

区卫生部门将H7N9禽流感病毒纳入监测体系

# 发现可疑病例 可第一时间监测

石景山区卫生部门采取了哪些措施?

针对近期我国上海等地先后出现人感染H7N9禽流感病例,且出现死亡病例,石景山区卫生局已经加强H7N9病毒防控工作,已将H7N9禽流感病毒已纳入流感和不明原因肺炎监测体系,接到可疑病例报告后,石景山区疾病预防控制中心将在最短时间内赶到现场,采样、检测。通过流感病原学监测体系,可以第一时间监测到H7N9禽流感病毒的存在。各级各类医疗机构还将加强对不明原因可疑病例的排查,特别是对不明原因肺炎的监测,一旦发现可疑病例,第一时间上报至区疾控中心,并同时报至不明原因肺炎监测体系。除了对H7N9病毒的监测外,区卫生局还要求各医院加强应急值守,并储备相关疫情用品;区卫生局已经对医院进行培训,指导医生在发现不明原因肺炎患者后的救治工作。

专家介绍,流感病毒可分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型。其中,甲型流感依据流感病毒特征可分为HxNx共135种亚型。2013年3月发生的人感染H7N9禽流感病毒,是全球首次发现的新亚型流感病毒,既往仅在禽间发现。病毒传播途径目前还未知,根据此前观察结果未提示有较强的人际传播能力,国内外尚无针对性疫苗。

禽流感可以感染人吗?

在禽鸟中,禽流感可引起范围广泛的各种症状,包括从不察觉的疾病到可引起严重流行的快速致命性疾病。禽流感病毒通常不感染人类。但是,也出现了特定高致病性菌株在人体中引起严重呼吸道疾病的情况,如人感染H5N1、H7N9禽流感。在多数病例中,感染者曾与受感染的禽类或被其粪便污染的物体有过密切接触。

尽管如此,人们担忧该病毒通过突变可变得更易于在人与人之间传播,并产生引起流感大流行的可能性。

人感染H7N9禽流感临床表现是什么?

目前确诊的人感染H7N9禽流感病例主要表现为典型的病毒性肺炎,起病急,病程早期均有高

## H7N9禽流感如何预防



勤洗手,最好用流水清洗



不吃生的或半生的鸡蛋



不要接触禽类粪便等物品



吃禽肉要煮熟、煮透



注意通风多开窗



加强锻炼注意劳逸

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。

一般性预防措施有哪些?

- 1.加强体育锻炼,注意营养,保证充足的睡眠和休息,以增强抵抗力。
- 2.养成良好的个人卫生习惯,加强室内空气流通,每天1~2次开窗换气半小时。
- 3.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。吃禽肉要煮熟、煮透。食

用鸡蛋时蛋壳应用流水清洗,应烹调加热充分,不吃生的或半生的鸡蛋。

4.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。

5.不要轻视感冒,如出现发热、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。何月莹

## 中瑞高中生共话全球变暖

本报讯(通讯员邵莹莹 王芮)4月7日下午,北京九中“模拟联合国”社团与友好学校——瑞典乌普萨拉市的罗森塔尔斯高中师生在中国第四纪冰川遗迹陈列馆报告厅共同举办模拟联合国会议,双方围绕全球变暖这一议题进行了“磋商”。

九中模联社学生与瑞典搭档密切合作、斡旋磋商、阐述质疑、竞相发言,会议取得了圆满成功。会后,瑞典师生表示:北京九中模联社给大家带来耳目一新的感觉,九中学生不仅英语好,而且每位“小外交官”都富有领导者气质。九中学生小王说:“我们期待着更多的交流活动,期待着能在国际交流中有更加活跃的表现,期待着我们中间能够走出更多杰出人才。”

## 古中教师读书沙龙 分享“第56号教室的奇迹”

本报讯(通讯员孙继红 李嘉)日前,古城中学利用全体会开展了读书沙龙活动,组织全体教师一起阅读分享《第56号教室的奇迹》一书的心得体会,通过交流促进教育教学。

《第56号教室的奇迹》著者雷夫·艾斯奎斯为美国一小学教师,其创造了轰动全美的教育奇迹,独创了深受学生喜欢的阅读、数学、艺术等基础课程。他还依据“道德发展六阶段”理论培养学生的人格,使学生的品行变得谦逊有礼、诚实善良。

活动中,语文、数学、政治、化学、心理等科目教师代表结合各自的学科特点,从教学实践出发,多角度分享了各自阅读此书的体会。



## 春天预防眼部疾患要少戴隐形眼镜

春天浮在空气中的花粉、灰尘和干燥的空气会让人的眼睛感到又干又痒,十分不适。尤其对于戴隐形眼镜的人来说,春天眼部比较脆弱,稍不注意眼部卫生,极易引起感染。专家提醒,春天戴隐形眼镜要格外注意卫生,最好和框架眼镜换着戴,让眼睛“放假”。

春季近视者除了要少戴隐形眼镜来缓解眼睛疲劳,也可针对生活不同原因引起的眼部不适来辨证调养:

临床上中医师会根据个别的体质及症状,藉由针灸,内服中药等方法减轻眼睛疲劳,有效改善近视度数,延缓因眼睛退化所导致的不适,因为每个个体差异颇大,用药分寸更是不易把握,因此应由专业中医师诊断治疗,若单取中医眼科用药的固定处方,而不辨证对症,效果不佳是可预期的。中医的症状治疗可粗分为五种:

- 1.常过食油腻油炸,使脾胃消化不良,湿热痰火,蕴郁上蒸,浊气上犯清窍。方用黄连温胆汤。
- 2.紧张烦躁,肝气郁结,气滞血淤,肝阳上亢,目赤酸涩,肿胀疼痛。方用加味道遥散。
- 3.读书加班,过度使用,肝肾亏虚,阴虚火旺,精耗伤津,目失所养。方用杞菊地黄丸或天王补心丹。
- 4.思虑过多,气血不足,心悸健忘,心脾两虚,常使用归脾汤。对于学生的体质调整,因为目受血而能视,所以经由体质的调整间接达到保护眼睛的作用。
- 5.还有办公室一族常见症候:久坐伤脾,或是饮食不正常,加上体能锻炼不多,所导致的中气下陷,容易疲劳,视物不清,注意力不集中,可以用益气聪明汤,来益气升阳聪耳明目,这是直接对眼睛的积极作用。晓晓

## 春季健康生活小常识

●起居规律:在春天到来之时,人体阳气渐趋于表,皮肤舒展,末梢血液供应增多,汗腺分泌也增多,身体各器官负荷加大,而中枢神经系统却发生一种镇静、催眠作用,肢体感觉困倦。这时千万不可贪图睡懒觉,它不利于阳气升发。为了适应这种气候转变,在起居上应早睡早起,经常到室外、林间小道、树林中去散步,与大自然融为一体。

●饮食调养:依据食物的五味及季节不同来进行调配。春季人体新陈代谢也开始旺盛,饮食宜选用辛、甘、微温之品。春季饮食应避免吃油腻生冷之物,多吃富含维生素B的食物和新鲜蔬菜。现代医学研究认为,饮食过量、缺少维生素B是引起春天发困的原因之一。

春天是肝旺之时,多食酸性食物会使肝火更旺,损伤脾胃。应多吃一些性味甘平,且富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食

物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等。

●运动养护:入春以后要适应阳气升发的特点,加强运动锻炼,可以到空气清新的大自然中去跑步、打拳、做操、散步、打球、放风筝,让机体吐故纳新,使筋骨得到舒展,为一年的工作学习打下良好的基础。实践证明,春季经常参加锻炼的人,抗病能力强、思想敏捷、不易疲劳、办事效率高。

●保暖防病:春天到来,天气转暖,致病的细菌、病毒等随之生长繁殖,因而流行性感冒、麻疹、肺炎等传染病最容易发生。因为春季气候变化无常,忽冷忽热,加上人们用冬衣捂了一冬,代谢功能较弱,不能迅速调节体温。如果衣着单薄,稍有疏忽就易感染疾病,危及健康。患有高血压、心脏病的中老年人,更应注意防寒保暖,以预防中风、心肌梗塞等疾病的发生。康健

## 耳鸣提示久鸣必聋,重视耳鸣远离耳聋



治疗耳鸣:牢记三件事

当心“久鸣必聋”、“久聋必呆”:许多老人出现听力障碍后,选择在耳朵上挂个助听器,这就好比往耳朵里塞喇叭一样,使耳朵里的各种传感神经细胞,受到刺激加速死亡。中国耳病研究中心调查显示,一旦出现耳鸣或耳背,离耳聋就不远了,发生率为73%。老年人一旦耳聋,就生活在无声世界里,逐步丧失感知最终极易形成老年痴呆。

对症下药才有效:目前市场上到处贩卖口服药、滴耳油类、耳塞类产品,疗效根本没保证。“舒经复聪疗法”是北京长庚医院耳聋耳鸣专家经多年验证,治耳聋耳鸣疗效显著。

中医中药治疗耳聋耳鸣获重大突破

为攻克这一世界性医学难题,长庚医院耳鼻喉科领域的医学专家们一直致力于耳聋耳鸣的潜力研究和临床实践,经过多年的不懈努力、刻苦攻关,博采众家之长,广泛吸取古今中医药之精华,结合国际医学前沿新成果高科技生物基因“听神经生长修复因子”,成功地研创出“舒经复聪疗法”系列方剂,开创了治疗耳聋耳鸣的新篇章,辩证治疗各种原因引起的神经性、老年性、突发性、药物性中毒、传导性、混合型耳聋耳鸣,听力下降、具有亲和病变细胞、活血化瘀、清除自由基、解除耳沉痛,行气开窍,改善内耳供

血、增强耳内代谢,提高毛细胞兴奋性等,短期内即可使变性、萎缩、坏死的听神经细胞修复再生。“舒经复聪疗法”已使国内耳病患者重返美妙有声世界,也给众多久治不愈失去信心的耳病患者带来福音。

中医“舒经复聪疗法”

治耳聋耳鸣得寻病根儿,寻不到病根就治不好耳病。“舒经复聪疗法”专治耳聋耳鸣,就是找到了耳聋耳鸣的病因,治耳病才会得心应手。

“舒经复聪疗法”中医治耳的独到之处,总结为:“肾藏精,主一身精气,若精气耗损,耳失滋养,功能不健,可见耳聋、耳鸣、眩晕、耳胀、耳痛、流脓等;肝肾同源,肾精亏损。则肝血亦亏,肝喜则舒畅,肝郁则疏泄失常,循经结于耳窍,则现耳红肿痛,耳鸣耳聋,流脓之症”。

耳鸣耳聋为“肾虚、肝郁”所致,而非中老年人体衰的表现,不可抗拒。用“舒经复聪疗法”耳鸣耳聋完全可以康复,胜过其他所有的口服及外用药物。

患者的福音

患者李先生,患耳聋耳鸣十来年,听力下降很厉害,家人对话听不清,耳鸣响的无法入睡,整日头晕、失眠、烦躁、记忆力减退。长年四处求医无效,后经治愈的朋友介绍来到北京长庚医院耳鼻喉科治疗一个疗程,耳鸣就不响了,治疗两个疗程后听力也提高了,老人激动地说:“感谢长庚医院耳鼻喉科专家们,让我过上了正常人的生活。”

北京长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751  
地址:地铁1号线古城站c口往前50米