一旦出现发热和呼吸道异常症状,应及时到当地定点医院诊治。

记者:最近有县市在组织接种季节性流感疫苗,是我市防治流感工作计划安排吗?

专家:是。这次我市组织实施接种季节性流感疫苗是按照国家卫生部、教育部和国家疾病预防控制中心防治流感防控工作要求展开的。目的是降低感染季节性流感出现并发症的风险,同时减少甲型流感病毒与季节性流感病毒的混合感染。季节性流感疫苗接种工作要求在9月底之前结束。之后,国家将有计划的开展甲型流感疫苗接种。希望大家不要错过接种这两种流感疫苗的机会。

面对纳米疾病不必恐慌

如今,纳米技术广泛应用到航空、航天、军事、医学、涂料等人类生活的各个方面和各个方面,并进入相关的市场。有研究认为,到2012年其相关经济价值可达10万亿美元。但随之而来的纳米疾病也逐渐进入了人们的视线。相关的动物实验研究发现,许多纳米物质具有明显的毒性,其中研究较多的为碳纳米管、纳米二氧化钛等。一些纳米物质被认为可致动物肝脏、肾脏和血液系统等损伤。那么纳米物质会不会像在动物实验中发现的那样,对人类也会产生毒性呢?

相关临床资料发现,某些纳米颗粒物可致严重的人体毒性,表现为以肺脏损伤为主的全身多脏器、多系统的损伤,可累及肺脏、心脏、肝脏、肾脏、皮肤、血液等,病情呈慢性进行性。其与动物实验观察到的纳米物质的毒性损伤存在很多类似的地方,但也存在明显的不同。

与纳米物质相关的疾病,我们暂且称之为纳米相关物质疾病。其毒性机制仍然不明,但可能与两个因素有关。一是纳米颗粒物的直接毒性。如目前发现碳纳米管、纳米级二氧化硅、

二氧化钛等,并发现纳米级颗粒物较微米级二氧化硅毒性增强。二是纳米颗粒物作为载体所携带的有毒物质对机体产生毒性。如在医学上人们使用纳米颗粒物作为载体携带抗癌药物治疗癌症时,如果纳米颗粒的携带物为毒性较强的物质,则也可能对机体产生较强的毒性危害。

纳米相关物质疾病不但为临床医务人员带来巨大挑战,包括其病因、发病机制、临床特征、诊断与救治的探究,更为相关领域如职业医学、纳米毒理学、纳米生态学(纳米废弃物的处理及其生态污染)、环境监测和职业卫生防护等提出了重大挑战。应对纳米挑战不仅需要医务人员的参与,更期待众多相关领域的科研人员包括政府部门的参与和努力。

当然,也不必为纳米物质相关疾病恐慌,并不是所有纳米颗粒物都有毒性。但纳米物质可能是另一把双刃剑,如何利用其优异的特点,避免其毒性,成为我们人类共同面对的重要新课题。

(宋玉果)

食物混搭有营养

饮食中有“食物相克”的说法,意思是说两食物放在一起食用,如搭配不当,极容易导致生病或中毒,比如,甲鱼与苋菜、黄瓜与花生等。但从现代营养科学观点看,两种或两种以上的食物,如果搭配合理,不仅不会“相克”,而且还会“相生”,起到营养互补、相辅相成的作用。

芝麻配海带
把它们放一起同煮,能起到美容、抗衰老的作用。因为芝麻能改善血液循环,促进新陈代谢,其中的亚油酸有调节胆固醇的功能,维生素E又可防衰老。海带含有钙和碘,能对血液起净化作用。促进甲状腺素的合成,两者合一,效果倍增。

猪肝配菠菜
猪肝、菠菜都具有补血的功能,一劳一素,相辅相成,对治疗贫血有奇效。

糙米配咖啡
把糙米蒸熟碾成粉末,加上牛奶、砂糖就可饮用,糙米营养丰富,对医治痔疮,便秘、高血压等有较好的疗效;咖啡能提神,拌以糙米,更具风味。

百合配鸡蛋
有滋阴润燥,清心安神的功效,中医认为,百合清痰水、补虚损,而蛋黄则能除烦热,补阴血,二者加糖调理,效果更佳。

羊肉配生姜
羊肉补阳生暖,生姜驱寒保暖,相互搭配,暖上加暖,同时还可驱外邪,并可治寒腹痛。

甲鱼配蜜糖
不仅甜味上口,鲜美宜人,而且含有丰富的蛋白质、脂肪、多种维生素,并含有辛酸、本多酸、硅酸等,实为不可多的强身剂,对心脏病、肠胃病、贫血均有疗效,还能促进

生长,预防衰老。

鸭肉配山药
老鸭既可补充人体水分又可补阴并可清热止咳,山药的补阴之力更强,与鸭肉共食,可消除油腻,补肺效果更佳。

鲤鱼配米醋
鲤鱼本身有祛水之功,人体水肿除肾炎外大都是湿肿,米醋有利湿的功能,若与鲤鱼共食,利湿的功能倍增。

吃肉配大蒜
据研究,瘦肉中含维生素B的成分,而维生素B在人体内停留的时间很短,吃肉时再吃点大蒜素结合,不仅可使维生素B的析出量提高数倍,还能使它原来溶于水的性质变为溶于脂的性质,这样对促进血液循环以及尽快消除身体疲劳,增加体质等都有重要的营养意义,因此,吃肉的时候,别忘了吃几瓣大蒜。(科技)

初秋养生重在“收”

初秋时节,暑热未尽,秋凉渐增,加之秋雨渐多,湿气较盛,昼夜温差悬殊,是疾病的多发季节,所以保健尤为重要。对此,专家认为,初秋养生,饮食起居、运动锻炼,应以养“收”为原则。

进入秋季时节,自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏,起居作息要相应调整。《素问·四时调神大论》说:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”早卧,以顺应阴精的收藏,以养“收”气。早起,以顺应阳气的舒张,使肺气得以舒展,对预防秋冬季节的呼吸道病变大有帮助。

有人还对脑血栓等缺血性疾病发病时间进行过调查研究,发现这类疾病在秋季发病率较高,发病时间多在长时间睡眠的后期,而秋季适当早起,可减少或缩短小血栓形成的机会,这对预防脑血栓发病有一定的意义。

秋季是体育锻炼的好时机,但此时因人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,故运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,以选择轻松平缓、活动量不大的项目。适当的运动锻炼,还能增强机体适应寒冷气候的能力。身体健康者,可从立秋起就尝试冷水浴。

由于秋季容易发生外感风寒,导致很多关节、颈椎、脊柱、腰膝有病变的人出现腰酸背痛等症状,不少人青睐于用拔火罐等方法抽出体内的寒气。但专家指出,立秋以后拔火罐不宜多进行,尤其是一些体制比较虚弱者及老年人,否则外环境中的寒气容易随着治疗过程进入体内,反而加重原有的症状。

此外,秋天运动还要特别注意防爆,每日锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,若出汗过多,可适量补充些淡盐水,并以少量、多次、慢饮为准则。(朱本浩)



游泳有三大益处

游泳之所以深受大众喜爱,除能带来心情上的愉悦,更重要的是还能给身体带来许多益处。游泳像其他运动一样,能带给运动者普遍的好处,如增强抵抗力,达到防病健身的目的。游泳作为一种运动项目,有三大优势。

1. 增强心肺功能。游泳时各器官都参与耗能,血液循环加快,增加心脏的负荷,使其频率加快,收缩增强。长期游泳明显增加心脏的运动量,能锻炼出一颗强而有力的心脏。

2. 控制体重,保持体形。游泳是一项非常消耗身体热量的运动。实验证明,水中和陆地完成相同的动作,而前者消耗的热量是后者的

3倍。这是因为游泳时身体绝大部分都接触水,水中阻力大,导热好,因此在控制体重方面游泳能收到事半功倍的效果。人在游泳时身体运动匀称、协调,全身多数肌肉都得到运动。而水的阻力虽强,但却

是柔和的,一般不会使人长生硬的肌肉块,可以使全身的线条流畅、优美。

3. 对骨骼关节的损伤小。游泳时相当一部分体重被水的浮力承受,下肢和腰部会因此轻松许多,关节和骨骼的损伤与危险性大大降低。在水中运动对骨骼的撞击力明显减小,降低骨骼的劳损几率,而且可避免下肢和腰部运动性损伤。(李菲卡)

颈椎有病肩也痛

最近,有位患者来看病时说自己得了肩周炎。尽管肩关节的X线片拍了不少次,也请医生针灸、理疗、推拿,但效果就是不理想。经过检查,诊断为颈椎病引起的肩臂痛。而患者怀疑不是颈椎病,因为颈椎病会有颈部疼痛,以及头痛、头晕、恶心、呕吐等症状,但这些该患者都没有。

经颈椎正侧位片检查发现,患者第4、5、6颈椎前后缘均有明显骨质增生,尤以后缘为重。于是患者对颈椎病的诊断确信无疑了,但仍不明白这是什么。

患者之所以将肩部疼痛误认为是肩周炎,究其原因,一是忽视了神经反射性疼痛,二是对颈椎病的症状缺乏认识。颈椎病是由于椎体后缘后小关节的骨刺和韧带增厚压迫神经,引起局部或放

射性疼痛。在颈段臂丛神经受压时,可产生肩臂痛、手指发麻,少数严重者因脊髓受压而出现截瘫和大小便障碍。

颈椎病有多种类型,可分为神经根型、椎动脉型、脊髓型、交感神经型,而每种类型的颈椎病都有相应的临床症状。如常见的神经根型可表现为颈肩痛、上肢麻木;椎动脉型可表现为头晕、恶心、呕吐、体位性眩晕、听力障碍、视物不清;脊髓型常压迫脊髓,表现为运动障碍、肢体麻木无力;交感神经型可以出现多汗、少汗、心跳加快、心前区疼痛、瞳孔散大、肢体发凉等。因此,当出现肩部疼痛时,切莫自己误导自己,更不宜固执己见,应接受医生的检查、诊断和治疗建议。

(黄永良)



炸鱼最好用菜子油

炸鱼酥脆鲜美,很多人都爱吃。但在炸鱼时,鱼类最有营养成分——不饱和脂肪酸将会损失一半。那么,怎么烹饪才能减少营养素的流失呢?答案是选用一级菜子油炸鱼。

菜子油起烟点偏高,在高温下稳定,不易产生有害物质。菜子油中油酸和亚油酸相对较低,在油炸时可减少不饱和脂肪酸溶解入油中。鱼类的脂肪80%以上为不饱和脂肪酸,非常容易被人吸收。不饱和脂肪酸是人脑发育和维持脑功能必需的物质,可防止大脑功能衰退和老年痴呆,提高中老年人的记忆力。它还可以降低人体血液中的低密度脂蛋白胆固醇(俗称坏胆固醇),减少血液的黏稠度,防止血液斑块的形成。不饱和脂肪酸不能在人体内合成,只能从天然食物中获取。

不同种类的鱼,不饱和脂肪酸的含量是不同的。三文鱼中含有丰

富的不饱和脂肪酸,能有效降低甘油三酯和胆固醇,防治心血管疾病。其所含的-3不饱和脂肪酸更是脑部、视网膜及神经系统所必不可少的物质,有增强脑功能、防治老年痴呆和预防视力减退的功效。海鱼中的乌贼、金枪鱼、鲑鱼、鳕鱼体内不饱和脂肪酸含量也很丰富。

不同的季节,鱼体内脂肪的含量有很大变化,应季的鱼不饱和脂肪酸含量更丰富,所以,应该尽量食用应季的鱼。

另外,烹饪方法不同,不饱和脂肪酸的利用率也不一样。蒸鱼时不饱和脂肪酸损失较少,对于味道鲜美的鱼,不妨多蒸食。烤鱼时,随着温度的提高,鱼的脂肪会溶化并流失。炖鱼的时候,鱼的脂肪也会少量溶解。烤鱼和炖鱼中的不饱和脂肪酸与烹饪前相比,可减少20%左右。

(张素革)



别把皮肤“吃”黑了

一位六旬老妇因为四肢皮肤发黑,且严重脱皮来就诊。医生检查发现,该患者竟然是因为只吃玉米而不吃肉、不吃菜闹出来的毛病。

老妇家住农村,平时节衣缩食,舍不得吃,主要的食物就是玉米,很少吃蔬菜和肉类。由于长期养成了这种饮食习惯,即便现在条件好了,家里人让她吃些蔬菜和肉类,她也改不过来。3年前老妇发现自己双脚的皮肤增厚,出现红斑,随之形成水泡,然后就脱屑,暴露在阳光下的部位色素加深。由于经常出现感染,病人曾经在当地医院就诊过,但一直没有明确诊断。来就诊时医生发现其双臂、双手、小腿及双脚的皮肤明显发黑,而且皮肤发糙,不断有白色的皮屑脱落,且病人神志恍惚、反应迟钝。经过细致检查,询问生

活习惯后,诊断为烟酸缺乏症。

烟酸缺乏症是指体内烟酸和色氨酸同时缺乏所引起的一种疾病。该老妇发生烟酸缺乏症的罪魁祸首就是玉米。这是因为玉米中的结合型烟酸不能在肠道内吸收,且玉米蛋白还缺少色氨酸,造成烟酸进一步缺乏。一般来讲,成人烟酸膳食供给量即可满足人体需要。但是,该患者食物单一,长期不吃蔬菜和肉类。而烟酸主要存在于肉类、肝、奶类、豆类、谷类和蔬菜等食品中,所以很容易造成体内烟酸缺乏,出现一系列不适症状。烟酸缺乏会使皮肤发黑,导致糙皮症,尤其在接触阳光之后,更容易引起光化性损伤。烟酸缺乏症若不及时治疗,死亡率高达15%~50%,会死于严重腹泻、外周循环或全身衰竭。

(王飞)

