



埃博拉疫情仍在全球无情肆虐，已从非洲扩散至欧洲和美国。世界卫生组织公布的最新数据显示，全球因埃博拉病毒死亡人数已超过4500人，累计确诊、疑似和可能感染病例估计超过9000例，其中，西非利比里亚、塞拉利昂和几内亚3国受影响最为严重。究其原因，一位在疫区工作的科学家宣称，部分在于病毒发生变异、传染性更强，使埃博拉病毒感染成一种“高死亡率的疾病”。世卫组织最新预测，到今年年底，每周可能会有5000至1万个感染病例。

保健园

进补膏方需适量

张洋

俗话说“秋冬膏方巧进补，来年开春能打虎”。又到了一年中最重要进补季节。近日，中华老字号北京白塔寺药店及山东东阿阿胶股份有限公司携手京城知名中医专家开展了第十届滋补养生节活动。中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师于振宣、高普等5位膏方专家，不仅为北京市民讲解膏方的科普知识，还分享膏方“治未病”的经验。

所谓膏，是聚中药材精粹所制成的膏状制剂，具有调养滋补作用。专家表示，并不是价格越昂贵的膏方效果就越好，关键是“量体裁衣”，适合你的才是最好的。专家强调，服用膏方要贴合每个人的情况，并需注意几点：首先，膏方进补时，忌生冷、油腻辛辣等不易消化以及有较强刺激性的食物，以免妨碍脾胃消化功能，从而影响膏剂的吸收；其次，早餐前半小时或晚餐后半小时内服用为宜，服用膏方期间，忌喝浓茶；第三，膏方启用后要能及时存放在冰箱里，若发现有霉变，则不宜服用。此外，进补还需适时适量，不可长期服用，以免“过则为害”。

医疗前沿

大陆完成首例 糖尿病微创手术

程多

近日，北京明德国际医院亚示国际糖尿病暨减重中心，由台湾教授黄致银为著名美食达人胖姐进行了糖尿病微创手术，这也是首例在大陆完成的糖尿病微创手术。

据介绍，中国大陆糖尿病患者已逾9000万，且有1.48亿未被诊断的“后备力量”。降糖药物和胰岛素有诸多副作用，且难以控制心梗、肾衰、失明、脑出血等糖尿病慢性并发症的发生，治疗效果欠佳。

经国内外大量临床研究证实，外科手术是目前可以缓解糖尿病的一种治疗方式。黄致银表示，治疗糖尿病的微创手术原理是胃缩小加肠绕道，从而降低糖类与脂肪的吸收，改善胰脏功能，缓解糖尿病。而这种微创手术的优势在于减少创伤，利用腹腔镜无须开腹；减轻患者心理创伤，当天即可下地行走。

健康资讯

粤防控登革热中医显优势

本报(欧阳)由于广东省气候环境适合登革热病毒媒介伊蚊孳生，登革热防控形势依然十分严峻。广东省中医院和广州市第八人民医院，充分发挥中医药防治传染病临床基地的优势，积极参与治疗登革热，中医药在治疗方面取得显著效果。

据国家中医药管理局介绍，广州中医药大学第一附属医院力求提高登革热的临床疗效、减少危重症发生率及死亡率。今年已收治住院登革热病例197人，完成10例重症、5例危重症的救治。他们初步总结出登革热的核心病机是邪毒致淤，因此，治疗原则以“毒瘀并治”为主，治疗方法为“清热解毒、凉血止出血淤”。

以岭药业奖励优秀中医药师生

本报(扬参平)在近日举行的南京中医药大学建校60周年纪念大会上，中国工程院院士、以岭药业董事长吴以岭教授向母校捐赠1000万元设立以岭奖学金基金，资助中医药教育，奖励优秀中医药师生。奖励对象包括：在中医络病研究与教学方面作出贡献的教师和科研人员；在中医络病学课程学习中取得优异成绩的学生；总成绩优秀的在校本科生和研究生。吴以岭表示，将尽最大努力帮助那些立志从医的有志青年实现中医梦。

中国帕金森病人荣膺“全球英雄”

本报(吴伟浓)近日，来自中国河南三门峡市的年轻帕金森病患者焦飞(23岁)，参加了世界上最知名的慢性病患者体育赛事——美敦力“全球英雄”长跑赛，10英里赛(16.093公里)以2小时21分44秒的成绩完赛，并获得了赛事组织者颁发的“全球英雄”称号。

据西安第四军医大学唐都医院神经外科主任王学廉介绍，帕金森病是属运动障碍疾病，而体育运动被认为是慢病人控制和管理疾病的重要工具，慢病人参加体育运动是可以和健康普通人一样取得非凡体育成就的。今年共有25位

跑者通过全球性的选拔获得了“全球英雄”参赛资格，每位跑者体内都植有用于治疗心脏病、糖尿病、脊柱病症、慢性疼痛或神经系统等慢性疾病的植入式医疗器械。



链接

人与人之间 3种传播途径

根据目前的调查，埃博拉病毒很可能是通过与动物接触而传染给人的。人与人之间的传播主要有3条途径：

一是接触传播。直接接触感染了埃博拉病毒的人或动物的血、尿、体液、排泄物、分泌物、呕吐物等就有可能被埃博拉病毒感染。埃博拉病毒在死亡病人的尸体里仍可以存活数日，接触死亡病人的尸体和血液也可以被感染。

二是注射传播。1976年，当时的扎伊尔医院每天早晨只给门诊部发5个注射器，使用后只是经过简单冲洗就下一个患者使用。1976年埃博拉出血热暴发期间，249例患者中有80多人因在医院使用了未经消毒的注射器而被感染。

三是性接触传播。埃博拉出血热患者精液中可以检测到埃博拉病毒。即使一些患者恢复，有报道在恢复后2~3个月精液中仍检测到埃博拉病毒。1976年埃博拉出血热流行中，一例患者的多名性伙伴被感染。

1989年美国从菲律宾购进的一批猴子因感染埃博拉病毒陆续死亡。当时的研究人员观察到埃博拉病毒可能通过气溶胶经呼吸道传播导致猴子感染。但是，到目前为止，埃博拉病毒在人类间的传播尚无直接经呼吸道传播的证据。

健康互联网

巴旦木有助心脏健康



风险调节中心的研究员西里尔·肯达尔博士说，“巴旦木可以带来血清脂脂肪酸成分的改良，也证明了富含单不饱和脂肪酸的食谱对于心血管健康有促进作用。”

中国农业大学食品安全与营养科学学院的范志红教授表示：“根据国人的饮食习惯，建议人们可以用巴旦木替代其他零食。无法正常用餐时，建议尝试一杯酸奶，一把巴旦木(30克)，及适量水果干或新鲜水果的食物搭配方式。此种食

近期，一项发表在《不列颠营养学刊》上的研究显示，每天食用一把美国加州巴旦木，会使人体中与心脏病患病风险相关的生化指标得到显著改善。根据这项研究，每天食用30克巴旦木，可使10年内冠心病患病风险下降3.5%。

该项研究的主要负责人、多伦多大学和圣米歇尔医院临床营养和

健康关注

防控埃博拉，我们能做啥？

珏晓

病毒发生变异 防护措施更严

埃博拉病毒之所以让全球恐慌，是因为它是一种能引起人类和灵长类动物发生出血热的烈性病毒，其引起的埃博拉出血热(EBHF)是当今世界上最致命的病毒性出血热。感染者症状与同为纤维病毒科的马尔堡病毒极为相似，包括恶心、呕吐、腹泻、肤色改变、全身酸痛、体内、体外出血、发烧以及70%以上的死亡率。

美国过敏性和感染性疾病国立研究院科学家彼得·贾哈灵近日表示，今年出现史上最严重的埃博拉疫情大暴发，可能是因为这种致命性病毒变得比之前更容易传染。他解释说，他的医疗团队现在在疫区中心——利比里亚工作，他们发现埃博拉病人的病毒载量远高于之前的病例。

目前，美国已出现两例本土感染埃博拉病毒病例，这令美国民众担忧该种致命性病毒有进一步扩散的可能，个别地区甚至出现过激事例。10月17日早晨，一名近期去过西非的女子在五角大楼停车场出现呕吐症状，出于预防的考虑，当局暂时关闭大楼入口并封锁停车场，数小时后被证实是虚惊一场。

据外媒报道，世卫组织全球预警与防范干事伊莎贝尔·纳托尔当地时间10月16日发表声明说，埃博拉疫情已导致427名医务人员感染，其中236人丧生。世卫组织承诺，将加大努力，防止病毒扩散到西非3个疫情最严重的国家之外。

美国过敏性和感染性疾病国立研究院院长19日表示，针对治疗埃博拉病患，美国医院的新指导方针正在研制中，新的指导方针将更为严格，例如，它要求工作人员确保皮肤和头发要完全遮掩。

一位援非专家表示：“埃博拉迟早会输入到其他国家，如果西非的埃博拉病毒控制不住。而西非的埃博拉病毒控制目前还是存在难度，毕竟这里的条件落后，再加上人感染埃博拉后，前3天基本没有症状，但已具有传染性，埃博拉病毒就这样悄悄地传播着，一旦发病，基本没有药物可治疗。”

北京防疫布控参照奥运级别

据分析认为，人口大国中国和印度属于受威胁较低的地区，英国和法国则是威胁较高的地区。尽管英法是高威胁地区，但它们防范埃博拉病毒准备做得比较好，而中国和印度，尤其是印度，防范相对薄弱，一旦暴发埃博拉疫情将是巨大灾难。

虽然当前埃博拉在西非肆虐，但地球上的其他国家都在做着防控准备，中国也不例外，中国还派遣了医疗队赴非洲疫区防控埃博拉。

北京市疾控中心相关负责人近日表示，就下月召开的APEC会议疫情防控，北京将参照“奥运级别”执行，针对公众关注的埃博拉疫情防控，也将明确纳入APEC会议的防控保障范围。

“防控埃博拉需要讲究科学防控，否则会导致灾难。虽然我们经历过非典，但是埃博拉的防控与非典不同，连穿隔离衣的方法都不一样。”一位病毒学专家表示。

疾控专家认为，参会来京人员来自西非疫情集中国家的可能性较小，因此由于会议召开而将埃博拉病毒“带入”北京的概率很低。

我国卫生部门已先后下发3个版本的埃博拉出血热防控方案，各医疗机构、疾病预防机构也针对埃博拉



近日，美国芝加哥拉什大学医疗中心，护士肯尼·罗德曼和弗雷德·色拉芬向照顾埃博拉病毒患者的护士们演示正确的防护步骤，以避免和减少因照顾埃博拉患者而感染病毒的几率。