

禽流感来袭

H7N9

禽流感是由病毒引起的动物传染病，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



禽流感的杀伤力

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

新型H7N9流感新特征

一种新型禽流感，第一次出现人被感染的情况。尚无疫苗。尚未发现有较佳的人传人能力。

1. 保持室内清洁
2. 进食禽肉、蛋类要彻底煮熟；
3. 观察疫情时，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。



预防措施

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下感染人，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



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。

专家强调，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不吃。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。

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灵障碍。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，设置得太简单易记怕被盗，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，率军轻装脱离了险境。

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。

因为密码混乱，人们而会出现情绪压抑、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。

■ 充分合理密设：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)

