

帮您了解：人感染 H7N9 禽流感

人感染 H7N9 禽流感是由 H7N9 亚型禽流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

一、病原学

禽流感病毒属正粘病毒科甲型流感病毒属。甲型流感病毒颗粒呈多形性，其中球形直径 80-120nm，有囊膜。基因组为分节段单股负链 RNA。依据其外膜血凝素(H)和神经氨酸酶(N)蛋白抗原性不同，目前可分为 16 个 H 亚型(H1-H16)和 9 个 N 亚型(N1-N9)。甲型流感病毒除感染禽外，还可感染人、猪、马、水貂和海洋哺乳动物。可感染人的禽流感病毒亚型为 H5N1、H9N2、H7N7、H7N2、H7N3，此次报道的为 H7N9 禽流感病毒。该病毒为新型重配病毒，其内部基因来自于 H9N2 禽流感病毒。

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。病毒在较低温度粪便中可存活 1 周，在 4℃水中可存活 1 个月，对酸性环境有一定抵抗力，在 pH4.0 的条件下也具有一定的存活能力。在有甘油存在的情况下可保持活力 1 年以上。

二、流行病学

(一) 传染源。目前已经在禽类及其分泌物或排泄物分离出 H7N9 禽流感病毒，与人感染 H7N9 禽流感病毒高度同源。传染源可能为携带 H7N9 禽流感病毒的禽类。尚无人与人之间传播的确切证据。

(二) 传播途径。经呼吸道传播，也可通过密切接触感染的禽类分泌物或排泄物，或直接接触病毒感染。(三) 高危人群。在发病前 1 周内接触过禽类者，例如从事禽类养殖、贩运、销售、宰杀、加工业等人员。

三、临床表现

根据流感的潜伏期及现有 H7N9 禽流感病毒感染病例的调查结果，潜伏期一般为 7 天以内。(一) 症状、体征和临床特点。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，多在 5-7 天出现重症肺炎，体温大多持续在 39℃以上，呼吸困难，可伴有咯血痰；可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症、感染性休克，甚至多器官功能障碍，部分患者可出现纵膈气肿、胸腔积液等。(二) 实验室检查。1.血常规。白细胞总数一般不高或降低。重症患者多有白细胞总数及淋巴细胞减少，可有血小板降低。

2.血生化检查。多有肌酸激酶、乳酸脱氢酶、天门冬氨酸氨基转移酶、丙氨酸氨基转移酶升高，C 反应蛋白升高，肌红蛋白可升高。

3.病原学及相关检测。抗病毒治疗之前必须采集呼吸道标本送检(如鼻咽分泌物、口腔含漱液、气管吸出物或呼吸道上皮细胞)。

(1) 甲型流感病毒抗原筛查。呼吸道标本甲型流感病毒抗原快速检测阳性。但仅可作为初筛实验。

(2) 核酸检测。对患者呼吸道标本采用 real time PCR(或 RT-PCR)检测 H7N9 禽流感病毒核酸。

(3) 病毒分离。从患者呼吸道标本中分离 H7N9 禽流感病毒。

(4) 动态检测双份血清 H7N9 禽流感病毒特异性抗体水平呈 4 倍或以上升高。

(三) 胸部影像学检查。发生肺炎的患者肺内出现片状影像。重症患者病变进展迅速，呈双肺多发磨玻璃影及肺实变影像，可合并少量胸腔积液。发生 ARDS 时，病变分布广泛。

(四) 预后。人感染 H7N9 禽流感重症患者预后差。影响预后的因素可能包括患者年龄、基础疾病、合并症等。

生活习惯与肿瘤

急诊科副主任 韩鸿福

现代社会物质生活极为丰富，生活水平有了很大提高，但是患重大疾病——癌症的人群却在不断上升。据统计，每 5 个死亡的人中就有 1 人死于癌症，这个比例还在逐渐上升。这与现代人的生活节奏快、工作压力大有一定关系。因此，预防肿瘤，需要一个乐观向上的生活态度。

1、生活规律。

生活习惯不规律的人，如彻夜唱卡拉 OK、打麻将、夜不归宿等，都会加重体质酸化，容易患癌症。应当养成良好的生活习惯，从而保持碱性体质，使各种癌症远离自己。

2、有良好的心态应对压力，劳逸结合，不过度疲劳。

压力是重要的癌症诱因，压力导致过劳体虚从而引起免疫力功能下降、内分泌失调、体内代谢紊乱。压力也可导致精神紧张，引起气滞血淤，毒火内陷等。

3、养成良好的生活习惯，戒烟限酒。

首先，不吸烟，世界卫生组织预言，如果人们都不再吸烟，5 年之后世界上的癌症将减少 30%。其次，不酗酒。烟和酒是强酸的酸性物质，长期吸烟喝酒的人极易导致酸性体质。

4、饮食合理。

不要过多地吃咸或辣的食物，不吃过热、过冷、过期及变质的食物，年老体弱或有癌症遗传基因者酌情吃一些防癌食品如红薯、芦笋、洋葱、苹果等，同时要保持乐观平和的心态。

一、夏天不提倡进行爬山等剧烈运动，建议选择游泳、早晚快步走、慢跑等运动。

二、要多喝白开水，并且要定时饮水，不要等口渴后再喝，口渴后不宜狂饮。应少喝果汁、汽水等饮料，其中含有较多的糖精和电解质，喝多了会对胃肠产生不良刺激，影响消化和食欲。夏天的时令蔬菜如生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高；新鲜水果如桃子、杏、西瓜、甜瓜等水分含量为 80 至 90%，都可以用来补充水分。

三、不宜过量饮酒。人体在夏季受高温影响极易积蕴湿热，从而诱发疮、痍、肿、毒等，若大量饮酒，更会助热生湿，无异于火上浇油。

四、饮食不宜过于清淡。夏天的活动时间长，出汗多，消耗大，应适当吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等食品，以满足人体代谢需要。中午宜丰盛些，晚餐清淡些。

五、午睡时间不宜过长。午睡时间过长，中枢神经受到抑制，脑内血流量相对减少从而减缓代谢过程，导致醒来后周身不舒服而更加困倦，午睡以 40 分钟左右为宜。

六、忌受热后“快速冷却”。炎夏，人们外出或劳动归来，喜欢开电扇、空调或立即洗冷水澡，这样

夏季如何防治——



过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是一种常见病、多发病，近年来夏季发病率有增加的趋势。如不及时正规治疗，病情会不断发展成鼻窦炎、鼻息肉、咽喉炎、气管炎等疾病。经常性鼻塞，特别是夜间鼻塞，会影响患者的睡眠、记忆力及心脑血管的功能。如果感到鼻塞、鼻痒，连续打喷嚏，流清水样鼻涕，干咳，又不发烧，应马上就医，若初期就进行正规治疗，病情能得到及时有效防治。

据统计，目前导致过敏性鼻炎的过敏原中，尘螨占 90%，其次还包括棉质物、海鲜、植物花粉、冷热空气刺激等。随着夏季空调的高频率使用，沉积的尘螨为鼻炎患者带来了隐患。另外，很多人在空调房里久坐，到室外后，由于室内外温差差异大，也容易引发过敏性鼻炎、咽喉炎或导致症状加重。预防过敏性鼻炎应尽量避免接触过敏源及减少环境致病因子，增强自身体质；使用空调时，要先清洗过滤装置后再开始启用；要注意室内外温差不宜过大，鼻黏膜敏感的患者更应避免频繁出入温差过大的房间；由于过敏性鼻炎患者对温度改变极为敏感，所以要注意身体保暖，睡觉房间的空调温度设置在 26℃为宜。还要注意锻炼身体，每天早、晚进行快走、慢跑、打太极拳、球类等运动，以提高机体抵抗力；避免过冷的刺激也是积极的防治方法。此外，血管收缩剂滴鼻一般不超过 7 天，避免局部长期使用而形成药物性鼻炎。

如果鼻塞、鼻痒、流涕等症状经常发作，要到正规医院耳鼻喉科就诊。我院耳鼻喉科有先进的检查设备，精湛的医疗技术，对鼻炎、鼻窦炎的防治有独特的诊疗方法，无痛苦、无副作用，可以根据不同年龄、不同体质为您制定个性化的治疗方案。

耳鼻喉科主任 潘秀云

夏季防暑小常识

内一科 杨丹



酷暑临近，连日来，医院里感冒、发烧、头疼、胃肠不适、上呼吸道感染以及中暑的患者逐渐增多，有的老人还诱发了心脑血管疾病。如何防暑降温呢？在此为大家提供一些夏季防暑的小常识，帮您安度盛夏。

会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足，使人头晕目眩。

七、室内、外温差不要太大。室内、外温差不要超过 5 度。即使天气再热，室内温度也不宜降到 24℃以下。空调温度设定在 26~28℃为宜。

八、不宜佩戴金属首饰。金属饰品沾上汗水后，易导致皮肤出现微红或瘙痒等症状，引发接触性皮炎。

九、夏天出门记得备好防晒用具，最好不要在上午 10 点至下午 4 点间在烈日下行走。如果此时必须外出，一定要做好防晒工作，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，涂抹防晒霜等。

十、生活起居要规律，不经常熬夜，保证充分的睡眠。

十一、出门还要随身携带防暑降温药品，如十滴水、仁丹、风油精、藿香正气水等，以防应急之用。

蘑菇味道鲜美，含有大量蛋白质、氨基酸、多种维生素，尤其不饱和脂肪酸(人体必需但不能自身合成、由食物提供的脂肪酸)含量很高，热量相对较低。有提高机体免疫力、镇静、镇痛、止咳化痰、抗癌、通便排毒等诸多功效。是糖尿病患者理想食品之一。

无农药、味道鲜美、纯天然绿色食品——野生蘑菇是餐桌上的美味佳肴。但是，若不慎食用野生有毒蘑菇，会引起食物中毒，后果严重。没经验的人很难分清野生蘑菇是否有毒，有的毒蘑菇外观与无毒蘑菇非常相似，混杂在一起食用也会引起中毒。

无毒的蘑菇一般生长在杂草丛中或松林地下，盖是扁或圆的，肉厚而嫩，颜色多为黄、白或古铜色，掰开后果汁清亮如水，不变色，味道清香。

如果不认识野生蘑菇，千万不要贸然采食。一旦食用后有中毒症状如恶心、呕吐、腹痛、腹泻、流涎、流泪、大汗淋漓、幻视等，必须立即催吐并送医院急救。

采食野生蘑菇要注意

重症监护病房 郭莹

