

专家支招 H7N9 禽流感防控

据新华社 据国家卫生和计划生育委员会通报,上海市等地近日出现人感染H7N9禽流感病例。

据湖南省疾控中心流行病防治科刘富强博士介绍,流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,而H7N9亚型流感病毒既往仅在禽间发

现,在荷兰、日本及美国等地曾发生过禽间暴发疫情,但未发现过人的感染情况。公众一旦出现发热、咳嗽等急性呼吸道感染症状,尤其是出现高热、呼吸困者,应及时就医。保持勤洗手、咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻等个人卫生习惯,能够有效预防流感等呼吸

道传染疾病。同时,还应避免接触和食用病(死)禽、畜。

香港卫生防护中心发言人提醒市民采取措施预防禽流感,包括:避免直接接触禽鸟或它们的粪便,如果曾有接触,须尽快用肥皂及水彻底洗手;禽鸟及鸡蛋应彻底煮熟才进食;经常洗

手;打喷嚏或咳嗽时应掩口鼻,用纸巾妥为包好痰涎,放入有盖的垃圾桶内;避免到人多的地方及避免接触发烧的病人;凡有呼吸道感染的症状,或需要照顾发烧病人的人士都应佩戴口罩。

澳门特区政府卫生局要求,居民外游时应注意个人卫生,并避免接触

禽鸟和其他动物,并提醒居民和前线医务人员在处理不明原因肺炎等怀疑个案时注意采取感染控制措施,及时通报卫生局。特区政府卫生局同时强调,目前并未出现H7N9大规模人传人现象,因此暂时不会采取入境旅客检疫措施。 ■ 帅才 张雅诗

自闭症儿童家长要走出四大误区

2013年4月2日 是世界自闭症日

2010年全球自闭症患者 已达**6700万**名
超过全世界癌症、艾滋病患者的总和

自闭症已成为世界上公认的重大公共卫生问题和沉重的社会负担

我国自闭症患儿数量在**160万**以上

专家介绍:

自闭症一般在出生后或婴儿早期即有症状,但家长常不能及时发现而及时就诊

家长在自闭症儿童干预方面存在四大误区:

1. 不接受事实
2. 有病乱投医
3. 急于求成
4. 不注重塑造孩子的行为或技能

新华社记者 肖潇 编制

北京进入“拉肚子”高发季

据新华社 天气渐暖,北京进入肠道疾病高发季。北京市卫生局近日表示,4月1日至10月31日,北京有320多家医疗机构的肠道门诊将24小时开诊,随时接诊“拉肚子”患者。

北京市卫生局副局长钟东波介绍,北京市的肠道传染病发病,从每年的4月份开始到夏秋季,以痢疾和

感染性腹泻为主。钟东波说,肠道传染病患者因每个人感染的病原体不同,而有不同的症状,比较严重的患者可能出现昏迷和休克症状。因此,“拉肚子”不是小毛病。如果患者自行用药,可能会造成病原耐药甚至引起慢性腹泻。所以一旦出现腹泻症状,建议患者及时到医院肠道门诊就

诊,以免延误病情或造成疾病传播。

专家表示,肠道传染病的预防其实非常简单,一定要把好“病从口入关”。首先,养成良好的个人卫生习惯,饭前便后、外出回家要洗手;其次,不食用腐败变质的食品,生吃的瓜果蔬菜应用流动水洗净,食用海鲜和肉类要充分煮熟。 ■ 李亚红

选购婴幼儿配方奶粉三项注意

据新华社 中国消费者协会1日发布提示,选购婴幼儿配方奶粉有三项注意。

一是选购婴幼儿配方奶粉,品牌至关重要。消费者要尽量选择有信誉的商家和市场认知程度高的品牌产品。对于在欧美等发达地区市场占有率很低,甚至没有市场的洋品牌婴幼儿配方奶粉要格外小心。婴幼儿配方奶粉产品是大众商品,不是奢侈品,此类产品市场整合度很高,基本没有什么“贵族”品牌、“少更精”的概念。

二是优质品牌产品也必须有可靠的渠道。在国内建厂的国际主流品牌、国内大品牌的产品的生产、运

输、保管、销售都有一整套的管理体系,质量控制环节是不间断的。目前,为了防止假货、涂改保质期等侵害消费者和企业合法权益的行为,有的企业已经在婴幼儿配方奶粉的包装上设置了防伪密码,提供有奖防伪查询服务。

三是代购产品的质量风险在加大。奶粉生产企业对于不同国家和地区的供货都有市场配置,以代购等方式出境的产品数量有限,所以有些国家和地区开始对离境携带或者市场购买数量都做出了限制,那种宣传能够大量代购的网店的产品可靠性难以保障。 ■ 常志鹏

山东流行性出血热病例增加

据新华社 今年以来,山东省流行性出血热报告的病例比去年同期明显增加。

山东省卫生厅近日组织专家进行了分析研判,提醒野外作业者或登山旅游者注意防范流行性出血热。

流行性出血热又称肾综合征出血热,是由鼠类等啮齿动物携带的汉坦病毒引起的自然疫源性急性传染病。主要传染源和寄主是小型啮齿类动物。此病男女老幼均可感染,尤以20岁—50岁青壮年发病居多。全年均可发病。

流行性出血热临床症状主要有发热、出血和肾脏损害三大特征,发热病人高烧可至40摄氏度,持续3天—7天。典型临床症状是“三红三痛症”:“三痛”即头痛、腰痛、眼眶痛或全身疼痛无力,“三红”即颜面、颈

部及胸部皮肤充血潮红;还可出现眼结膜水肿,眼睑和面部浮肿,口内软腭、咽部及眼睛球结膜出血,腋下、胸背部皮下出血,形如搔抓样。典型的出血热临床表现有五期经过:发热期、低血压休克期、少尿期、多尿期和恢复期。严重者可并发尿毒症、肾功能衰竭、颅内出血、肺水肿、脑水肿等,可导致死亡。

专家提醒,防控流行性出血热,要注意生活和工作场所的防鼠灭鼠和饮食卫生。高危适龄人群要接种出血热疫苗。一旦误食鼠类污染的食物或被鼠类咬伤或抓伤,要及时清理伤口并接种出血热疫苗。治疗要强调“三早、一就、三把关”,即早发现、早休息、早治疗,就地处理,把好转休、少尿、出血关,合理使用液体疗法,对重症病人要加强医疗救治,减少病死率。 ■ 王海鹰

春季谨防“百日咳”

据新华社 山东省烟台市卫生监督所的专家提醒,对小儿而言,春天应谨防“百日咳”的侵犯。

百日咳是急性呼吸道传染病,传染性很强。其临床特征为阵发性痉挛性咳嗽,病程长可延续数月,故称“百日咳”。因为剧烈的痉挛性咳嗽,患儿常咳得面红耳赤、涕泪交流、舌向外伸,伴鸡鸣样吸气性吼声;一日发作数十次,尤以夜间明显,年龄愈小,病情愈重。3个月大的婴儿常表现为阵发性屏气、窒息,没有典型的痉挛性剧烈咳嗽,严重者甚至全身痉挛、意识丧失乃至死亡。有的还会合并脑病,导致脑缺氧和脑组织损害。百日咳的传染源是发病患者,从潜伏期末至发病后6周内都有传染性,以病初1—3周为最强,百日咳杆菌随飞沫进入人体呼吸道。

百日咳如何预防呢?专家指出,首先应控制传染源,凡确诊的患者应立即隔离至发病后40天,或隔离至开始痉挛性咳嗽后30天。平时应保持室内通风,注意室内空气清新、干湿适度。衣物多在阳光下晾晒,对痰液及口鼻分泌物及时正确处理。对易感人群,可以通过接种疫苗来预防。 ■ 王海鹰

春食蜂蜜养生,可除春燥抗疲劳

据新华社 随着春天的到来,不少人开始出现不同程度的春困。

蜂蜜作为我国千百年来广泛使用的食材,其滋阴润燥、养心蓄神的作用广泛为人所知,专家提醒,春季食用蜂蜜,不仅可以除春燥,还可以防过敏、抗疲劳,但不宜过量食用。

随着气温的不断回升,皮肤毛孔舒展,供血量增多,而供给大脑的氧

气相应减少,身体功能大多处于半昏睡状态,这就是所谓的“春困”。广西医科大学公共卫生学院营养学专家鲁力说,在天然食品中,大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高,蜂蜜所产生的能量一般是牛奶的5倍,并且短时间内容易吸收,既能补充体能,又能消除人体疲劳和饥饿。蜂蜜中不含脂肪,富含维生素、矿物质、氨基酸等,经常服用能使人精神焕发,

精力充沛,记忆力提高。

鲁力说,春天是万物复苏的季节,容易引起过敏。蜂蜜食药两用,有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效,还可以治疗花粉等引起的过敏症,长期服用,还可以缓解哮喘症的发作。

专家建议,蜂蜜可与柠檬、柚子、金银花等混合饮用,这样可以使胃酸正常分泌,降低血液中的胆固醇含

量,有助于缓解心脑血管疾病和肾脏疾病。但切忌与豆浆、豆腐、鲫鱼、大米、韭菜、葱花等一起食用,否则,可能轻微中毒。

专家提醒,蜂蜜的主要功效是为人提供碳水化合物以保持人体的能量,不当过分迷信蜂蜜的养生功效,更不可每天过多食用蜂蜜,以免导致热量摄入过多,产生肥胖隐患。 ■ 熊红明 潘强

足跟痛的非手术治疗技术:射频治疗

足跟痛也叫跟痛症。由于长期负重过大、组织变性导致韧带松弛,使跟骨的受力点发生变化,在新的受力点发生损伤和产生无菌性炎症时出现疼痛。有时疼痛并不重,特点是清晨下地后走出第一步时足跟部特别疼。

足跟痛基本可以分为以下三种情况:一、跟骨骨刺:多见于老年患者,女性居多, X光片显示,跟骨结

节处有大小不一的骨刺形成。骨刺不是导致疼痛的直接原因,只是隆起的骨刺,更容易使局部组织受到摩擦、劳损,产生无菌性炎症,其足跟疼痛的程度与局部炎症反应的轻重有关,而与骨刺大小无直接关系。二、足底跖腱膜炎:足底跖腱膜有维持正常足弓、缓冲震荡、加强弹跳力的作用。长时间的行走、过度的负重,都会引起跖腱膜的劳损,导致局部无菌

性炎症,而出现疼痛症状,其部位常常集中于跟骨结节跖腱膜起点处。三、足底脂肪垫萎缩:使得足跟缓冲震荡、防止摩擦的作用减弱,使局部更容易受到损伤而出现疼痛。

上海开元骨科医院副主任医师吴鹏铎介绍,足跟痛在骨科门诊一般是药物治疗,但效果往往不明显,随着门诊治疗技术的进步,很多技术可以有效治疗这类症状,射频治疗就是

其中比较突出的一种非手术治疗技术,临床普遍反映疗效比较显著。射频松解术是通过射频剥离病变组织的肌筋膜,让它与骨膜之间产生松解效应,有效消除足跟病变处的炎症,改善足跟的松解度,对其它组织无损伤的情况下,同时达到消炎、止痛的目的。射频治疗由于效果明显,且被国家纳入医保,受到患者的广泛欢迎。 ■ 宗禾