

远离禽流感

倡导健康生活

新民健康大讲堂举办特别专题活动

本报讯 (记者 金恒 施捷)昨天下午,新民健康大讲堂特别专题“远离禽流感,从健康生活开始”在闵行区虹桥镇市民活动中心举行。1个半小时里,医学专家、动物专家与200余位社区居民分享了健康生活预防禽流感的注意要点,专家的演讲内容丰富,观众们兴致盎然互动积极,不时引发全场的热烈讨论。

市爱卫会副主任李忠阳代表主办单位做主题发言,闵行区卫生局副局长记花亚林致辞,新民晚报和闵行区、虹桥镇等相关部门领导出席。大讲堂由市健康教育所所长助理、市12320卫生热线业务部主任魏晓敏担任主持。

本期健康大讲堂由三位专家“坐堂”。上海交通大学医学院附属新华医院儿童感染科主任、中华医学会急诊医学分会儿科急救学组成员张庆立以“流行性感冒”为切入点,帮助市民梳理了流感、禽流感和H7N9禽流感之间的关系,并介绍了本市医疗机构对于H7N9最新的防治措施。上海交通大学附属胸科医院呼吸内科主任医师、市胸部肿瘤研究所肺癌临床研究室副主任姜丽岩以“流感引发的重症肺炎”为主要内容,向市民介绍了避免发展为重症肺炎,降低死亡率的重要性。上海动物学会副秘书长、市野生动物园专家许建中从禽流感的“前世今生”,市民不必“闻禽色变”而娓娓道来。

在互动环节,主持人将市民朋友连日来在市12320卫生热线、新浪微博@新民晚报科教卫新闻部提出的禽流感热点问题向专家一一发问,专家都予以详细解答。台下的观众也是跃跃欲试,纷纷抢过话筒提出问题,“宠物狗在草地上走会不会传染禽流感”“我很喜欢吃流蛋黄,如何烹饪比较安全”“出去郊游戴口罩能预防禽流感吗”……

为了在市民中普及禽流感防控知识,市健康教育所已成立复旦大学公共卫生学院姜庆五院长为组长、市政府参事胡锦涛为顾问的H7N9防控健康教育专家组,并制作了“远离流感,重在预防”公益广告和“预防流感”科普宣传片。在本期新民健康大讲堂之后,还将开展志愿者培训、社区讲座、孕产妇流感防控专题讲座、自我管理小组同伴教育等健康教育活动。

多洗手、多开窗、戴口罩,打喷嚏的时候用手挡一挡

医学专家、动物专家用科学知识引导市民应对禽流感

H7N9如何预防?吃家禽、禽蛋是否安全?发现阳台或车辆上的鸟粪该如何处理?昨天下午,新民健康大讲堂如约开讲,医学专家、动物专家与200余位本报读者代表和闵行区虹桥镇市民一起用科学知识的“正能量”理性应对H7N9禽流感。

专家:“禽流感来得快去得快,无须惶恐”

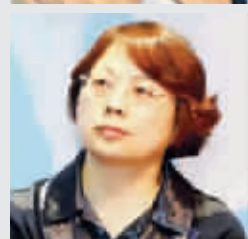
“禽流感病毒普遍对热敏感,对低温抵抗力较强,65℃加热30分钟或煮沸2分钟以上可灭活。”新华医院儿童感染科主任医师张庆立表示,“禽流感来得快、去得也快,一般来说,流行期不过两至三周时间,所以大家无须惶恐。”一番话无疑给底下众多听众吃了一颗“定心丸”,台下不少听众,尤其是老年人不由自主发出恍然大悟的“哦”声。

不惶恐,并不意味着忽视,“根据流感潜伏期及现有H7N9感染病例的调查结果,潜伏期一般为7天以内。患者一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速,表现为重症肺炎。”胸科医院呼吸内科主任医师姜丽岩介绍说,“因此,及早诊断、及早治疗是关键,48小时内服用达菲最为有效。”

此次不但请来医学专家解疑答惑,还有动物专家为大家“拾遗补缺”。上海动物学会副秘书长、市野生动物园专家许建中从动物健康的角度出发介绍说:“预防流感,除了人需要接种流感疫苗之外,动物也需要接种。目前动物园里的禽鸟类动物会接种H1N1、H5N1等流感疫苗,今后是否会接种H7N9疫苗,国内外都在研究中。”台下不少居民交头接耳,倒也是觉得新鲜,“原来动物也要接种流感疫苗啊,以前倒是不晓得。”“我劝依,现



主任医师张庆立



主任医师姜丽岩



许建中

在还是给自己的宠物狗也去打打预防针”……

听众:“今朝讲得老仔细”

“阿拉上海人就是欢喜吃鸡呀!”开讲前,家住古北



新民健康大讲堂嘉宾和主持人

本版照片均为记者楼文彪摄

虹苑居委的王老太告诉记者,“现在弄得来吓丝丝,到底好吃叻?所以来听听专家哪能讲。”

大讲堂结束后,王老太笑眯眯地说:“今朝讲得老仔细,我晓得了,只要勿去接触活鸡活鸭,把鸡烧烧

熟,就勿要紧。我听专家讲,也勿要吃流蛋黄,最好沸水或滚油烧两分钟,生鸡蛋上有鸡粪,一定要汰手消毒,老有用场。我回去要告诉屋里厢人!”

家住龙柏一村的肖老先生听得更认真,特地带了

新民健康大讲堂专家演讲集锦

禽流感的“前世今生”

禽流感最初曾被笼统称为“鸡瘟”,二十世纪初,在欧洲许多地方发生。1924年,美国首先有报道记载,当时该病毒从实验室里“逃”了出来,然后带到家禽市场。当年美国宰杀了50万只以上的鸡,并采取了严厉的检疫隔离措施。1955年,科学界证明该病毒是甲型流感病毒,就把“鸡瘟”改称禽流感。1968年,美国、加拿大先后发现火鸡上也有传染。1976年,禽流感又在当地蛋鸡群中爆发。

禽流感以前只是在动物之间传播,什么时候禽流感病毒侵袭到人身上的呢?1997年5月,香港1名3岁儿童死于不明原因的多器官衰竭,之后鉴定为甲型H5N1禽流感病毒感染,从而首次证实高致病性禽流感可以感染人。

动物养殖场、动物园常用的消毒剂市面上能买到的,一是醛类,例如福尔马林、戊二醛,价格比较高,主要用于一些器具消毒。二是含氯消毒剂,如次氯酸钠、漂白粉等,这个使用比较多,但是时间长了会挥发。另外还有一些氧化剂,过氧乙酸、高锰酸钾等。

在禽流感散发疫情发生后,上海市野生动物园临时关闭了游客可接触到的禽鸟类场所,加强饲养人员的防护措施和场馆清扫消毒。最重要的工作是对人工饲养禽类免疫接种,目前接种的是H5N1禽流感疫苗,至于以后会不会接种H7N9疫苗,各权威机构还在研究中。

上海动物学会副秘书长、市野生动物园专家 许建中

病毒变异是自然规律

重症流感的高危人群包括老人、孩子、孕妇,还有一些基础疾病的人,例如老慢支、肺气肿、心脏病、糖尿病、慢性肝病或者慢性肾病患者,他们抵抗力较差,容易出现重症。

H7N9病毒的致病力非常强,病情发展迅速,容易表现为重症肺炎,重症肺炎是指除了肺炎这种常见的呼吸系统的表现之外,还容易出现呼吸功能的衰竭,其他脏器官功能明显受累,导致心、肝衰竭。

诊断H7N9禽流感的时候,需要跟很多疾病区别,最多见的是细菌性肺炎,还有其他禽流感病毒,还有非典病毒、

支原体、衣原体等,这些都是临床当中非常常见的一些感染,尤其衣原体的感染重症病人比较多。

在H7N9禽流感的治疗过程中,需要隔离治疗,但隔离并不意味着人和人可以传播,而是防患于未然,因为我们没有证据证明人和人之间有传染性。禽流感每年都会出现,因为病毒可能变异,按照自然规律,它还会一直变异下去,大家不必恐慌,早诊断、早治疗就可以。

上海交通大学附属胸科医院呼吸内科主任医师 姜丽岩

流感病毒很狠狠“脆弱”

流感病毒分甲乙丙三种类型。因为甲型流感变异很快,容易引起爆发,H7N9禽流感是甲型流感的一个亚型。乙型只会引发小流行,丙型则主要是散发。世界上发生过的大流行,引起死亡的都是甲型流感。

呼吸道传染除了飞沫传染,还有接触传染,例如患者打完喷嚏以后,带毒的唾液飞到桌子上,健康人摸到之后再再去擦眼睛或碰到嘴巴,就容易接触传染。所以说接触传染是疾病传播的一个重要途径,一定要勤洗手。

流感病毒是不耐热的,一般流感病毒在煮沸1-2分钟左右就可以灭活,医院使用的一般消毒剂都可以灭活,市场上的84消毒液也可以灭活。此外,它对于紫外线敏感,平时可将被褥经常晒一晒,就能杀死流感病毒。

流感的流行特征是来得迅猛,走得也快。像H1N1甲型流感流行的时候,只有一个月的时间,一般流行期在2-3周,所以市民无需恐慌,H7N9禽流感是可控可防可治的。

在流感非流行期间,医生一般不主张孩子发烧后就到医院看病,而是在家观察孩子的精神状态。但是在禽流感流行期间,如果孩子发烧了,要立刻到医院检查,早诊断早治疗。如果满足以下四点,就要使用达菲治疗:第一是腋温大于等于38℃,第二是有头疼、全身痛的流感症状,第三是白细胞不高或降低,第四是胸片有肺炎影像学表现。48小时内使用达菲最有效。达菲对甲型流感也有预防的作用。当医生给你开达菲的时候,不用紧张,并没有太大的副作用,13岁以下儿童要听医嘱。

上海交通大学医学院附属新华医院儿童感染科主任 张庆立

白云山板蓝根

抗病毒 防治流感

复方板蓝根颗粒

板蓝根颗粒

用于风热感冒,咽喉肿痛

清热解毒 凉血利咽

白云山 爱心满人间

白云山和贵中药

永不过期的美

上海药皂

四季必备 卫生要品

健康重在预防

勤洗手、讲卫生、保持良好的生活习惯

上海制皂有限公司

团购热线: 021-52846540 021-52847504

门店销售: 杨树浦路2310号 电话021-65430853 惠民路988号 电话: 4000217211