

埃博拉病毒病常见问题

1. 什么是埃博拉病毒病?

埃博拉病毒病(以往称作埃博拉出血热)是一种严重且往往致命的疾病,死亡率高达90%。该病会影响人类和非人类灵长目动物(猴子、大猩猩和黑猩猩)。

埃博拉是1976年在两起同时出现的疫情中首次出现的,一起在刚果民主共和国靠近埃博拉河的一个村庄,另一起出现在苏丹一个边远地区。

病毒的起源尚不得而知。但基于现有证据,人们认为果蝠(狐蝠科)可能是埃博拉病毒的宿主。

2. 人如何感染这一病毒?

埃博拉是通过密切接触到感染动物的血液、分泌物、器官或其他体液而传给人类。在非洲,通过处理在热带雨林中受到的受到感染的患病或者死去的黑猩猩、大猩猩、果蝠、猴子、森林羚羊和豪猪而染病。重要的是要减少与高危动物(即果蝠、猴子或猿)的接触,包括不要拾取在森林中发现的死亡动物,也不要处理动物生肉。一旦有人与染有埃博拉的动物发生接触,就可能在社区造成人际传播。感染的发生缘于与感染者的血液、其他体液或分泌物(粪便、尿液、唾液和精子)的直接接触(通过破损皮肤或粘膜)。当健康人的破损皮肤或粘膜与受到埃博拉病人的感染性液体(如脏衣物、床单或者用过的针头)污染的环境发生接

触时,也可发生感染。

哀悼者在安葬仪式上与死者尸体直接接触,也可能对埃博拉的传播发挥作用。处理埃博拉死者时必须佩戴保护性强的防护服和手套,死者应立即埋葬。只要病人血液和分泌物中带有病毒就会具有传染性。因此,感染病人应得到医疗专业人员的密切监测,并获得实验室检查,以确保病毒在病人回家前不再在身体系统内传播。当医疗专业人员确定病人可以回家时,那么他们就不再具有传染性,不会对社区中的其他任何人造成感染。病情康复的男性仍可能在康复后高达7周内通过其精液将病毒传给性伴。鉴此,重要的是,男性康复后至少在7周内要避免性交,或者当在康复后7周内进行性交时要戴上安全套。

3. 什么人风险最大?

出现疫情时,感染风险较高的人员为:

- 1) 卫生工作者;
- 2) 与感染者存在密切接触的家庭成员或其他人;
- 3) 在葬礼期间与死者尸体发生直接接触的哀悼者;
- 4) 在雨林地区与森林中发现的死亡动物发生接触的猎人。

4. 感染的典型症状和体征是什么?

起病急,有发热、极度虚弱、肌肉疼痛、头痛和咽喉痛属于典型症

状和体征。随后会出现呕吐、腹泻、皮疹、肾脏和肝脏功能受损,某些情况下会有内出血和外出血。化验结果包括白血细胞和血小板计数降低,而肝酶升高。

潜伏期又称为从获得病毒感染到出现症状的时间间隔,它为2天至21天。病人一旦开始显现症状,就具有传染性。在潜伏期内不具传染性。

埃博拉病毒病感染只有通过实验室检验才可获得确认。

5. 人们应当何时就医?

当人们呆在已知存在埃博拉病毒病的地区或者与已知患有埃博拉或疑似患有埃博拉的人员存有接触,并且开始出现症状时,就应当立即就医。

当怀疑病人患有该病时,应当不加迟疑地向最近的卫生机构报告。及时就医对于提高该病的生存率至关重要。控制疾病传播也十分重要,应立即启动感染控制程序。

6. 治疗方法为何?

重病病人需要获得重症支持治疗。病人往往会出现脱水,需要利用含有电解质的液体实施静脉输液或口服补液。目前并没有特异性治愈疾病的方法。

有些病人可在得到适当医护后康复。

为便于控制病毒的进一步传播,怀疑或者确认患有该病的病人

应当与其他病人隔离开来,并由采取了感染控制严格防护措施的卫生工作者对其施治。

7. 我可以做什么? 可以预防感染吗?

目前没有获得许可的埃博拉病毒病疫苗。正在对若干疫苗进行测试,现在没有任何疫苗可用于临床。

提高对危险因素的认识,人们采取可对自身带来保护的措施,这是减少发病和死亡的仅有方法。

预防感染的方法:

- 1) 了解疾病的本质,它如何传播,如何防止其进一步扩散。
- 2) 在受到影响的雨林地区,减少与高危染病动物的接触(即果蝠、猴子或猿)。
- 3) 食用动物产品(血液和肉)前要彻底煮熟。
- 4) 如对病人实施医护,要戴手套并使用防护装备。
- 5) 到医院探视病人或者在家实施照护后建议定期洗手。
- 6) 埃博拉死者应当在使用保护性较强的装备情况下得到处理,并立即将其埋葬。

8. 如何看待某些食物可预防或治疗感染这类传言?

世卫组织强烈建议,人们从其公共卫生当局获取埃博拉病毒病方面的可信健康建议。由于没有针对埃博拉的特异性药物,最佳治疗方法就是由医院卫生工作者利

用严格性感染控制操作程序提供重症支持性治疗。可通过所推荐的防护措施来控制感染。

9. 发生疫情时出行安全吗? 世卫组织有何旅行建议?

在疫情期间,世卫组织定期审查公共卫生形势,并在必要时提出旅行或贸易限制措施。

由于人际间传播是由于直接接触感染病人的体液或分泌物造成的,因此对旅行者带来的感染风险很低。

世卫组织的一般性旅行建议:

- 1) 旅客应避免与感染病人发生任何接触。
- 2) 前往受影响地区的卫生工作者应严格遵守世卫组织推荐的感染控制指导。
- 3) 曾在最近报告发生病例的地区逗留过的任何人,均应了解感染症状,并在出现疾病最初体征时求医。
- 4) 建议那些处理从疫区归来、且有疾病符合症状的旅客的临床医生要考虑到发生埃博拉病毒病的可能。



调理胃病 饮食上要有讲究

饮食不规律、压力大,这些都会导致胃病的发生,胃病患者想要调理好胃,一定要注意自己的饮食,那么养胃吃什么调理呢? 胃病的饮食禁忌有哪些呢? 下面我们来看看胃病饮食的注意事项及养胃食谱推荐。

※ 宜

1. 饮食宜精少

精,是指胃病之人不宜吃粗糙和粗纤维多的食物,尤其消化不良的病人。消化道出血的病人需进无渣流食。少,是要多少调和得适中,善食而能善节入口,饮食宜少如晚饭宜少;食枯硬难消化之物宜少;食荤腥油腻之物宜少;食腐败之物宜少;食枯燥炙燥之物宜少。

2. 饮食宜清淡

淡味饮食最养胃,清淡的素食宜于消化吸收,不仅有利于病胃的恢复,也利于长寿。新鲜蔬菜、五谷都是素食健胃佳品。在饮食养生中,食粥为人们喜爱和重视。清·石成金说:“清晨食白粥,最能畅胃气,生津液,大补于人。”

3. 饮食宜和缓

指细嚼慢咽,在充分咀嚼食物的过程中,唾液会大量分泌,唾液中含有大量的多种酶类,可以帮助消化食物中的各种营养成分,唾液入胃后,给胃壁形成了理想的保护层,大大减少了对胃壁的破坏。在咀嚼食物的过程中,胃肠道、胰腺分泌的酶也会大量增加,促进食物的消化吸收。

4. 饮食宜鲜洁

鲜,一是指适量吃新鲜蔬菜和



水果;二是吃新鲜食物,不食陈腐和过夜的食物,包括一些腌制食品;三是多食一些保鲜食品。洁,胃病的人,因胃弱抵抗力差,应防止食物的致病菌和寄生虫污染,要注意食物的选购、制备和保存,以及食具的清洁卫生等。

5. 饮食宜温软

宜温,热烫的饮食对食道和胃都有损伤。过食生冷瓜果之品,也伤胃气。宜软,坚硬、油炸、筋韧及半熟之物难以消化,甚或刺伤胃络,引起出血或糜烂。合理烹调可使肉类的结缔组织和植物的纤维素软化,可使植物的淀粉粒破裂,便于消化吸收。

※ 忌

1. 忌烟

烟属纯阳之品,多火多燥,善行善变,阳盛气越,阴虚有火的人

均不宜吸。烟草中的尼古丁可刺激和损害胃粘膜,烟碱可引起中枢性的恶心呕吐,食欲下降,促使胆汁从十二指肠返流入胃。吸烟与肺癌、胃癌的发生密切相关。

2. 忌酒

酒可损伤胃黏膜,使之发炎,过量饮酒可使胃粘膜充血,水肿,糜烂,甚至引起消化道出血、肝癌、胃癌、食管癌等。酒能助湿生热,伤神损寿,久饮多饮,可致腐肠烂胃、溃髓蒸筋的恶果。

3. 忌辣

辛辣食物如辣椒能损害胃粘膜,有人将大蒜当作胃肠道杀菌剂或防癌佳品,但生大蒜对胃粘膜有刺激,可诱发胃炎。

专家提示,有胃病的人除要注意上面提出的注意事项,日常要注意规律饮食,多吃护胃食物。 晓晓

多吃四类食物预防秋季感冒

秋夏交替,天气反复无常,这时候人们总是会受到感冒的困扰。但有时候你会发现,有些人不管在何时身体总是很好,而有的人总是在这个时候身体虚弱多病,那这是为什么呢? 我想这可能和一些人的生活方式有关,正确的养生之法,可以让我们很好地预防秋季感冒,保持健康的身体。

秋天天气忽冷忽热,非常容易受到感冒的困扰。所以根据不同的季节变换,在日常饮食中我们也要作出相应的调整。秋季是感冒的高发季节,多吃哪些食物可以预防感冒呢?

※ 多食黄绿色蔬果

夏天人们所吃的蔬菜水果以瓜、豆为主,瓜豆类蔬果中的胡萝卜素含量较低。所以秋季应重点应多食橙黄色蔬果和绿叶菜。人体内的维生素A储备容易减少,如不及时补充,到了冬春季节就容易出现眼睛干涩及呼吸道感染。因此眼下要多食南瓜、胡萝卜、西红柿等橙黄色蔬菜。另外,由于瓜豆类食物的维生素C含量也较低,换季时容易感冒,所以多吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很必要。

※ 多食发酵类食品

夏天人们喜食寒凉食物,造成胃肠消化功能下降。因此,秋季应适当多吃些营养丰富又

帮助消化的食品。其中发酵类食品就是不错的选择,它含有大量B族维生素、微量元素和各种活性物质。主食可以选食发面饼、馒头等发酵面制品;副食可以多吃一些豆类发酵制成的豆豉、豆酱、酱豆腐、豆汁,奶类发酵制成的酸奶等,这样不仅能开胃、增进食欲,而且还能起到秋补助消化的作用。

※ 多食红白薯类食品

由于薯类食品富含B族维生素和钾、镁等矿物质,是补中气、益健康的佳品。尤其对于预防肥胖、追求健美的人来说,以薯类作为精白米面的替代品,平时应该经常以山药、甘薯、芋头、马铃薯等为主食,不仅可以有效地控制体重的增加,还能保持各类营养的补充。

※ 多食“香”字蔬果

随着秋季天气凉爽之后,多食一些“香”字打头的果蔬,可以消除疲劳、恢复体力。香蕉:富含维持人体肌肉、神经正常活动所必须的钾离子,含有香菇多糖、甘露醇、海藻糖等多种活性物质,具有提高免疫细胞活性、改善植物神经调节功能、增强机体排毒等作用,可有效消除疲劳;香菜:富含芳樟醇、二轻茺荑香豆精、香柑内脂等。与海带、萝卜同食,可中和肌肉活动时产生的乳酸,缓解疲劳。 康健