

# 防控甲流 健康生活



健康快讯

## 开栏的话

目前,各地不少学校发生聚集性甲流疫情,甲流防控工作进入关键时期,不少市民都想了解如何防范。有关专家表示,甲流并不可怕,它可防可控可治。研究表明,甲流死亡率在1%以下,对人类健康的威胁并没有超过普通的季节性感冒。从本期起,本报与郑州市疾病预防控制中心联合开设专栏,邀请专家解读甲流知识,提高市民健康预防知识,营造人人自觉预防氛围,共同筑起一道预防“甲流”牢固的健康屏障。

### ●甲流症状

**记者:**什么是甲流?  
**韩同武:**甲流是新型甲型H1N1流感病毒引起的急性呼吸道传染病。甲流病人和无症状感染者为主要传染源。主要通过飞沫或气溶胶经呼吸道传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。接触患者的呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物品亦可能造成传播。  
**记者:**甲流有什么症状?  
**韩同武:**临床主要表现为流感样症状,包括发热(腋温≥37.5℃)、流涕、鼻塞、咽痛、咳嗽、头痛、肌痛、乏力、呕吐和(或)腹泻。可发生肺炎等并发症。少数病例病情进展迅速,出现呼吸衰竭、多脏器功能不全或衰竭,严重者可以导致死亡。人群对甲型H1N1流感普遍易感。潜伏期一般为1~7天,多为1~4天。  
到目前为止,我国内地尚未出现甲型H1N1流感死亡病例。事实证明,只要真正做到早发现、早诊断、早报告、早隔离、早治疗,甲流是可防可控的。

### ●甲流预防措施

**记者:**出现发热等流感症状

该怎么办?

**韩同武:**应该戴上口罩,尽快到正规医院的发热门诊就诊;不要乘坐公交车等公共交通工具;不要带病上班或上学。

**记者:**如果周围出现了甲流病例怎么办?

**韩同武:**不要惊慌,积极配合疾病预防控制中心采取的一系列防控措施;密切关注自身健康状况,早晚各测量体温一次,如果出现异常应及时就诊;注意生活、学习环境的消毒,注意室内的开窗通风;不要在暴发区域内组织、参加聚集性活动。

**记者:**家人出现流感症状后怎么办?

**韩同武:**到医院的发热门诊就医;避免病人与家中其他人密切接触,至少保持2米距离;照料病人时应戴口罩;与病人接触后用肥皂彻底洗净双手,病人居住空间应保持空气流通。

### ●十一游行提醒

**记者:**“十一”外出旅行应注意什么?

**韩同武:**要关注最新旅行警告;注意保持个人卫生,要经常洗手;随时增减衣服,避免受凉感

本报记者 汪辉 文丁友明 图

近日,甲流防控牵动着众多市民的心,不少市民打本报热线询问。那么如何“绕开”甲流?昨日,就广大市民关心的问题采访了市疾病预防控制中心副主任韩同武。



连日来,全市上下齐动员,许多单位编办了抗击甲型H1N1流感板报,向人们普及预防甲型H1N1流感常识,并在公共场所喷洒消毒药剂,努力将甲型H1N1流感拒之门外。

冒;避免到人员密集、通风不良的公共场所;如果在旅行途中或回来后出现身体不适,特别是出现高热(体温达38℃以上)、咳嗽、全身疼痛时,应及时去医院就医。  
**记者:**前往疫区如何防护?  
**韩同武:**前往疫情发生地区进行商务活动或旅行时,应了解当地疫情进展情况,做好个人防护,主要个人防护措施有:避免接触流感样症状(发热、咳嗽、流涕等)或肺炎等呼吸道病人;注意个人卫生,经常使用肥皂和清水洗手,尤其在咳嗽或打喷嚏后;避免接触生猪或前往有猪的场所;避免前往人群拥挤场所;咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,然后将

纸巾丢进垃圾桶;如在境外出现流感样症状(发热、咳嗽、流涕等),应立即就医(就医时应戴口罩),并向当地公共卫生机构和检验检疫部门说明。从疫区回国入境时,出现流感样症状如发热、咳嗽、流涕等,应主动向入境检验检疫机构说明;从流感流行区回国2周内,如出现流感样症状应及时与当地卫生疾控部门联系。

## 健康视点

郑州市疾病预防控制中心

## 牙齿磨耗危害及防治

本质过敏,程度较轻的,可以嚼点生核桃仁,用新鲜大蒜的横切面反复涂擦牙齿酸痛的过敏部位,或者可以使用一些特殊的牙膏;程度较重的,须到医院进行脱敏治疗。脱敏效果总是不理想的,就只能做牙神经治疗了;2.由于邻接区硬组织磨耗,使牙齿边缘薄弱而发生折断,牙齿邻接区缺损,造成进食塞牙。3.由于磨耗,引起受压侧牙槽骨吸收,形成创伤性牙齿变形。

**怎样降低牙齿磨耗速度:**1.调整饮食结构,改变不良习惯。多食清淡、口味适中的食物,少食核桃、香榧之类坚硬的干果以及酸性的食物。叩齿虽然在促进局部血液循环及维持牙周正常情况方面具有重要

作用,但是应在医生指导下采用正确的方法,否则,叩齿过度,也可能造成牙体磨耗。2.防治龋病,控制牙周疾病等。重度磨耗牙常有异常的尖窝关系,像杵臼,形成过大的窝和过陡的嵴或尖,在咀嚼食物的过程中,该异常形态导致恶性循环,牙质破坏更严重,并加重错位咬合,所以需要由专业医师调整咬合面形成良好的形态。3.提高牙齿防治的意识,及时修复缺失牙。老年人牙齿因为很多原因会部分丧失,缺牙的空隙不仅会使周围的牙倾斜,而且会改变咀嚼习惯,导致咀嚼侧的牙过度磨耗。所以要利用固定或可摘义齿正确恢复患者的咬合垂直距离,从而提高老年人的生活质量。

## 怀孕晚期为何要左侧卧位

**刘女士:**我怀孕快8个月,近期到医院做围产保健时,大夫建议我睡觉时采用左侧卧位,为什么呢?

**郑州市妇幼保健院产科主任医师解秀勤:**建议孕妇在孕晚期期间要左侧卧位,这要从孕育胎儿的摇篮子宫谈起。在没怀孕前子宫只有50克重,怀孕足月时约重1100克,增加近20倍,而且子宫容量从怀孕前的70ml增至5000ml,增加近百倍。为保证胎儿在发育过程中获得充足的氧气和营养,母亲的心脏排血量以及盆腔回流至心脏的血量都生理性明显增加。当准妈妈长时间采取仰卧姿势时,增大的子宫压迫下腔静脉,使血液回流

受阻,这样会影响到心量和心排出血量,导致血压下降,出现仰卧低血压综合征。严重时还有可能导致胎死宫内,母亲也可能有生命危险。由于乙状结肠占据盆腔左侧,所以怀孕晚期的子宫常有不同程度的右旋。而侧卧位尤其是左侧卧位,能解除子宫对下腔静脉的压迫,改善静脉回流,当然也就会避免不良情况的发生。

由此,准妈妈在怀孕后期一定要避免长时间仰卧。睡觉时最好取左侧卧位。但是,如果感觉左侧卧位特别不舒服时,也可以取右侧卧位。

本报记者 李笑展  
通讯员 杜亚军 卜春梅 整理

## 郑州市口腔医院

口腔爱牙热线 66280600 66280655  
郑州市二七路224号

### 中华慈善总会唇腭裂免费治疗医院

**廖先生:**我父亲今年65岁了,近来经常感觉牙齿发酸,咀嚼食物困难,嚼不烂,到医院检查,大夫说是牙齿磨耗严重造成的,需要治疗,请问,牙齿磨耗是怎么引起的?

**郑州市口腔医院牙体牙髓科主任王宏峰:**牙齿磨耗是常见的口腔疾病,尤以老年人多见。牙釉质本身发育不好、咬颌关系不正常或夜磨牙等容易导致牙体磨耗过快。  
**牙齿磨耗的危害:**1.容易造成牙

## 妇幼健康大讲堂

**解秀勤,妇产科主任医师,从事妇产科临床工作二十余年,对妊娠期糖尿病、妊娠高血压疾病、胎儿生长受限、母胎血型不合、胎儿窘迫、异常分娩的处理有较深的造诣;在孕期监护、评估母婴安全方面有着多年的临床经验和理论探讨。**

坐诊时间:周一至周五全天,周六下午、周日休息

## 我这是甲流感症状吗

**王先生:**近期天气转凉,我感到这两天头疼、嗓子疼、疲惫、有点迷糊、打喷嚏、流鼻涕,这是什么症状?会是甲流吗?

**郑州市中医院王延周:**你这是标准的感冒症状。普通感冒起病较急,早期症状有咽部干痒或灼热感、乏力、喷嚏、鼻塞、流涕,开始为清水样鼻涕,2~3天后变稠;可伴有咽痛;一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛。一般5~7天痊愈。

甲流也是流感的一种,是一种急性呼吸道传染病,症状如普通流行性感冒一样,甲流病人和无症状感染者为主要传染源。主要通过

飞沫或气溶胶(指极微小的水颗粒)经呼吸道传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。接触患者的呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物品亦可能造成传播。诊断甲流要根据接触史和病毒学检查。甲流症状与感冒类似,患者会出现发热、咳嗽、疲劳、食欲不振等。

不过光看症状是没有意义的,关键要看流行病接触史,有没有去过甲流疫情爆发比较严重的地方,和甲流患者以及相关人员有没有密切接触,如果没有就可以排除了。预防甲流,要经常洗手,保证充足的睡眠、勤于锻炼、均衡饮食、

## 中医中药

### 养生苑

**王延周,男,郑州市中医院呼吸内科主任医师,从事内科临床40余年,临床经验丰富,擅长于中西医结合治疗呼吸系统各种疾病,如:发热、咳嗽、支气管炎、肺气肿、肺心病、哮喘等,效果显著。**  
门诊时间:周一、三、五上午

适时添衣、远离病源等,提高自我保护意识,最后要求大家引起重视,发现症状及时就医。  
本报记者 李笑展  
通讯员 王红专 整理



## 健康人物

### 中国眼科泰斗谢立信院士将登陆“中原讲坛”

本报讯(记者 徐虹 通讯员 陈燕)“2009中国眼科院士中原讲坛”将于9月12日在黄河饭店二楼贵宾厅举行,受郑州第二人民医院(郑州市眼科医院)邀请,谢立信院士将就感染性角膜病及角膜病手术变化趋势、婴幼儿先天性白内障的治疗新进展等内容进行专题授

课。当天下午,深受群众信赖的郑州市二院陈鹏、王瑞峰、秦玉枝、袁军、王素萍、熊凤梅等眼科专家也将到会,从不同角度进行丰富多彩的专题讲座,届时,张孝寿、张金嵩等知名专家及来自全省各地的眼科大夫将齐聚一堂,就我省眼科事业发展展开交流探讨。



谢立信院士正在为患者答疑。

### 相关链接:谢立信的三大“转折”与“主要成就”

**三大“转折”**  
谢立信的人生有过三次重大转折,他说是为自己的人生搭建了三个“平台”。

**第一个“转折”在潍坊。**当年他开始创建潍坊医学院附属医院时,科里只有他和一个技术员、一个工人。就在这样狭小的平台上,他已经开始眺望眼科学的顶峰了。他建了一个小小的研究室,白天上临床,晚上搞研究。1981年,他在《中华眼科杂志》上发表了第一篇论文,此后则一发不可收,20年间在国内外杂志上共发表论文284篇。

**第二个“转折”在美国。**1987年谢立信怀揣着400美金,来到美国路易斯安那州立大学眼科中心,成为世界角膜病权威卡夫曼教授的第一位中国学生。没日没夜地工作了一个月后,有一天他发现自己的信箱里有

一张1000美元支票。一问才知道,这是导师对他出色工作的奖励。两年后,谢立信向卡夫曼教授辞行。教授理解这位中国学生的抱负,沉默了一会对他说道:“实验室的器材试剂,你想要的都可以带走。”

**第三个“转折”在青岛。**回国不久,国家科委就批准在青岛建立山东省眼科研究所。谢立信带了一个助手、一个护士来到这个漂亮的海滨城市,在当时还是一片菜地的东部滨海区打下了新事业的基石。到2001年研究所成立10周年时,这里已发展成为国内外知名的集眼科研、教学、临床为一体的基地。采访中,谢教授向记者透露,明年还要在济南建立分院,将医疗中心逐步转移到省城,从而站在更高的“平台”上,向更高的目标进发。

站在高高的“平台”上,谢立信一切都力求最好。医院的眼科专用器

械,3年一个周期必须更换,要用最新最好的;医院85名职工,82张床位一年创下超过3000万元的业务收入,管理效率力求最高;医院建立了“大门诊小病房”的格局,让病人尽量在门诊手术,平均住院日只有3.8天,使患者医疗费降到最低;医院的医生都不拿红包,也不走穴,除了他们都有干不完的事以外,医生的收入在当地也是最高的。

**主要成就**  
有人问其一生最主要的成就是什么?谢立信说了三个方面:一是为数以万计的角膜病患者驱走黑暗,重建光明,“这是我最大的人生乐趣”;二是培养了40余位研究生,他们当中有不少人已在国内外开辟出自己的领域;三是取得了一定数量的科研成果,这些成果的应用会为越来越多的眼疾患者送去光明。

## 中原名医

### 市第二人民医院 骨科主任孙晓堂

孙晓堂,主任医师,郑州市第二人民医院骨科主任,郑州市专业技术拔尖人才,郑州市跨世纪学术带头人,河南省脊柱脊髓损伤学会副会长,河南省骨科专家会诊组专家,河南省医疗事故鉴定技术专家。  
长期致力于骨科的临床医疗、科研工作,擅长对四

肢和脊柱各种复杂骨折、疑难性骨折和骨不愈合的诊治,率先在省内开展了微创治疗手术——闭合复位Gamma钉固定治疗股骨转子周围骨折。开展微创治疗腰椎间盘突出症,该技术具有切口小、出血少、损伤小、痛苦少、术后不用拆线等优点,许多患者取得了非常

好的疗效。郑州南郊的陈某是司机,腰椎间盘突出症导致的腰痛腿痛困扰他多年,反复发作,行走困难,各种方法治疗不见好转,车也不能开了,经他患者介绍慕名找到孙主任,经详细检查后决定行微创椎间盘镜手术,术后患者症状消失,当日即能下床行走。



坐诊时间:周一、周三全天  
咨询电话:13838235269

## 包皮环切术——不一样的“整容”

市七院泌尿科副主任医师 刘永生

部易成为一个细菌繁殖区,长期刺激龟头上皮细胞,从而导致阴茎发炎,由此可以引起尿道口或前尿道狭窄,造成排尿困难。长期排尿困难,肾脏的功能就会受到损害。部分病人因细菌沿尿道逆行感染,可侵犯前列腺、精囊、附睾、睾丸等男性生殖系。如病情进一步加重,细菌部位会发生阴茎癌而危害生命。包皮切除越早,阴茎癌的发生率也越低。

在此,医生建议:对于包皮过长

及包茎患者,应尽早行“包皮整容”——包皮环切术,以维护男性生殖健康,有效预防上述疾病的发生。

本报记者 李笑展  
通讯员 侯惠霞 整理

### 咨询电话

泌尿科 68978112  
68971085 68855690  
血液净化科 68895187