



健康关注

近日，一篇名为“埃博拉本月底袭击中国”的文章在互联网、微博、微信中流传。文中指出，美国实验室通过计算机模型，以最新的埃博拉病毒传播路径、国际航班飞行数据、病毒潜伏时间、病毒感染人数和死亡率等作为研究因子，计算出到10月底，埃博拉病毒扩展至其他国家的几率。该数据显示，中国列在“最有可能遭受埃博拉病毒袭击”国家中的第16位。预测还说，中国可能会在10月底出现埃博拉病例。对此，解放军302医院感染性疾病诊疗与研究中心副主任医生姜天俊表示，此预测有其局限性，中国有必要加强防范，但无需恐慌。

中国在来势汹汹的埃博拉袭击面前

防范须加强 恐慌没必要

戴欣

低。这些均是构成影响埃博拉流行的危险因素。

科学预测也有局限

埃博拉病毒不但肆虐西非，更登陆欧美。当前，各国都需严防病毒进一步“走出西非”，向全球蔓延。世界卫生组织近日表示，西非埃博拉疫情病例数量已突破1万关口。

姜天俊说，利用计算机模型预测流行病动向的方法经常被使用，具有一定科学依据，但也有明显局限性，容易出现误差。原因是这种模型主要建立在一个流行病自然流行规律和确定的社会因素之上，缺点是低估了人类对疫病的抗击力度。相信随着全球各国的共同努力，埃博拉疫情定会脱离模型的预估。

有效应对潜在威胁

专家表示，我国的确有一些易导致埃博拉流行的危险因素。首先，我国与埃博拉疫源地非洲的人员往来日益频繁，中国人普遍具有海纳百川的精神，不歧视其他肤色的民族，所以，不少非洲国家的人都乐意把中国作为首选目的地国家，尤其在广州，非洲人众多。其次，我国不少一线城市人口密度过大，如北上广，生活水平和卫生条件也参差不齐，这些都是埃博拉等传染病繁殖的沃土。再次，我国老龄人口快速增多，抵御埃博拉病毒感染的的能力日益降

尽力做好个人防护

姜天俊说，作为个人而言，在埃博拉流行期间，尽量不要去疫区活动，如若必须前往，一定要做好防护准备，不接触病人，拒绝与高危动物(果蝠、猴子或猿)接触等；家人或邻居患有埃博拉出血热，立即送其去医院就诊；接触患者及其体液或周边物品后，应用肥皂水洗手；饮食方面，要多喝些鸡汤鱼汤，不食未煮开的食品，还要注意卫生习惯；发现身边出现埃博拉病情，不要惊慌，及时举报并做好卫生防疫，减少传染的可能性。由于埃博拉病毒无法通过空气传播，因此，我们只要不接触埃博拉病人的个人物品、身体、伤口、体液等，就可以不被传染。

就物理性质而言，埃博拉病毒在常温下较稳定，对热有中等抵抗力，加热到60摄氏度的温度30分钟方能破坏其感染性，紫外线照射2分钟可使其完全灭活。对化学药品敏感，乙醚、去氧胆酸钠、β-丙内酯、福尔马林、次氯酸钠等消毒剂，可完全灭活病毒；钴60照射、γ射线也可使之灭活。

卫计委在《埃博拉出血热防控方案》中指出，人的皮肤一旦接触到可疑埃博拉出血热病人的体液、分泌物或排泄物时，应立即用清水或肥皂水彻底清洗，或用0.5%碘伏消毒液、75%酒精洗必泰擦拭消毒。

疫苗明年将被使用

据最新报道，目前由加拿大科学家研发的首批埃博拉试验疫苗，已被送往瑞士日内瓦世卫组织总部，这些疫苗将会由世卫组织进行测试。加拿大卫生部长表示，此次首批埃博拉疫苗共计800瓶，它们被包裹于温度在零下80摄氏度的干冰中，从位于温尼伯的国家微生物实验室运离。世卫组织工作人员表示，这些疫苗预计于本月底或11月初，开始在人体上进行试验。世卫组织曾表示，他们希望2015年初，数以千计的疫苗可以在受到埃博拉严重袭击的非洲国家使用。

世卫组织助理总干事玛丽-波勒·基尼表示，如果初步临床试验结果符合预期，处于抗埃博拉前线的西非医护人员及其他高风险人群，最早将于今年12月获得疫苗接种。疫苗生产方已承诺，将提升疫苗生产能力，确保明年有足够的疫苗试剂可用。

基尼说：“疫苗并不是魔术子弹，但疫苗投入使用可能将是扭转疫情努力的重要部分。”西非疫情重灾区民众也应有理由相信，一旦疫苗安全性及有效性得以证实，疫苗供应及疫苗接种工作得以开展，摆脱埃博拉阴霾或许并不遥远。

健康互联网

超八成公众不知道老年痴呆最初症状

文心



调查数据显示，目前，全球约有3560万阿尔茨海默病患者(老年痴呆症)患者，预计到2030年这一数字将增加一倍，2050年将达到3倍以上。根据最新中美合作进行的认知障碍流行病学研究显示，中国65岁以上老人中，3100万人患有轻度认知损害，600万人患有阿尔茨海默病。而中国人对该病的公众知晓率虽已高达96.16%，但仍有超八成公众不能正确识别该病的初期症状，延误了治疗时机。

近日，我国首部《中国记忆门诊指南》(简称《指南》)发布，该指南编者之一、北京协和医院神经内科主任张振馨表示，我国现有的128个记忆门诊中，因阿尔茨海默病前来就诊的患者仅占5%。同时，与发达国家相比，相关医疗水平相对落后，医疗资源不均，医生水平有差距，在疾病的诊治上缺乏共识。

张振馨说，《指南》是由国内外7名相关领域权威专家共同编制的，提供了标准化的诊断和治疗方案，可作为开设记忆门诊的参考。

《指南》编者之一、瑞士巴塞尔大学医院记忆门诊所主任指出，中国13亿人口仅有128个记忆门诊是不够的，在阿尔茨海默病诊疗上，中国还有很长的路要走，相信《指南》的发布就是起始点。

医疗前沿

将慢病防控融入生活

李军

近日，一款新型移动端健康管理平台——“3分钟智能家庭健康服务平台”推出。该平台能通过多项监测和综合分析，形成个人健康信息档案，将慢病管控24小时融入生活。

数据显示，中国慢性病发病人数快速上升，目前确诊患者已达2.6亿人，每年因慢性病导致的死亡占总死亡人数的85%，慢病防控迫在眉睫。此次发布的服务平台就是一个打包管理应用平台，除常规的心率、血压、运动、睡眠等体征数据监测外，还有定制化智能健康报告、运动及膳食解决方案、SOS紧急救援以及线下健康服务商对接等多项服务功能。

据介绍，该平台以“智能可穿戴设备+数据评估算法+3分钟健康APP”为基础布局，将24小时不间断的监测数据与健康数据运算模型进行比对分析，最终形成智能健康报告，并提供通俗易懂的健康建议。

保健园

鼻腔清洁——

防霾“第一防线”

牟旭



随着深秋的降临，雾霾又重新来袭。近日，第三军医大学新桥医院耳鼻喉科主任李红教授提醒，做好正确的鼻腔清洗，能有效预防病原体侵入，把好防霾的“第一防线”。

据专家介绍，雾霾夹带着大量的细菌和病毒。鼻腔是呼吸系统的第一道防线，其内部的鼻毛、黏膜、黏液等屏障会层层挡住空气里的有害物质，如果被挡下的细菌和病毒不及

清理，就可能侵入人体，所以做好鼻腔的清洗，能有效避免细菌和病毒侵袭人体。

李红说，在雾霾天，正确清洗鼻腔可以将吸入鼻腔的过敏原、尘埃等污染物冲洗干净，起到清洁和湿润鼻腔的作用。这样有利于维护鼻腔的正常生理功能，减少过敏原和污染物对咽喉、气管和支气管的刺激。

具体做法是：清洗鼻子时用掌心蓄水，低头后将水拍入鼻腔，再经鼻擤出，反复数次，同时还需要将鼻腔内的干痂清除。也可将温热的生理盐水瓶吊高，将输液器管口伸进鼻腔2至3厘米，边冲洗边擤出，同时清除鼻腔内的干痂。

此外，新桥医院营养科主任王建介绍说，雾霾天“解毒”同样重要。“解毒”的关键就是食用清肺食物，比如银耳、山药、百合、莲子、梨、萝卜、莲藕等。增强肺的自我清洁能力。

链接

我国传染病预警系统已涵盖埃博拉

在全球范围内，将传染病预警技术成功转化为实践应用的预警系统并不多见，我国是世界上成功建立传染病预警系统并有效服务于传染病防控工作的少数国家之一。我国研发的传染病自动预警系统与美国、瑞典、德国、荷兰等国家的同类预警

系统比较，具有更加完整的异常识别、预警信号发送、预警结果响应与报告功能，预警用户规模最大，预警的灵敏度与及时性更好。

目前，我国的预警系统已实现了包括鼠疫、霍乱、H7N9、埃博拉出血热等33种传染病的监测数据自动分析、时空聚集性实时识别、预警信号发送和响应结果实时追踪等功能，拥有国家、省、市、县(区)级3000多家疾控机构的1.7万余名用户。该系统已成为全国各级疾控机构及时发现传染病暴发疫情的重要工具。

医说新语

《性福中国蓝皮书》发布

仅有37%男女对性生活满意

吴振东

我国首部《性福中国蓝皮书》发布的调查数据显示，仅有37%的男女表示对目前的性生活非常满意，而51%的人处于基本满意状态。

中国性学会秘书长姜辉教授表示，这些数据源于2014年年初启动的“性福大调查”。该调查通过线上线下两种方式展开，横跨22个城市，参与人数过万。蓝皮书通过有趣的数据化信息图，生动地展现了中国职场人的综合性爱数据。

调查发现，职场人整体偏低的性福数据与较高的工作生活压力密不可分，但个人生活习惯也有直接关系。姜辉提醒，在发现性福告急的情况下寻医问药是正确的解决之道，隐忍回避不仅错失应有的性福时光，更容易错过最佳的治疗时

机。当前，中国经济正处于高速发展阶段，与之不

匹配的，是两性科普教育的滞后。因不良生活习惯导致的男性功能障碍问题屡见不鲜，病急乱投医的悲剧也频繁出现。

专家指出，最终发布的《性福中国蓝皮书》虽然暴露了不容乐观的事实，但对端正部分患者的就医态度，起到了良好的推动作用。

健康资讯

中日友好医院而立论坛开讲

本报电(郭丽萍)近日，为庆祝中日友好医院建院30周年，该院组织了院庆“而立论坛”，对该院的30年进行了“回顾、思考、展望”。中日

友好医院院长王辰表示，作为兼具中医特色的国家级医院，中日友好医院亦应思考如何在中医药学的发展中大胆创新，开风气之先。

图为在北京举行的2014男性健康大型公益行动暨“1掌控真男人平板支撑挑战赛”，150男选手纷纷挑战自己的毅力。金迪摄



特别报道

慈怀护理 为病患带来更多关爱

本报记者 喻京英 文/图

在新加坡有一家慈怀护理机构，该机构给予生命期受限的病人以慰藉与支持。10月中旬，本报记者应邀来到这家成立于1989年的慈善组织——HCA慈怀护理。

HCA慈怀护理总裁阿齐利·瓦兰教授听说有中国记者来访，热情地出来接待记者，没等记者提问，他先介绍了HCA慈善护理的基本情况。

阿齐利教授说，HCA慈怀护理开办25年来，一共为超过5.5万病患提供居家护理。现在每年为超过3700名病患提供免费的居家护理服务，通过减轻病患的痛苦及控制病情，病患可在无痛苦的情况下，安心地走完人生的最后一段旅程。

记者采访时正是老人们喝下午茶的时间。八九个老人围坐在一桌，丰富的茶点，让他们心满意足。一位姓何的老人因为会说汉语便与记者聊了起来。她说：“我今年71岁，去过北京、上海、杭州，非常喜欢那里，因为上过华语

学校，所以可以用华语说话。”老人有一儿一女，现在都在工作。她每周要到HCA慈怀日间护理中心二次，每次都很高兴，因为这里不但可以聊天，还可以做游戏、吃东西，省去了家人照顾的时间。记者看到，还有两位不能自理的患者，正由工作人员帮助她们享用下午茶。虽然记者看到的仅仅是一小部分，但也能让我们感受到这个日间护理中心对老人们的热情关爱。

面对老龄化社会，如何将患者送交HCA慈怀护理？中心服务人员是否都具备专业素质？阿齐利教授表示，我们的名片设计像一所房子，在这个房间里有着一个温暖的家，我们的患者在自己的家中享有许多快乐。接受HCA慈怀护理所提供的居家护理服务及日间护理服务的病患，都必须先由医生推荐，再送交到HCA慈怀护理接受护理服务。HCA慈怀护理注重同病患的沟通，护士必须有技巧地察言观色，并让病患表达意愿，包括让他们接受自己的病情、对憾事释怀以及向家人交代后事等。护士往往只需稍加引导，病患就能说出心中的忧虑与其他的病情或心愿。一些不善言辞的病患有时寥寥几

句就已足够，但也有少数危重病患，想要说服家人为最后一丝希望而努力，始终不愿面对死亡。

在HCA慈怀护理领域，高度紧张的情绪化的情况是不可避免的。患者及他们的家属和看护者可能会感到悲伤、愤怒或抑郁，家属还要面对亲人的死亡。中心每年都会培训家庭看护者700余名。

参与HCA慈怀护理的护理人员，要具备应对这些情绪的重要技能和知识。在照顾病人的同时，也要注意家属的情感需求，确实是一件艰难的任务。因此，中心要向护理人员传授基本沟通技巧，以促进应付这一挑战。由医生、护士与社工组成的团队会一起为患者提供每周7日、每日24小时的专业居家护理服务，并随时为照顾病患的看护提供咨询与援助。

阿齐利教授希望，90%的患者都能在此安祥地老去。中心会尽全力减轻临终病人病痛，满足他们更多的临终需求。



图为HCA慈怀护理的护理人员为老人进行普通检查和护理。