

H7N9 流感进入发病高发期,无须谈“禽”色变

专家提醒:尽量少接触活禽和活禽交易市场,做足个人防护措施能有效预防感染

□本报记者 毛锦怡

每年的9、10月起至次年的1、2月,都是禽流感的高发期,据浙江省卫生计生委日前通报,今年1月全省人感染H7N9禽流感发病数是35例,死亡数11例。不过,昨天记者从省疾控预防控制中心(以下简称省疾控中心)了解到,自省人民政府办公厅发布通知,要求2月11日18时前,关闭全省各县所有活禽交易市场后,我省的H7N9流感疫情报告发病率大幅下降。省疾控中心提醒:我省H7N9流感虽已进入流行季的发病高发期,但远离活禽做足自我保护措施,能有效预防感染。

据省疾控中心传染病防制所副所长凌锋介绍,从去年9月开始,浙江省外环境H7阳性率呈现上升趋势,与病例数的增加趋势一致,2016年全省外环境H7污染的程度与2015年相近,但高于2013和2014年,说明H7N9流感的活动程度高于以往同期。

凌峰随后介绍了几个例子:家住杭州某区的一位阿姨,外出旅游时带回两只鸡,丈夫操刀宰杀后,随后就发烧、咳嗽,后来被确诊得了H7N9。住在杭州的70多岁老伯,春节前特地去外地买了四只活鸡送亲朋好友当年货,四天后也出现发热咳嗽的症状,后来也被确诊得了H7N9流感,这个节过得鸡犬不宁,还好,亲戚朋友没被感染。

据病例调查分析,市民在活禽市场接触活禽及分泌物仍是主要的感染来源,且从流动摊贩购买活禽后感染所占的比例增大,另外农村病例所占比例较大。

“虽然现在进入发病高峰期,但大家不要谈禽色变,不接触、不宰杀活鸡活鸭一般不会感染该病毒。H7N9病毒对外界也比较敏感,100℃烧煮1分钟就可杀死,70℃几分钟就可以杀灭。对煮熟的食物基本没有影响,所以不必过于紧张。”另外,凌峰提到:根据H7N9流感的流行特点,随着3、4月气温的上升,病毒活性会下降,我省环境中H7、N9阳性率会逐渐下降。

那么H7N9流感病毒主要通过什么途径传播?主要经呼吸道传播,可通过密切接触携带病毒的禽类分泌物或排泄物等被感染,所以只要平时不接触活禽,做足个人防护措施,是能够有效预防H7N9流感的。

如何预防?凌锋说:避免前往农贸市场的活禽交易摊档。老年人、有慢性基础性疾病或免疫低下的人尤其需要注意。生活在农村或城乡结合部的人们要提醒家人、朋友不要随意饲养活禽,因为禽类感染H7N9病毒一般没有症状。

还有就是提倡改变传统禽类的消费方式,尽量不要购买活禽自行宰杀,



要到定点“杀白上市”的农贸市场购买禽类,购买时要留意杀白上市的家禽的“一证两标”,都标有家禽品种、屠宰企业名称、屠宰日期等内容,消费者可通过查看这些信息判断杀白禽的质量是否过关。

生禽畜肉、禽蛋等一定要烧熟煮透,加工处理完后要彻底洗手;注意饮食卫生,食品加工过程中要做到生熟分开。外出游玩,要远离野鸟、活禽及其排泄物等。另外,凌峰尤其提醒道:“若接触活禽后出现发热及呼吸道症状,应戴上口罩尽快就诊,问诊时切记要告诉医生发病前的禽类接触史。”

>>>链接:

H7N9主要临床表现有哪些?

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。

主要表现为:发热、咳嗽等急性呼吸道感染症状,尤其会出现高热、呼吸困难。

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,体温大多持续在39℃以上,出现呼吸困难,可伴有咯血痰。

可快速进展出现急性呼吸窘迫综合征、纵隔气肿、脓毒症、休克、意识障碍及急性肾损伤等。

春季皮肤易过敏怎么办

这4种水果能帮你

春季初始,气温变化很大,紫外线由弱到强,植物生长旺盛,花粉在空气中弥漫,整个外界环境中的过敏原增多,就导致那些敏感性体质的人群容易过敏。那么,皮肤过敏应该怎么办呢?

下面小编推荐4种水果,可以“吃好”皮肤过敏问题。

苹果

苹果具有很好的爽肤效果。用苹果美容,首先要把苹果切片之后敷在脸上,跟面膜的使用方法一样,大概15分钟后取下。这种方法尤其适合中性肤质。



荔枝

荔枝能够促进排出体内毒素,有助于调理皮肤,是排毒养颜的理想选择。



柠檬

柠檬是美容护肤的首选水果,它可以有效地清洁深层皮肤,且具有抗菌作用,适度增加面部肌肤的弹性。



猕猴桃

猕猴桃具有保养肌肤,防治皮肤老化的作用。将猕猴桃榨汁后,涂抹在脸部,大概15分钟后清洗干净就可以了。这种方法适用于各类型皮肤。

除此之外,皮肤过敏时可以多吃含维生素C的水果,因为维生素C能够帮助治疗皮肤过敏发红,使得皮肤快速达到健康的状态。同时,在皮肤过敏时,要少吃辣椒、葱、蒜、胡椒、葱、韭菜、生姜、酒等等辛辣的食物。也不能吃鱼、虾子、蟹、贝壳类等海鲜食物,因为这类食物中含有丰富的蛋白质,且与人体内的蛋白质存在较大的差异,人体吸收后,容易引发过敏反应。所以,在过敏期间或者过敏体质的人,切忌吃海鲜,否则会加重过敏症状。

冬春交替乍暖还寒

一大波老年病袭来

上周,台州的张阿姨买完菜回到家,发现老伴倒在客厅地上,已经没有了意识。她急忙拨打了120,送到医院抢救。CT检查发现,老伴脑出血量达80多毫升。医生紧急给他做了手术。现在,老伴已意识清醒,正在恢复中。张阿姨说,老伴平时爱抽烟、喝酒,患有高血压病。

眼下正值二十四节气中的第二个节气“雨水”,南方地区冬春更迭交替之际。这一时段,温度逐渐回升,但天气忽冷忽热,气温起伏较大。如此变化多端的天气特征,老年人很容易旧病复发。近段时间以来,各大医院老年科因心脑血管疾病、呼吸系统疾病入院的老年患者比平时多出近三成,很多是老病号出现病情反复或加重。医生提醒市民,冬春交替时,老年人谨防心脑血管病和呼吸系统疾病的急性发作。

冬春交替之际,时而呈现出冬季气候特点,时而又出现春日气候,反复多变,因此人体的生理机能一会儿为冬季收缩型,一会又是春季亢进型,需要反复调整。一旦调整不及时或反复调整,就容易造成机体疲劳,患上疾病。

呼吸道感染疾病最容易发生在冬春季节,对于老年患者来说,一旦出现食欲不振、精神不振等症状就应及时就医。对于预防冬春季呼吸道传染病,关键在于管理好自己的行为,保持健康生活规律,合理膳食营养,增强自身抵抗力。

冬春交替,天气寒冷,易使心脑血管患者血管收缩,血压上升,从而导致血栓、脑梗塞等疾病,所以是脑血管疾病高发季节。老年人要注意调节情绪,避免劳累;注意加强锻炼,保证充足的睡眠,也不可太贪睡,因为睡眠太多,体位的变化也容易诱发眩晕;饮食以清淡易消化为主。慢性病患者服药要更加按时,而且需要在医生的指导下调整药量。

(通讯员 章诗荟)