

暑期出行防范传染性疾病

近期先后有美国黄石国家公园暴发诺如病毒疫情,约 200 人感染;中东地区发生“中东呼吸综合征冠状病毒”感染,截至今年 6 月 17 日,感染者中病死率过半。

暑假到来,全球范围内人员的流动性增加,传染性疾病的防范需引起出行者的关注。下面以“中东呼吸综合征冠状病毒”感染为例,从病原学、传染病流行的三大环节等方面告诉大家如何防控传染性疾病的流行与传播。

问:冠状病毒从哪儿来?

答:冠状病毒在 1937 年最先从鸡身上分离出来。上世纪 60 年代,首次分离出了人冠状病毒 229E 和 0C43。2003 年 SARS 前,人们普遍认为人冠状病毒致病力不强,只引起人普通感冒样症状,而 2003 年的 SARS 让人们改变了这一看法,2002 年 11 月 1 日到 2003 年 8 月 7 日,SARS 导致全球 8422 人感染的暴发流行,其中死亡 916 例,病死率 10.9%。

已知引起人感染冠状病毒有 6 种。由于蝙蝠和冠状病毒共生千年,推测其可能来源于动物,宿主很可能是蝙蝠。

问:中东呼吸综合征冠状病毒的传染源有哪里?



些?

答:SARS 冠状病毒最主要传染源为 SARS 患者;中东呼吸综合征冠状病毒的传染源可为患者,但目前认为蝙蝠为主要传染源。

问:中东呼吸综合征冠状病毒的传播途径是什么?

答:主要通过直接接触分泌物或经气溶胶、飞沫传播,也可经粪口途径传播。SARS 冠状病毒存在人传人,中东呼吸综合征冠状病毒目前已出现有限的人传人案例,但尚无广泛人传人报道。

问:易感人群有哪些?

答:主要感染有慢性基础疾病的老年人和免疫功能低下者。

问:人感染中东呼吸综合征冠状病毒后有哪些不适表现?

答:感染可引起发热、咳嗽、气促和呼吸困难等急性呼吸道重症感染症状,伴急性肾功能衰竭,最常见症状为发热、咳嗽、气促和呼吸困难,在免疫抑制人群中引起腹泻等非典型症状。

问:如何治疗?

答:目前尚无特异性治疗措施。主要是支持治疗。建议出现严重呼吸道感染症状的患者住院治疗,并根据病情采取呼吸机机械通气、体外膜氧合等对症疗法。目前尚无令人信服的证据支持用强有力的抗病毒药物如利巴韦林和干扰素有益处。禁用大剂量的激素治疗。

问:怎样预防?

答:目前尚无特异性疫苗。普通人群尽量减少公众集会及集体活动。尽量减少去新型冠状病毒感染曾报告过的地区。医务人员要采取分级防护原则。

尽管该病毒来源和传播机制尚未知,为降低旅行中总的感染率,建议旅游者,避免密切接触急性呼吸道感染的病人;勤洗手,特别是在直接接触病人后;注意食品安全和卫生,比如不吃未煮熟肉、不吃未去皮水果和蔬菜以及不喝不干净水;避免近距离接触活的家养或野生动物。

(据《新民晚报》)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2013 年 6 月 29 日~7 月 4 日

科别	门诊接诊总量 (人次)
肝病科	873
脑病科	769
肺病科	714
儿科	711
皮肤科	530
妇、产科	414

温馨提示:中暑是人持续处于高温状态或受阳光暴晒所致,大多发生在烈日下长时间站立、劳动、集会、徒步行走时。轻度中暑会感到头昏、耳鸣、胸闷、心慌、四肢无力、口渴、恶心;重度中暑可能会伴有高烧、昏迷、痉挛等。因此,大量出汗后,要及时补充水分。外出活动,尤其是远足、爬山或者去缺水的地方,一定要带够充足的水。条件允许的话,还可以带些水果等解渴的食品。除此之外,还要注意午睡。夏季昼长夜短,天气炎热,人们的睡眠不足,午睡能够有效地补充睡眠,同时可以避开中午高温期,减少中暑的可能,不仅对健康有益,而且能够保证有充足的精力投入下午的工作。
(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)

早起者更幸福

来自加拿大多伦多大学的一项研究发现,习惯早起的人比爱熬夜、睡懒觉的人在情绪状态上更积极,对生活的满意度更高,觉得自己身体更健康。

早起还有五大好处:

脾气更好。最新调查发现,早睡早起的人情绪更稳定,精力更充沛,解决问题也更顺利,处事更谨慎。

心情快乐。通常,早起的人比“夜猫子”拥有更快乐的心理感受,年龄越大越明显。

提高人体免疫力。早起能够提高人体免疫力,而晚睡或者缺少睡眠,都是对免疫力的重大打击。

饮食适度。美国西北大学的研究发现,“夜猫子”每天要比别人多吃 248 千卡的食物,而且,吃掉的速食食品更多,水果和蔬菜的摄入量也不如早起的人多。晚睡不仅让人吃得更多,也吃得更晚。

保持体重。澳大利亚一项调查发现,早起的孩子,无论睡眠时间多少,发生肥胖的机会更低。
(新华)

读万卷书 增加心理正能量

据英国《每日邮报》报道称,阅读也是一种健身,会给你的身心带来意想不到的惊喜。阅读增加脑容量。神经系统学家苏珊·格林菲尔德男爵夫人表示,阅读可帮助儿童延长注意力,提高他们的思考能力。“故事包含开始、过程和结局,故事的走向可促使大脑按顺序思考,分析其中的起因、影响和意义。孩子读书能增加脑容量,读得越多,就越优秀。”

常看书的人不孤独。美国纽约州立大学布法罗分校心理学家希拉·加布里埃尔发现,读书能满足人的归属感,让你融入社会圈子,较少感到孤独。英国苏塞克斯大学研究发现,每天仅阅读 6 分钟就能减少 2/3 以上的压力,效果比听音乐或散步还好,这是因为阅读时精神集中,从而缓解肌肉紧张。

爱读书的人不易老。美国加利福尼亚大学伯克利分校对平均年龄达 76 岁的老人的大脑进行扫描发现,从小就开

始阅读可预防老年痴呆。

对症读书事半功倍。不同类型的书籍,会对人体产生不同的影响。如读优美的诗篇,有利于胃溃疡的愈合;读笑话、喜剧一类的书,有利于治疗神经衰弱;读情节曲折、引人入胜的名著,可缓解心烦意乱;读故事生动、幽默风趣的小说,可治精神抑郁等。

大声朗读改善肠胃。大声朗读可提高氧气的输送能力,以及血液和多种氨基酸到达大脑的能力,活跃前额大脑皮层,加强神经元的数量和神经之间的联系,放松大脑,降低血压,心情也就随之变好。朗读还可以通过深呼吸带动背部肌肉,改善腰酸背痛,使胃肠的血液循环更加流畅。朗读时,应运用腹式呼吸,促使肺吐纳更多的空气,尤其是朗读长句子时,肺会彻底排空,有助于吸入更多的新鲜空气。

(大河)

天天 3·15 医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的
烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

周口报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线:13592220126 13949993566 13592239208 18639402212

电子信箱:zkrbwsb@126.com