

禽流感来袭

H7N9

禽流感是由病毒引起的动物流行病，通常只感染鸟类。人感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌痛等，多数伴有严重的肺炎，严重者心、肾等多种脏器衰竭导致死亡。

禽流感爆发疫情史

1997年	H5N1	东南亚大规模爆发H5N1型禽流感。
1999年	H9N2	香港出现H9N2型禽流感的人类感染。
2003年	H7N7	荷兰出现H7N7型禽流感的人类感染。
2004年	H5N1	东亚发生H5N1亚型禽流感。
2006年	H3N2	美国出现H3N2型禽流感。
2013年	H7N9	中国公布7宗H7N9病例，2人已死亡。

禽流感的杀伤力

截至2006年2月26日，全球发现H5N1禽流感病例170个，其中92例死亡。

新型H7N9流感新特征

一种新型禽流感，第一次出现人被传染的情况。尚无疫苗。尚未发现有较强的人传人能力。

预防措施

1. 保持室内清洁
2. 进食禽肉、蛋类要彻底煮熟；
3. 发现疫情时，应尽量避免与禽类接触；
4. 注意生活用具的消毒处理；
5. 若有发热及呼吸道症状，应戴上口罩，尽快就诊。

专家

预防 H7N9 无须过度惊慌

近日，多地出现人感染高致病性 H7N9 禽流感的病例。公众应该如何防范禽流感？如何克服心理的恐惧呢？

起病急 伴随高热咳嗽

中国疾病预防控制中心的专家表示，禽流感主要是指禽中流行的由流感病毒引起的感染性疾病。由于种属屏障，禽流感病毒只在偶然的情况感染人，既往确认感染人的禽流感病毒有多种，症状各不相同，可以表现为呼吸道症状、结膜炎甚至死亡。这次发现的 H7N9 病毒，完全是一个新的重配病毒。

中日友好医院感染疾病科主任医师徐潜表示，最近发现的人感染 H7N9 禽流感病例，主要表现为典型的病毒性肺炎症状，患者起病急，病程早期均有高热（38℃以上）、咳嗽等呼吸道感染症状。起病 5~7 天出现呼吸困难，重症肺炎并进行性加重，部分病例可迅速发展为急性呼吸窘迫综合征并死亡。由于病例有限，目前对该疾病临床特征的认识还很有限，该病毒感染能否引起轻型病例或其他临床表现还不清楚。

新发疾病 是自然规律



徐潜强调，其实每年都会有新发感染性疾病或病毒变异的情况发生。最近 30 年来，随着环境变化、抗菌素滥用，新发和变异的疾病和病毒数量更是有增多的趋势。这是一种自然规律，人们不必过度惊慌。

对公众而言，无论面对什么样的疾病和什么样的环境，都要养成良好的个人卫生习惯。同时，要相信相关权威机构发布的公开信息，不要听信和传播小道消息。依靠现在的科技和医疗力量，相信专业人员对疾病认识会逐渐深入和完善。

重感冒 需及早就诊

关于如何预防 H7N9 流感，徐潜表示，目前还不知道该疾病的传染途径，但由于其是一种急性呼吸道感染性疾病，一些日常的个人卫生习惯就显得十分重要。

首先，应该勤洗手、室内勤通风换气、注意营养、加强体育锻炼、保证充足的睡眠、保持良好体质。其次，在出现打喷嚏、咳嗽等呼吸道感染症状时，要用纸巾、手帕掩盖口鼻，预防感染他人。第三，尽可能减少与禽类不必要的接触，尤其是与病、死禽的接触。远离家禽的分泌物，接触过禽鸟或禽鸟粪便，要注意用消毒液和清水彻底清洁双手。应尽量在正规的销售禽流感疫情场所购买经过检疫的禽

类产品。

专家表示，不要轻视重感冒，禽流感的病症与其他流行性感冒病症相似，如发烧、头痛、咳嗽及喉咙痛等，在某些情况下，会引起并发症，导致患者死亡。因此，若出现发热、头痛、鼻塞、咳嗽、全身不适等呼吸道症状时，应戴上口罩，尽快到医院就诊，并务必告诉医生自己发病前是否到过禽流感疫区，是否与病禽类接触等情况，并在医生指导下治疗和用药。

肉蛋类食品 熟透再吃

我国出现的人感染 H7N9 禽流感病例，让很多人谈“禽”色变，更有人表示从现在开始吃素。不过，专家表示，防范禽流感，需要均衡营养才能提高自身抗病能力，而保证充足蛋白质摄入则是营养均衡的关键。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，建议人们要多喝水，多吃新鲜蔬果，保持身体处于良好状态。当接触生的肉类食品后要彻底洗手，认真清洗和消毒肉类产品接触过的表面。生熟菜板严格区分，肉蛋类食品忌生，一定要熟透再吃。禽流感病毒普遍对热敏感，对低温抵抗力较强，65℃加热 30 分钟或煮沸（100℃）2 分钟以上可灭活。

相关链接

如何识别感染禽流感的禽类

以 H9 亚型为主的低致病性禽流感，患病禽类表现为轻微呼吸道症状，如咳嗽、打喷嚏等，死亡率很低，甚至为零。以 H5 或 H7 亚型为主的高致病性禽流感，患病禽类症状主要是：饲料和饮水消耗量及产蛋量急剧下降，病禽极度沉郁，头部和脸部水肿，冠和肉髯浮肿，严重者整个腹部皮肤变成紫黑色，脚鳞片出血，产蛋鸡严重减蛋，死亡率可达 100%。鸭、鹅等水禽有明显神经和腹泻症状，可出现角膜炎症甚至失明。（京华）

亲，你有“密码强迫症”吗？

现代都市人有越来越多的“强迫症”，比如电脑强迫症、手机强迫症，“密码强迫症”等。

所谓“密码强迫症”，顾名思义就是人们经常会忘记密码而感到精神疲惫、神情恍惚，甚至产生了很严重的心理障碍。许多患者就因为要经常提醒自己记住密码而得了强迫症。另一些人经常被密码的难度搅得不得安宁，设置得太简单易怕被盗，设置得过难自己又记不住，久而久之就变得焦躁、忧虑。

史料记载，密码最早起源于希腊。公元前 404 年，斯巴达王国北路军司令莱山德在征服雅典之后，本国的信使赶到，献上了一条皮带，上面有文字，通报了敌军将断其归路的企图。莱山德当机立断，率师轻装脱离了险境。

公元 4 世纪，希腊出现了隐蔽书信内容的初级密码。中世纪末叶，西班牙的平民百姓与贵族阶级的青年男女之间，为了冲破封建制度对自由恋爱的束缚，不得不采取种种秘密通信的形式，从而导致了各种原始密码的产生。

随着日常生活中越来越多的领域都要求人们经常使用密码，纷繁的密码信息日益困扰着现代都市人群。而且，在一些媒体上，“专家”经常会出来提醒人们：“密码要经常换；避免用手机号、生日等当密码。”于是，这种心理防御机制在竞争的高压下表现得日益脆弱和紧张，焦虑和恐惧常常困扰着人们。显然，“密码强迫症”是由于现代社会节奏太快，数字化发展迅速所引发的。

还有一类人可能曾经被他人破解过密码，于是在“一朝被蛇咬，十年怕井绳”的心理作用下，就把个人的所有信息，无论是否必要都设上密码。

因密码混乱，人们会出现情绪压抑、焦躁不安等症状，严重的还伴有头痛、眼花、神经衰弱等症状。这些其实是强迫记忆所带来的心理障碍，是心理防御意识过强的一种不正常表现，若调节得不好，“密码强迫症”可能会演变成一种伤害性的情绪，一旦爆发，严重的就会导致抑郁症、焦虑症、强迫症等心理疾病。

【心理处方】

■ 加强自我调节：保证足够的睡眠，注意个性的自我锻炼，真诚信任他人，克服遇事过于谨慎、优柔寡断、胆小怕事等不良个性。

■ 注意环境改造：创造一个宽松、丰富而有规律的生活环境和生活制度，使大脑皮层能恢复和保持良好的功能状态。

■ 充分合理设置：按信息的重要性设置密码，可以将不同信息的密码适当归类设置，把复杂问题简单化。比如将涉及理财的同一类密码设为奇数，将涉及社会生活信息的密码设为偶数。此外，还可以使用最原始最简单的办法，把所有密码记到本子上，备份到电脑文件夹里。

■ 如果病症较为严重，需在医生指导下适当服用一些药物，以消除紧张情绪。（新民）

