

# 康健园

本报专刊部主编 | 第 620 期 | 2017 年 1 月 9 日 星期一 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

## H7N9防控第一条:不要接触活禽

问:近期 H7N9 在本市和全国均有散发病例,流行趋势会是怎样的呢?

答:目前出现的个案病例均为散发,且均在郊区感染发病,说明市区活禽市场关闭后,郊区及城乡结合部活禽管理仍需要加强。目前,南方水网地区水禽中 H7N9 已广泛存在,散发病例将持续发生。所以,老百姓的生活习惯必须要改变,只有杜绝活禽交易才能避免个案的发生。

问:听说这几位患者就地收治了,为啥 H7N9 禽流感患者不进行集中收治呢?

答:人感染 H7N9 禽流感因为目前无人际间传播的证据,无需采取强制隔离措施,各家医院尤其是综合性医院均具备治疗能力。

问:H7N9 禽流感有啥特点呢?

答:H7N9 并不可怕。人感染 H7N9 禽流感是由 H7N9 流感病毒引起的,以流感样症状和肺炎为主要临床表现,主要经呼吸道或密切接触感染禽类的分泌物、排泄物而传播。也可通过接触病毒污染的环境传播。

问:吃鸡鸭与禽蛋等有什么禁忌?

答:大家要养成良好的采购习惯,到超市购买冷鲜鸡、禽蛋均要煮熟再食用。切记生熟食品分开存放与加工。

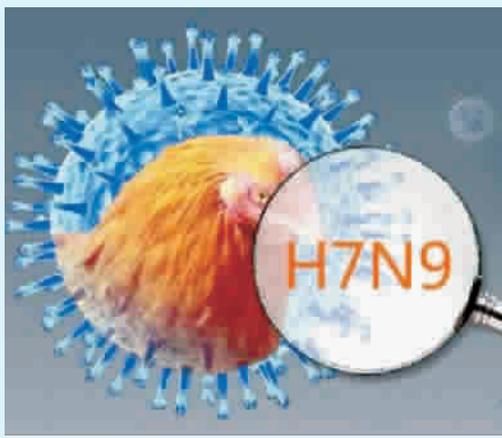
问:市民热衷于利用春节假期去农家乐郊游,在防范禽流感方面,您有何建议?

答:市民如果去郊外农家乐,切记一定不要

“从去年 12 月下旬起,截至今日,本市已出现多例人感染 H7N9 病毒确诊患者。”

“自今年 1 月 28 日至 4 月 30 日,本市将实行季节性暂停活禽交易。”

新年伊始,春节将至,走亲访友、出游聚餐将成为生活的主题。针对市民对 H7N9 流感病毒的担忧与疑惑,传染病救治专家、上海市公共卫生临床中心卢洪洲教授从专业角度就 H7N9 相关问题答疑解惑。



要与活禽接触,尤其不要购买活禽回家。

问:日常生活中,我们应该怎样预防?

答:应注意保持居家办公环境清洁,加强开窗通风,避免接触活禽,避免在活禽宰杀档口停留。煮熟煮透的禽、蛋不会传播 H7N9 病毒,但食品加工过程中应注意生熟分开。注意培养健康的生活方式,加强体育锻炼。

问:冬春季节感冒的人较多,如何鉴别自身是否感染了 H7N9 病毒?

答:流感季节若有发热及呼吸道症状应

佩戴口罩,有持续高烧、尤其是发病前与活禽有过接触者,要主动尽早到正规医疗机构就诊,并告知医生发病前的有关接触史。在医生指导下治疗和用药。

问:一旦疑似患有 H7N9 禽流感,应该怎样处理?

答:正规医疗机构均有专门收治流程,包括专家会诊,科学规范的治疗方案,能够及时挽救患者生命。

严晓慧(上海市公共卫生临床中心)

“为什么我这么注意自我保健了还会得高血压呢?”家住徐汇区田林新村 65 岁的李老师在就诊时反复念叨着这句话。原来,李老师对身体健康格外小心,因为其父母亲身体患高血压心脏病后老年生活质量很差,她可不想重蹈覆辙,为了远离疾病,她每天坚持散步,经常吃杂粮、蔬菜,很少吃“红肉”(猪肉、羊肉)。然而,体检报告显示其总胆固醇偏高,她马上按照医嘱服用降血脂的药。一个月前,李老师又发现自己经常犯的偏头痛靠喝咖啡已经无法缓解,到社区中心一量血压,居然高达 169/90mmHg,开始她以为医生量错了,但是到医院接受了“24 小时动态血压监测”,并在门诊多次测量后,医生诊断李老师患上了“高血压”,必须坚持规范用药。

### 绝经后心血管失去保护伞 直面高血压有病不能硬扛

女性在 50 岁以前患心血管疾病少于男性,而绝经后的心血管发病率死亡率明显上升,与男性接近。这提示女性心血管保护作用得益于女性的雌激素,雌激素不仅可以提高血管弹性、降低血压、增加血液中“好”胆固醇、降低“坏”胆固醇,还会使得血管不容易硬化、阻塞。而在绝经期以后,体内雌激素水平下降,女性心血管系统失去了保护伞,心脏血管缺乏缓冲适应力,所以高血压、冠心病等心血管疾病的发生率就会增加。流行病学调查显示,绝经后女性冠心病的发病率约比绝经前上升了 4 倍。因而,中老年女性特别要注意预防心血管疾病。

女性绝经期一般在 45-52 岁,步入绝经期后,从未确诊过心血管疾病的女性,容易把自己的不适症状当作更年期的表现,从而放松了警惕。而且大多数女性也会认为绝经期之后会有情绪上的烦躁焦虑,反而不会认为是心血管发生了变化,例如上文中的李老师就非常自信,认为自己不可能高血压,其实仔细询问家族史,还是可以提醒医生和患者,遗传基因毕竟在心血管疾病的发生中占 30%。李老师通过自己的努力已经使得患高血压的年龄延迟至 65 岁,是值得庆幸的。通过有效的心理疏导,李老师已经能坦然面对“血管衰老”,每天早上服用一粒降压药,继续保持原先良好的生活节律,经过半个月的治疗,终于将血压控制在理想范围内。

杭靖宇 侯晓峰(副主任医师)(上海交通大学附属第六人民医院心内科)

## 年末交际,推杯换盏“小心肝”

临近年关,职场人士疲于应对各种应酬、饭局。每每到了这个时节,各大医院消化道门诊的数量急速上升,其中一部分就是因为暴饮暴食后肝区不适就诊的。记得“小岳岳”在调侃相声演员于谦时说的那句“小心肝”,惹得众人开怀一笑。说实在的,忙于应酬的职场人士:推杯换盏、大快朵颐之后,真得要——“小心肝”!



### “沉默寡言”的肝病来势汹汹

暴饮暴食、摄入过量酒精、食用霉变食物等都会增加肝脏负担,损害肝功能。肝脏又是一个相当“低调”的器官,哪怕部分组织发生病变,其余组织也能正常运作。正是因为其“沉默寡言”的特性,大部分患者因不适就医时,疾病已经进入中后期。此时再行治疗,一方面治疗难度和成本大幅上升;另一方面,患者受到的创伤也随之增加。

常见的肝脏疾病有脂肪肝、病毒性肝炎、肝硬化及肝癌等。俗称的“大三阳”,便是乙肝病人或病毒携带者中的一种,传染性较强。随着人们健康意识的增长以及疫苗接种的规

范,目前“大三阳”的新发患病正逐步下降。

职场人士再累再忙,还是应该保证营养摄入均衡,适度锻炼,避免过劳。特别是发现腹部不适时,建议及时就医,查明原因。切勿想当然地以为是肠胃不适,而轻视了肝脏问题。

### 各路“高手”治疗肝癌显神通

人们对于肝病的焦虑,很大一部分源自对肝癌的恐惧。原发性肝癌是消化系统常见的恶性肿瘤之一。我国是原发性肝癌的高发国家,患者数约占全球的 55%。其主要的致病因素是乙肝和丙肝病毒感染,两者所致的肝细胞癌占肝癌发病数的 80%以上。除此之

外,酒精肝、脂肪肝等如在患病初期不加以治疗、节制,也会增加罹患肝癌的几率。

随着医学技术的发展,人们对疾病的治疗正朝着“精准、微创、综合治疗”的方向发展。针对肝癌的治疗,也由单一的手术治疗,转变为介入、放疗、靶向药物、免疫等多种手段相结合的综合治疗。

质子重离子治疗,一定程度上有效地弥补了传统光子放疗的不足。特殊的射线特性,使得其对于正常肝脏组织的影响极小,而对病灶的杀伤效应较光子更为显著。尤其适合肿瘤相对局限,但因肿瘤部位、大小或伴血管侵犯(或癌栓)不适合手术和消融治疗,以及无法耐受或拒绝手术和消融治疗的肝癌患者。由于质子重离子治疗极为精准,故可以对病灶进行“大剂量照射”,极大地缩短了疗程。

保肝、护肝,预防和治疗同样重要,中医中常说的“治未病”就是这个道理。年关将至,忙于应酬、交际的各位职场人士一定要量力而行,新年喜乐,推杯换盏更要“小心肝”。

王征(上海市质子重离子医院放射治疗科副主任医师) 本版图片 TP

## 喝酒脸红的人是否海量难测?

酒桌上常见一喝酒就脸红的人,劝酒的常说:脸越红说明越能喝,因为酒精都挥发了。事实上,喝酒脸红真不是啥好事,提示某个基因缺陷。

喝酒脸红面如关公,主要原因是人体代谢酒精的酶有基因缺陷,体内迅速累积乙醛而迟迟不能经肝脏代谢,造成血管扩张,引起脸红反应。脸红的人酗酒,会增加罹患食道癌的风险。从另一个角度来说,喝酒脸红也能帮助人从无休止的劝酒浪潮中解救出来,只要自己

不再主动摄入酒精,对身体的危害不算大。

许多人依据自己是否醉倒来判断该不该继续喝,甚至有人认为经过一段时间的磨炼,酒量见长就没事了,这些都是不对的。其实,本来不胜酒力的人经过磨炼对酒精耐受了,反而会喝更多的酒,导致体内积累更多的乙醛,造成更大的危害。所以,喝酒脸红的人还是不要喝或者少喝为好。

李兴华(主任医师) 顾俊骏(上海市第八人民医院消化内科)

### 五件事喝酒之后做不得

1. 酒后不要立刻睡觉:酒精靠肝脏消化,酒后立刻睡觉,人体的新陈代谢缓慢,对肝不利,容易得酒精肝。建议酒后用冷水洗把脸,然后坐着休息一会。饮酒过量的,更不要任其自然入睡,如果是重度酒精中毒,很可能一睡不醒,这种情况下家人要陪在身边,每隔两小时叫醒醉酒者,喂一点白开水或蜂蜜水,直到完全醒酒为止。

2. 酒后不要吃醒酒药:醒酒药可以暂时让人摆脱醉酒症状,但实际上却会将醉酒时间延长。建议大量喝水,同时补充电解质,喝低酸度的橙汁,保持血糖水平。

3. 酒后别睡电热毯:饮酒过量时,体温调节功能失调,热量散发增多,容易使人浑身发冷。此时应该保暖,但也不要睡电热毯,尤其高血压、冠心病患者。

4. 酒后不要大量喝咖啡和浓茶,以免加剧缺水。

5. 酒后不要吃退烧药:酒精会和多数药品发生化学反应,并产生有毒物质,尤其不能服用退烧药。此外,头孢类抗生素、降糖药、降压药等最好也别吃。