

## 接触活禽仍是主要的感染来源 做好个人防护 预防禽流感

■记者王艳

日前,记者从浙江省疾病预防控制中心获悉,自去年12月以来,不论是外环境的标本阳性率,还是报告病例数,都有大幅度上升。其中,今年1月全省人感染H7N9禽流感发病数35例,死亡11例。

省疾控中心传防所副所长凌锋说,我省H7N9流感疫情分布较广,市民在活禽市场接触活禽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;农村病例所占比例较大。研究表明,目前病毒传播途径依然为禽感染人,未发现人与人之间传染。

专家提醒,预防H7N9流感,需做好以下个人防护措施:

**选择购买冷鲜、冰鲜禽类产品:**选择正规的超市或农贸市场,购买经正规部门检疫确认是安全的冷鲜、冰鲜禽类,可以极大降低H7N9病毒的感染风险。

**尽量避免接触活禽:**在日常生活中应尽量避免直接接触活禽类、鸟类或其粪便,更不要接触病死禽。儿童、老人、孕妇等特别要避免与禽类接触;不要购买活禽自行宰杀;流感流行期间,少去禽鸟市场。

从事禽类养殖、运输、销售、宰杀等行业人员在接触禽类时,要做好个人防护(戴手套、戴口罩、穿工作服),接触后注意用消毒液和清水彻底清洁双手。鼓励发展规模化、规范化畜禽养殖,加强生物安全防护措施,严格管理,减少H7N9等病毒侵袭机会。

**生熟分开,烧熟煮透:**处理生肉和熟肉的砧板、刀具及器皿要分开使用,避免混用。禽肉、禽蛋须煮熟煮透后再食用;病死禽类应作深埋或焚烧处理,禁止加工或食用。

**保持环境卫生:**注意生活工作环境的清洁、通风。

**咳嗽喷嚏遮口鼻:**在咳嗽或打喷嚏时,用口罩、纸巾、袖子、肘部遮掩口鼻。不要用手不干净的手触摸眼鼻。

**发热咳嗽早就医:**如出现高烧、咳嗽、呼吸困难等症状,特别是接触禽鸟后出现上述症状,应尽快就医并主动告知医生曾有禽鸟接触史。就医时佩戴口罩,在医生指导下治疗和用药。

**增强体质:**注意饮食和营养,保证充足睡眠,加强体育锻炼,增强体质,提高免疫力。

另外,目前我省已全面禁售活禽,杭州市的市民们如果发现存在非法活禽交易、流动活禽摊点、私屠售卖等现象,可直接拨打城管部门的举报电话96311,市场监管部门举报电话96315。

健康常识

## 癫痫病发作 如何正确施救

■记者王艳

癫痫是常见病,患者一年四季均可能发作。遇到癫痫患者发病怎么办?有人说要掐人中,也有人说要东西塞患者的嘴巴里塞点软的东西,以防咬伤舌头,事实果真如此吗?

丽水市中心医院神经内科主任程伟进主任医师表示,这些急救方法不靠谱。他说癫痫假如不治疗,有的患者1年甚至数年发作1次,有的1天内发作数次甚至数十次,严重的甚至呈持续状态,处理不好可能危及生命。

癫痫一旦发作,就无法阻止。这时如果掐人中不仅不能中止发作,反而会对患者造成其他伤害。对部分有先兆患者,在其出现牙关紧闭之前,用手帕或者棉布包裹压舌板之类放入患者口中,可以对患者起到保护作用,防止咬伤舌头。但如果时机掌握不当,施救人员反易被咬伤;患者也可能咬断置入物,断裂物品又可导致窒息,危及生命。

癫痫发作具有短暂性、重复性、刻板性的特点,临床表现多种多样,其中常见的也是最容易对患者产生伤害的类型是“全面性强直阵挛发作”,也就是通常所说的“大发作”。

程伟进表示,这时旁人所能做的,就是尽量减少发

作过程中可能产生的继发损害,其中最重要的是保持患者呼吸道通畅。施救时建议把患者调整到合适体位,最好是侧卧位,以利于呼吸道内的分泌物排出,避免呛咳引起窒息。如果无法调整患者体位,请尽可能将其头转向一侧,及时清除分泌物。

接着取下患者身上如眼镜、小刀等物品,防止抽搐过程中发生对自身的伤害。松开其颈口颌带,便于患者顺畅呼吸。可能的话,取下患者口中的假牙,但当患者处于强直或阵挛期时,要慎重而为,防止被患者咬伤。

保护患者不要跌伤或撞伤。患者抽搐过程中,不要强行按往患者,以免造成骨折等伤害,冷静等待发作停止,记录发作开始和停止时间,如有必要请拨打120。

大多数患者发作都会自行停止,然后转入睡或逐渐清醒,这期间可能会有长短不一的意识模糊期,一般不需要急诊送医。但是如果患者发作时间过长,抽搐持续5分钟以上;或者短时间内频繁发作;或者连续二次以上发作,其间意识未能恢复清醒;患者呼吸困难或受伤;首次发作原因不明或诊断明确但未规范治疗等情况,必须就医。如果一时无法判断,请呼叫120,由专业人员确定是否需送医院进一步处理。

# “喜得贵子”的妈妈为何整天以泪洗面—— 原来是产后抑郁症作怪

■记者王艳

何女士有一个4岁的儿子,去年又意外怀上了二胎。怀孕期间有过几次感冒,她一直担心生出来的孩子不健康。偏偏大宝又早了一个多月,孩子一哭,她就显得烦躁和不安,不停地自责,甚至整天以泪洗面。家人放心不下,带她去心理咨询医生,医生说何女士患上了典型的产后抑郁。

产后抑郁常不易被发现

浙江省立同德医院医务部副主任,精神科副主任医师刘兰英介绍,产后抑郁是女性精神障碍中最为常见的类型,是女性生产之后由性激素、社会角色及心理变化所带来的身体、情绪、心理等一系列变化。

目前,产后抑郁的女性越来越多,其中高龄二胎产妇和全职妈妈更容易得产后抑郁。

产后抑郁多表现为心情压抑、沮丧、思维迟缓、不愿意与人交流,严重时伴有幻觉、妄想等精神病症状,产后抑郁症起病有时较为隐匿,常不易被发现。大部分产后抑郁患者可在3~6个月内自行恢

复,但也有大约20%的产妇在产后1~2年仍存在抑郁症状。

产后抑郁症严重者不仅会伤害自己,还可能伤害他人,甚至会引起杀婴和自杀的行为,危害极大。

抑郁在妊娠初期就可能出现

根据相关流行病学调查,目前人群中抑郁症的发生率为5%~6%,且发病率近年来呈逐年上升趋势,而进入妊娠期后,发生抑郁或是焦虑的概率增加为10%,这与产后抑郁发生的生理因素——激素水平的改变有关。

刘兰英介绍,产后很多激素水平在复原,有的下降快,有的下降慢,人体不适应,就会出现类似更年期雌激素水平下降使部分女性出现躯体和心理症状一样。

对于多数女性来说,身体慢慢适应激素水平的变化,情绪趋于稳定。但是每个人的个性特征不一样,有的人本身就有抑郁特质,或焦虑素质,或者有些人性格偏执,对于产后的适应就容易出现困难,产生抑郁。

刘兰英强调,产后抑郁其实在妊娠初期就可能出现,而不是一定

健康警示

## 混服感冒药 可能导致肝肾衰竭

■记者王艳 通讯员宋黎胜

不少人感冒后都有这样的习惯,把好几种感冒药一起吃,认为这样会快一点好。然而,这种做法不仅是错误的,而且可能会要人命。近日,浙江省人民医院感染科就收治了一名混服感冒药导致肝肾衰竭的患者,专家想方设法治疗才使她死里逃生。

据介绍,前段时间,30多岁的吴女士受凉感冒,出现了发热、头疼、咳嗽、全身无力。和往常一样,她就近去药店买了点感冒药“感冒通片”和“布洛芬片”。一直以来,吴女士都有这样一个习惯,感冒了就两三种感冒药一起吃,为了让毛病好得快一点。服药后第三天,吴女士出现了极度乏力、恶心呕吐、皮肤变黄、小便变少的症状。

发现情况不对,吴女士到当地医院检查,医生发现她的病况已急速发展成严重的肝、肾功能衰竭,立即建议她转往杭州治疗。

在浙江省人民医院,感染病科主任潘红英教授经过仔细检查之后,排除了其他病因,考虑是药物导致,她认为,同时使用两种作用相似的解热镇痛药物可能是本次发病的主要原因。

健康推荐

## “莫名疼痛”怎么办 医生建议去风湿免疫科看看

■记者王艳 通讯员郑菁菁

3个月前,65岁的王大伯感觉腰背部僵硬、活动困难、乏力,曾在外院就诊,虽然经过多项检查,依然不能明确具体疾病。后来,他来到衢州市人民医院风湿免疫科就诊。通过化验检查,很快就被诊断出是风湿性多肌痛。经过一个星期的小剂量激素治疗,症状明显好转。

该院风湿免疫科主任医师吴芬芝介绍,风湿是指主要侵犯关节、肌肉、骨骼及关节周围软组织,如肌腱、韧带、滑囊、筋膜等部位的疾病。很多人经常觉得身上这里痛那里痛,可查来查去也查不到病因,为此而纳闷头疼。实际上,他们只要来风湿免疫科就对了。

常见的风湿免疫疾病包括类

随后,吴女士紧急接受了“人工肝治疗”“血液透析治疗”及其他补液、护肝、保肾治疗,终于转危为安。

潘红英介绍,一般药物都有一个有效浓度范围,如果小于这个浓度范围,则疗效减弱甚至无效;而高于浓度范围,则会发生药物的毒性反应,即出现药品不良反应,如对肝脏造成损伤。因不合理用药导致的肝、肾损害屡见不鲜。

眼下正是感冒高发季节,不少人混服多种感冒药的习惯,认为这样服用感冒药,药效来得更快,效果更明显。事实上,混服多种感冒药不但没有在疗效上起到多大作用,而且同时服用几种感冒药会加大某一类药物剂量,出现不良反应的危险性也成倍增加,长期大剂量的服用甚至会引起肝脏毒性反应或肝炎,以及肾脏毒性反应等。

潘红英指出,目前市面上出售的感冒药大多是复方成分,很多感冒药虽然药名不同,但其所含的主要成分都是一样的,主要成分之一就是乙酰氨基酚。

如果混合服用两种以上的感冒药,就相当于超剂量服用;部分感冒药使用的是布洛芬,虽然名称不同,但其作用机理与对乙酰氨



基酚是一样的,属于同类成分。如果这两种药同时服用,同样属于超剂量范围。

潘红英提醒,感冒是一种自限性疾病,通常一周左右就会自愈。因此,对于轻度的感冒,如果不影响正常生活,应注意多休息,多喝开水,不一定需要服用感冒药。中重度的感冒,一般会伴有发烧,如果超过38.5摄氏度,可能会伴有咳嗽和肌肉的酸胀感、嗓子疼等感冒症状,可在医生的指导下服用一些退热药物、止咳药物等。从安全性来说,口服药安全性最好。

另外,建议大家在购买感冒药时,无论中成药还是西药,一定要阅读说明书,看清楚禁忌及剂量,切勿超量服用或联合使用。

能,应尽早选择正规医院的风湿科就诊。

发热:较为常见,往往是原因不明、不规则的发热,一般无寒颤,也可出现高热;

疼痛:常见关节痛、颈肩痛、腰背痛、足跟痛等,有时还伴有关节的肿胀;

皮肤症状:皮疹、光敏感、口腔溃疡、外阴溃疡、网状青紫、皮肤溃疡等;

晨僵:晨起时或休息后,关节出现僵硬,活动受限,影响翻身、扣衣扣、握拳等活动,需经过肢体缓慢活动后这种感觉才消失;

雷诺氏征:手指端、脚趾端遇冷或情绪激动时出现发白,然后发紫、发红或伴有麻木、疼痛,严重的可有皮肤溃破;肌肉疼痛、肌无力等。

## 中国版儿童哮喘行动计划发布 利用APP 防控哮喘急性发作

■毛伟豪

中国版儿童哮喘行动计划19日在京发布。该计划推出了纸质版和APP版两种工具,帮助医患双方共同加强对哮喘急性发作的有效管理,将惠及全国600多万哮喘患儿。

哮喘是儿童最常见的慢性呼吸系统疾病之一。在我国600多万哮喘患儿中,近30%没有得到及时诊断,近半数的患儿未能得到有效控制。过去12个月的患儿跟踪调查表明,有66%的患儿有过哮喘急性发作,其中约17%的患儿不得不选择住院治疗,平均治疗费用达4000元。

“家长对哮喘知识的掌握程度、用药依从性以及定期复查等是影响哮喘控制的重要因素。”国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任申昆玲介绍,最新研

发的APP工具可帮助患儿进行基于智能手机的峰流速(PEF)测试,将测试结果实时上传到平台,为患儿制定个性化诊疗方案提供标准化依据,改变以往单纯依赖医生评估哮喘控制状况和家庭自我管理缺位的状态,最终实现对哮喘病情的“红黄绿”三色分区动态管理。

哮喘患儿的“红黄绿”三色分区动态管理是发达国家哮喘行动计划采取的通用方案。该方案是根据患儿症状轻重程度(5岁以上患儿同时依据峰流速测试结果),将患儿哮喘控制状态依次划分为绿色、黄色和红色三个区域,每个区域有具体的评判指标及包括用药调整、是否尽快就医等应对治疗方案,从而帮助患儿家长准确掌握孩子病情,及时发现“黄色警告”采取应对措施,避免出现“红色危险”。

## 为防卵巢癌行切除术 可能会招致更大风险

■辛华

《英国医学杂志》刊登的一项最新研究报告说,女性在子宫切除术中同时切除卵巢,虽然可以避免罹患卵巢癌的风险,但同时可能会增加罹患心脏病、其他一些癌症以及过早死亡的风险。

女性的卵巢除了产生卵子外,还分泌雌激素、孕激素和少量雄激素等性激素。有的医生和患者认为,在因病切除子宫的同时可以切除卵巢,以避免卵巢癌。

英国华威大学学者领衔的这项全国性研究,覆盖了2004年4月至2014年3月间的超过11万名年龄在35岁到45岁间的女性,她们在因病施行子宫切除术时,或切除双侧卵巢,或切除一侧卵巢,或未切除卵巢。

研究发现,与双侧卵巢都切除的女性相比,切除一侧或

未切除卵巢的女性,更不容易罹患缺血性心脏病和结肠癌、膀胱癌等一些癌症。此外,在研究持续期间,切除一侧或未切除卵巢的女性的死亡率也低于双侧卵巢都切除的女性。

研究人员认为,虽然切除卵巢会让女性远离卵巢癌,但是对绝经前女性来说,这一“好处”的代价是会增加她们罹患心血管疾病和其他可能更常见的癌症以及过早死亡的风险。

领导这项研究的华威大学教授理查德·利尔福指出,数据显示,在英国,女性一生中罹患卵巢癌的风险是五十二分之一,切除卵巢可避免这个风险,但是如果她们切除了卵巢这种代谢活跃的器官,从长期看可能会从其他方面有害健康。

研究人员希望,这项研究能够提醒女性避免不必要的卵巢切除。

## 衢州公路:排隐患保通畅



连日来,衢州市柯城公路局深化公路沿线安全隐患排查,及时修复安全设施,确保通行安全顺畅。

图为养护工人维修石华线示警柱。

应鹤祥 汪诚

## 治疗膝关节痛 民间有妙方

仙草膏痛贴特别针对膝关节退变、骨质增生、滑膜炎、半月板损伤、骨性关节炎,连续在杭州畅销13年,品质值得信赖,见报三日内买6送2,买12送6,买24送18。

我国50岁以上中老年人,大都忍受着膝关节痛的新虐,很多人变得步履蹒跚,上下楼关节疼痛不敢使劲,久坐站起关节僵硬迈不开步,严重者关节积水、肿胀甚至变形,有的人不得不拄拐杖。许多人认为上了年纪就这样,其实这是一种病,是由于关节软骨退变引发关节疾病造成的。然而软骨层属无血管组织,常规治疗手段难见成效,有些患者最后不得不面对做手术换关节的风险。【仙草膏痛贴】专门针对此问题研制而成,依据“人间有神药,地上就有一种草”的中医理念,配方大胆创新,巧妙运用多种云南高原野生中草药,它特别采用了现代生物低温萃取技术提取,有效成分直接进入组织深处发生连锁反应,逐步解决关节疼痛。专门针对关节退变引发滑膜炎、骨质增生、软骨软化、半月板损伤等引起的疼痛,久治不愈的患者用后常常出人意料。一个疗程根据轻重程度需要8-10盒。

健康专线:杭州上城区:0571-87527616 西湖区:0571-81336322 专销地址:杭州市清江路198号清江大药房,西湖区:文一路132号神州大药房,市区免费送货,外地免费邮寄 货到付款

## 温州银行股份有限公司信贷资产债权转让招标公告

温州银行股份有限公司拟对信贷资产债权进行公开转让,现特发出本转让公告,对有关事项说明如下:

一、拟转让信贷资产有关情况

本次拟转让信贷资产共9户,涉及10笔债权,金额总计6,815,875.23元,其中本金6,288,880.00元,利息526,995.23元(截止2017年1月31日)。

二、受让单位资格和条件

1. 受让单位应为在中华人民共和国境内注册的法人或者其分支机构;

2. 受让单位应根据相关法律、行政法规、部门规章和监管规定,有资格商业性接受银行信贷资产。

三、招标准则安排

转让方配合符合条件的意向受让方对拟转让信贷资产进行现场尽职调查。

四、转让方式

本次转让为公开招标,报价日定于2017年2月24日。如果只产生一家符合条件的意向受让方时,拟采取协议转让方

式。

五、有效期限

本次招标公告有效期截止2017年2月24日。

六、其他事项

1. 为力求规范、公平,本次资产包将转让的基准日设定为2017年1月31日。即受让方与转让方签订正式合同后,全部转让信贷资产从2017年1月31日后的现金等收入全部归受让方所有。

2. 若受让方有因主观因素放弃或恶意抬高中标价格后再放弃的行为,今后我行在信贷资产转让业务上将不与其合作。

3. 本公告不构成转让上述信贷资产的要约或承诺。

4. 本招标文件的解释权属招标单位。

联系人:王先生、陈小姐  
电话:0577-88990712

温州银行股份有限公司  
2017年2月21日