# 关于人感染H7N9禽流感,你要知道这些(一)

**编者按:**天气渐冷,又到了禽流感易发的季节。从本期起,将陆续向市民介绍人感染H7N9禽流感的传播途径、临床表现和预防等知识,希望大家养成良好的生活习惯,维护自身健康,远离禽流感病毒的侵害。

**1.人感染H7N9禽流感的主要传染源是什么?**

人感染H7N9禽流感的主要传染源可能为携带H7N9禽流感病毒的禽类及其污染的物品和环境。

专家研判认为,H7N9禽流感病毒的毒力、传播能力等没有产生变异,也没有发现病毒已具备持续人传人能力。

**2.哪些人是感染H7N9禽流感的易感人群和高危人群?**

(1)所有人对H7N9禽流感病毒均易感,但个人的暴露机会、免疫力,以及遗传易感基因可能在感染和发病中起到重要作用。目前,人对H7N9禽流感病毒的易感性远低于季节性流感(H1N1,H3N2,新H1N1等),但高于H5N1禽流感。

(2)人感染H7N9禽流感的高危人群是在发病前1周内接触过禽类或者到过活禽市场者,特别是老年人、患有慢性基础疾患(如高血压、糖尿病)和免疫功能低下的人;孕妇一旦感染H7N9禽流感病毒,易使病情加重。

**3.家禽及其产品能吃吗?**

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(100℃)2分钟以上可灭活。病毒在较低温下可存活1周,在4℃水中或有甘油存在的情况下可保持活力1年以上。

由于携带H7N9禽流感病毒的禽类及其污染的物品和环境是主要传染源,因此要尽量避免接触活禽。想吃家禽怎么办?可到正规的超市购买冷鲜(白条)禽类产品。H7N9病毒在屠宰后的禽类体内存活时间很短,因而食用屠宰好的鸡肉、冷冻鸡肉只要高温加热、充分煮熟煮透,是不会染上病毒的。鸡蛋煮沸5~10分钟后,可以完全灭活禽流感病毒,炒蛋、荷包蛋等也要烧熟烧透。

**4.公众应该如何预防禽流感?**

(1)注意个人卫生,保持勤洗手、室内勤通风换气、注意营养,保证充足的睡眠和休息,加强体育锻炼。尤其在接触禽畜后及时彻底洗手。

(2)尽可能减少与禽畜不必要的接触,特别注意尽量避免接触病死禽畜。食用禽肉蛋时要充分煮熟。

(3)生熟食物要分开处理,当手部有破损,处理肉类时,建议戴上手套。

(4)出现打喷嚏、咳嗽等呼吸道感染症状时,要用纸巾、手帕掩盖口鼻,预防感染他人;出现发热、咳嗽、咽痛、全身不适等症状时,应戴上口罩。

(5)如果病情加重应戴口罩及时到医院发热门诊就医,并告之医生近7天有无接触禽类,以及是否接触过人感染H7N9禽流感病例。

(6)外出踏青时,应尽量避免接触野生禽鸟或进入野禽栖息地。

(7)年老体弱者,特别是患有基础病的居民,在呼吸道疾病高发时期,应尽量减少去空气不流通和人群拥挤的场所。到医院就诊时应戴口罩。

(区卫计委 供稿)

# 3类人群容易患痔疮

俗话说"十人九痔",说明得痔疮的人很多,但是有些人一辈子也不会患痔疮,而有些人却反反复复,经常受到痔疮的困扰。那么,哪些人是痔疮的易发人群呢?

**大便时有不良习惯的人**

比如蹲厕所喜欢看书看报的人。这些人在入秋时除了要加强锻炼,避免长时间站、坐,改掉不良习惯外,还要特别注意饮食合理,多吃蔬菜水果、多喝水,少吃油腻辛辣的东西,不要偏食肉类。

**久站、久坐和长期便秘的人**

比如司机、脑力劳动者、白领。痔包括内痔和外痔,分别指肛门齿状线上下两侧直肠上下静脉丛曲张形成的团块,曲张的静脉因排便等摩擦可破裂出血,或形成团块脱出,病人很痛苦。

**妊娠期女性**

妊娠期女性肛门由于直接受胎儿的压迫会使血液回流出现障碍,再加上分娩时长时间用力,引起肛门静脉充血。得过痔疮的人都知道,除了便血以外,寝食难安的疼痛、肛门溢液的尴尬都使日常的生活工作受到严重影响。更令人苦恼的是,痔疮总是反反复复,就是治不好。

其实,痔疮并非无可救治,手术和药物都是有效的治疗手段。目前,临床上比较倾向于以药物为主的非手术治疗。有些患者认为疗效不尽人意,主要是陷入痔疮用药误区所致。 (健康报)

# 给宝宝戴首饰有危害

不少家长在宝宝出生后给他佩戴饰品,寓意吉祥,殊不知,给宝宝戴首饰也是有风险的。

**1.影响身体健康**

家长们给宝宝佩戴的首饰有很多原材料本身的材质并不纯,如银饰,为了让银饰塑形更好看,商家会在其中加入一定量的铜或者其他重金属,而宝宝长时间接触这些重金属,很容易影响身体健康,甚至导致贫血、智力低下、多动症等问题。

**2.易发生误吞意外**

婴儿时期的宝宝非常喜欢"吃东西",常会把东西放进嘴里,通过"咬"来探索事物,于是宝宝身上的饰品就成为他们探索的对象。然而,一些小的饰物若卡在喉咙里将极易造成宝宝窒息。

**3.刺激皮肤诱发过敏**

给宝宝佩戴饰品容易刺激到宝宝娇嫩的皮肤,长时间接触某些质地比较硬、打磨并不光滑、材质不太纯的饰品容易擦伤皮肤,引起宝宝皮肤过敏发炎等问题。另外,有过敏体质的宝宝接触到如镍、铬等金属的饰品后,容易出现过敏症状。如不及时治疗则可发生病变。

若要给宝宝佩戴首饰,家长应该注意以下几点:

1.远离低劣首饰,最好选择纯金首饰。

2.注意查看是否有权威机构颁发的检测证书。

3.选择饰品不宜过小,注意镶石、焊接是否牢固,有无断裂、毛刺、砂眼等,以免误食卡在喉咙引起意外。

4.定期去正规珠宝店清洁首饰。

(健康报)

# 喝水的4个误区 你闯入了几个?

水是生命之源,我们每天都会喝水,水与我们的生活息息相关。然而,生活中有很多人连水都喝错了。那么,喝水有哪些误区呢?

**误区1:喝水太烫或太冷**

喝水最好喝温水,太烫的水容易烫伤口腔黏膜、胃黏膜,对肠胃不好。另外,喝太冷的水也会对肠胃造成刺激,引起肠胃不适。

**误区2:剧烈运动后立刻喝水**

剧烈运动后过量喝水、过快喝水,或者喝冷饮,都会加重肠胃和心脏负担,容易影响体表散热,引起肠胃功能紊乱。

**误区3:睡觉前喝水**

睡觉前喝水不仅会令人早上起来眼睛浮肿,还会加重肾脏的负担,使得晚上排尿次数增多,影响睡眠质量。

**误区4:喝水过快或过多**

喝水过快或过多,会令体内水分吸收过快,增加心脏、肾脏的负担,容易引发胸闷、呼吸困难等问题。因此,喝水最好是慢慢喝。

多喝水有助于促进身体排毒,能够美容养颜,还具有缓解便秘的功效,但喝水要注意适量,不要大口大口地喝,也不能喝太烫、太冷的水。 (39健康网)

# 立冬之后,吃8类食物可增强免疫力

立冬后,很多地方开始降温,早晚温差较大,抵抗力差的人群可多吃能提高免疫力的食物。那么,吃什么可以增强抵抗力呢?

**菌菇类**

菌菇中的多糖类有明显增强免疫功能的作用,还可以改善心血管功能。如银耳含有17种氨基酸、钙和各种维生素等,有滋阴润肺、生津养胃的作用;香菇、蘑菇所含的多糖类化合物有抑菌、预防佝偻病及贫血的作用。

**豆制品**

豆制品及大豆含有蛋白质、铁、胡萝卜素、维生素、锌、硒等,有补虚清热、解毒、生津润燥、清热等功效。适用于消化不良、易感冒、营养欠佳的人群。

**薏米**

又称苡仁、米仁。含有蛋白质、钙、磷、铁、维生素B等,有健脾止泻、利水渗湿及提高免疫力作用。适用于易感冒、口臭、舌苔腻的人群。

**山药**

含有钙、磷、糖、维生素及皂甙等,有健脾补肺、固肾、滋养强壮作用。适用于平时脾胃虚弱、免疫力低下的人群。

**鹌鹑蛋**

富含高质量蛋白质、磷、钙、铁等,具有补益气血、强身健脑等作用。适用于营养不良、易感冒的人群。

**青鱼**

青鱼肉中含有核酸及锌等微量元素,有补气化湿、养胃醒脾、增强体质的作用。适用于脾胃虚弱、体弱多病的人群。

**番茄**

含有多种抗氧化强效因子,如其中含有的番茄红素、胡萝卜素、维生素E和维生素C,可提高免疫力,修补受损的细胞,保护细胞不受损害,并能降低儿童因严重腹泻而导致的死亡率。烹饪番茄时加少许橄榄油,可使番茄红素更多地被人体吸收。

**枣**

含有糖、钙、磷、铁、维生素C等,是"天然的维生素丸",具有补益脾胃、养血安神、保肝、抗变态反应等作用。适用于脾胃虚弱、气血不足、神疲乏力、易感冒的人群。

(39健康网)