健康关注

狙击埃博拉 医界有招数

玉 晓

香港医管局展示医护人员处理埃博拉个案的防护装备。 新华社记者 吕小炜摄

1976年在非洲首次发现的埃博拉出血热，是由超级病毒埃博拉引起的一种急性出血性传染病，因其极高的致死率，而被世界卫生组织列为对人类危害最严重的烈性传染病之一。由于埃博拉致死率极高，加上目前尚未有任何疫苗被证实有效，因此，它被列为生物安全第四级病毒。因其致死率高达50%至90%，也被视为是生物恐怖主义的工具之一。埃博拉疫情已构成国际关注的突发公共卫生事件，中国已派出前往西非三国的公共卫生专家组，对当地防控疫情进行技术援助。

我国已掌握埃博拉病毒抗体基因

埃博拉病毒感染者潜伏期可能多至21天，如何能在此之前发现并治疗呢？

国家卫计委科教司司长王辰表示，目前，我国已具备对埃博拉病毒进行及时检测的诊断试剂研发能力，可以随时提供给各地疾控部门应用。但因国内尚无病例，没有办法在病人身上进行测试。

日前，卫计委新闻发言人宋树立表示，国家卫计委已发布埃博拉出血热防控方案和诊疗方案，明确了疾病的诊断治疗和报告，要求各地医疗机构发现疑似或者确诊病例时，应在两小时内实现直报，疾控部门已经做好了实验室检测准备。

中国疾控中心传染病所所长徐建国说，2008年至今，我国已有9个科技重大专项课题和10个国家级研究单位，在从事埃博拉病毒研究，包括疫苗和药物等研究，为我国应对埃博拉疫情提供了很好的技术支持。

王辰说，目前，在美国两例埃博拉出血热患者身上，初步显示抗体治疗有效。在抗体技术上，中国已具备很好的多元性抗体制备能力，“我们已经掌握了埃博拉病毒的抗体基因，启动抗体的生产程序不会需要太长的时间。”他说。

专家建议可尝试外源性干扰素

针对目前医学界普遍认为干扰素对埃博拉病毒治疗无效，但又没有研制出预防疫苗和治疗药物的现状，我国著名传染病专家、解放军302医院专家组组长陈菊梅教授建言，可以试试外源性干扰素对埃博拉病毒的效果，但治疗应该越早越好。

陈菊梅说，干扰素是细胞在一定诱生剂的作用下所产生的一类蛋白质。它具有抗病毒、抗肿瘤以及免疫调节的活性作用。上世纪80年代开始，科研人员研制出大量适用于人类的干扰素，广泛应用于慢性乙型、丙型肝炎、带状疱疹等病毒性感染疾病的治疗中。但由于埃博拉病毒能迅速破坏淋巴细胞、彻底摧毁免疫系统，所以患者进入发病高潮期后，再使用干扰素抗病毒治疗也无济于事。

陈菊梅建议，可尝试在埃博拉患者发病初期，就运用干扰素进行治疗，选择口服、肌肉注射和雾化3种方式进行。雾化可通过呼吸道进入人体，使接触干扰素的细胞产生抗病毒蛋白，抵御病毒侵害。病情严重者，在身体状况允许的情况下，可考虑选用3种方式同时进行，尽快激发人体自身免疫系统功能。

还可尝试抗毒血清疗法

由于当前尚未找到埃博拉病毒确切来源，也未研制出预防疫苗和治疗药物，给世界各国防控埃博拉疫情带来极大难度。有国内传染病专家认为，抗毒血清疗法可能对治疗埃博拉出血热有效。

据介绍，埃博拉病毒虽然凶狠，但逃不出传染病病毒发展的一般规律。它和麻疹、白喉等众多传染病家族成员一样，入侵人体后，先霸占淋巴细胞，再攻占肝、脾两大脏器，最终彻底破坏各个脏器功能，摧毁全身免疫系统。

因此，抗毒血清疗法是一种被动免疫疗法。其原理是将恢复期患者或动物已被免疫的抗毒血清注射到相应患者身上，以达到治疗的目的。2003年因救治北京市首批输入型非典患者，解放军302医院原专家组成员姜素椿教授不幸被SARS病毒感染，注射康复患者血清20天后，他的身体恢复健康。作为抗毒血清疗法的实践者，姜素椿说：“传染病恢复期患者体内消灭病毒的同时，免疫系统会发生特异性免疫反应，不仅能产生抗体，还能生成一部分记忆细胞。它们会随着人体内环境的体液循环到达血液，存在于血清中，这种血清就是‘抗毒血清’。将其打入同病种传染病患者体内后，抗毒血清能发挥‘雷达’的作用，识别病毒并不断分裂，随后产生大量抗体最终彻底消灭病毒。”

“反攻”埃博拉 徐 骏作（新华社发）

健康互联网

中国心血管病患病率处上升趋势

胡 洋

国家心血管病中心最近发布的《中国心血管病报告》显示，目前，中国心血管病患者约2.9亿人。由于心血管病危险因素的流行，我国心血管病的发病人数仍在持续增加，现在每5个成年人中就有1个心血管病患者。今后一段时期，心血管病患病人数仍将快速增长。

国家心血管病专家委员会主任委员高润霖表示，目前有超过半数的心血管病与高血压相关。根据几何级数法估算，2012年，全国高血压患病人数为2.7亿，每10个成年人中至少有两个患高血压。但高血压的知晓率仅为42.6%，仅1/3的人在治疗，血压能控制的人不足10%。

报告指出，活动量越小，存在高血压的可能性就越大。每天都饮酒的人，存在高血压的风险增加40%，同时存在肥胖和中心性肥胖的人，存在高血压的可能性将增加5倍。

值得关注的是，我国不同年龄、不同性别的儿童，血压水平均呈现上升趋势。1991年到2009年的中国健康和营养调查显示，少年儿童高血压患病率呈持续上升趋势，已从1991年的7.1%上升到2009年的13.8%。超重、肥胖、糖脂代谢异常、高血压家族史、出生体重达到4公斤是儿童患高血压的危险因素。

医说新语

打呼噜也是病

房 琳

打呼噜（打鼾）是生活中普遍出现的睡眠现象，很多人认为打呼噜说明睡得沉、睡得香，所以不以为然。但医学上认为，打鼾是一种不正常的睡眠呼吸症状，它严重影响身体健康。北京安贞医院院长、耳鼻喉头颈外科主任医师魏永祥表示，打呼噜严重者可能会引起睡眠呼吸暂停，导致冠心病、高血压等症状甚至猝死，需要引起重视。

魏永祥说，传统观点认为，打呼噜是睡得香的表现，但其实睡觉打呼噜引起的呼吸暂停是一种病态，医学上叫做睡眠呼吸暂停低通气综合征。据统计，有24%的中年男性和9%的中年女性患有睡眠综合征，5年后可能发展为高血压的概率要增长3倍。

既然长期打呼噜对健康危害如此之大，那么是不是只要打呼噜就得治呢？对此，魏永祥解释说，正常因睡眠姿势不佳、饮酒等引起的偶尔打呼噜没必要过于担心，但是有两个人群要注意，一是儿童打呼噜，一是中老年打呼噜。这两个人群更容易合并呼吸暂停，需要到医院就诊。

魏永祥说，打呼噜一般是上呼吸道的平面发生了阻塞，气流通过狭窄的部位发生振动引起的。打呼噜时上气道塌陷，引起呼吸暂停，最长可暂停十几秒或几分钟，这样就会导致血氧饱和度下降，二氧化碳储留，血流速度变慢，血液黏稠度增加，这种情况的打呼噜合并呼吸暂停就是一种病态了。具体来说，打呼噜究竟是不是病，需要到医院做正规的睡眠监测才能明确诊断。

健康资讯

北京大型医院与海外人才对接

本报电（张海欧）近日，北京市医院管理局携21家市属三级医院院长与28位海外高层次医疗卫生人才在京对接。其中26位海外学子已申报了19家医院的58个岗位，北京友谊医院、北京朝阳医院、北京肿瘤医院、北京安贞医院、北京老年医院备受青睐。

此次北京市医管局面向全球发布60多个岗位、拟引进吸纳80名海外高层次人才，得到了海外学子的广泛关注与反响。有关人士表示，希望这些海外学子能融入首都医疗卫生发展事业，能够在这片沃土上找到适合自己发展的事业平台，并为医院的发展建言献策，使世界各国更多的医疗学术界朋友了解、走进并加入北京市属医院。

关注儿童发育健康活动启动

本报电（赵安平）由《健康时报》主办的“中国儿童生长发育健康教育系列活动”启动仪式近日在京举行。

据了解，目前，中国儿童生长发育迟缓发生率高达9.9%，总数居全球第二，儿童发育迟缓将导致其体格、智力发育迟缓、心血管疾病等慢性疾病发生率增加，导致未来劳动力损失，给社会和家庭带来巨大负担。为此，与会人员呼吁，将每年的8月18日定为“中国儿童生长发育健康教育日”，每年的8月定为“中国儿童生长发育健康教育月”，以唤起全社会对矮小症等儿童生长发育迟缓疾病的关注。

健康箴言

公生明 偏生暗 智乐水 仁乐山

这是中国作家、诗人、历史学家、古文字学家和社会活动家郭沫若（1892-1978）1948年赠中国历史学家、思想家、教育家侯外庐（1903-1987）的联语。

上联出自《荀子·不苟》：“公生明，偏生暗，端悫生通，诈伪生塞，诚信生神，夸诞生惑；此六生者，君子慎之，而禹、桀所以分也。”意思是说，公产生正直明察，偏产生暗昧自私，诚实忠厚产生通达，欺诈虚伪产生障碍，真诚可信产生神明，虚夸妄诞产生惑乱。这六种态度产生的六种不同结果，君子必须谨慎地对待。这是士君子行为的首要准则，也是人们区分圣王和暴君的标准。

下联语出《论语·雍也》：“子曰：‘知者乐水，仁者乐山。知者动，仁者静。知者乐，仁者寿。’”朱熹注：“乐，喜好也。知者达于事理而周流无滞，有似于水，故乐水；仁者安于义理而厚重不迁，有似于山，故乐山。动、静以体言，乐、寿以效言也。动而不括（括：滞也，结碍也）故乐，静而有常故寿。程子曰：‘非体仁知之深者，不能如此形容之。’”后以成语“乐山乐水”，比喻各人的爱好不同或对问题的看法不同。联语亦喻二人彼此在学术上各有专攻与成就。

此联集自古语，颇富哲理，人们无论从政、治学、修养身心和待人接物，都可从中得到有益启示。

熊经浴辑注

保健园

灾后谨防四类传染病

戴 欣

云南鲁甸“8·3”地震灾情发生后，有关部门加大了灾后卫生防疫工作，谨防各类传染病的发生，以确保灾后无大疫。解放军第302医院感染性疾病诊疗与研究中心主任赵敏教授强调，灾后卫生防疫不容忽视。

第一类要防范的是肠道疾病。如甲肝、痢疾、感染性腹泻、肠炎等。预防这类肠道传染病，注意饮水和饮食卫生是关键。

1.甲型肝炎：水源或食物被甲肝病毒污染后，儿童吃后可产生疾病。

2.痢疾：主要传播途径是被痢疾杆菌等污染的水、食物或是病人的排泄物。其中苍蝇是传染的重要媒介。痢疾的主要症状是腹泻、腹痛等。防止产生痢疾就要注意水的卫生，保护水源免受污染，不喝生水，饭前便后要洗手，不吃腐坏变质食物，不吃死亡的禽畜肉，不用脏水洗瓜果蔬菜，如有条件做饭，碗筷应当消毒，案板和刀具要生熟食分开，吃海鲜食品一定要煮熟。同时要注意环境卫生，及时清除垃圾，管理好粪便。

3.感染性腹泻：其病菌多是沙门氏细菌，临床症状有发烧、腹泻、呕吐，大便性状可以是水样便、蛋花汤样便或是黏液便等，严重者常有脱水现象，须前往医院及时治疗。

第二类要防范的是虫媒传染性疾病。所谓虫媒传染病是指通过蚊蝇及各种昆虫等对儿童叮咬后传播的疾病，如乙脑、疟疾等，此类传染病的媒介主要是蚊子。

1.乙脑：儿童在灾后容易出现的一种病毒性脑炎，全称是流行性乙型脑炎。三带喙库蚊为乙脑病毒的主要传播媒介。猪为乙脑病毒的主要扩散宿主。病毒在猪、蚊、猪之间循环，带有这种病毒的蚊子再咬人就可能会传播乙脑。大部分是隐形感染，只有少数人患脑炎。症状主要是高烧、呕吐、头疼甚至出现抽风、昏迷等症状。

2.疟疾：即人们所说的“打摆子”，是由蚊传播的寄生虫病。控制该疾病就要控制传染源，注意环境卫生（填平坑洼，疏通沟渠，减少蚊媒滋生场所），阻断传播途径。要早防、早诊、早治。

第三类要防范的是人畜共患病和自然疫源性疾病。常见的有鼠疫、流行性出血热、狂犬病、炭疽等。流行性出血热（也称肾综合征出血热），是由汉坦病毒引起的自然疫源性急性传染病，鼠类是主要传染源。主要症状是发烧、尿血、感染中毒和休克等。

传播途径包括：（1）携带病毒的鼠类、排泄物等污染尘埃后形成的气溶胶，飞扬在空气中，经呼吸道进入感染人体；（2）进食被携带病毒鼠类的排泄物所污染的食物，经口腔或胃肠黏膜感染；（3）被鼠类咬伤或破损伤口直接接触带病毒的鼠类血液和新鲜排泄物导致感染；（4）螨类吸取了带病毒鼠的血又吸取人血引起感染。

第四类要防范的是皮肤破损引起的传染病。如破伤风、钩端螺旋体病等。千万不要把泥土直接接触破损的伤口，有皮肤破损者要及时注射破伤风抗毒素，要彻底对伤口进行清创、缝合，严重者建议去医院就诊。

赵敏强调，震后一切水源都可能受污染，因此对所有水源都要重新检验，确定可否饮用。选定的水源要加强防护，清除周围50米以内的厕所、粪坑、垃圾堆以及尸体等污染源，建立水源保护制度，设岗哨看管。禁止在井旁洗脏物和喂饮牲畜。由防疫人员定时消毒，同时，积极修复自来水系统和水井，必要时打临时浅水井。供水系统成为关系到震后能否控制大疫的关键问题。

◀图为云南省中医医院医疗队在地震中救治伤员。 樱 子摄

▶图为军事医学科学院暨全军疾病预防控制中心正在紧急生产饮水消毒丸。 刘 岩摄