

# 冬春季,提防人感染H7N9禽流感

冬春季是H7N9病毒感染的高发季。作为一种新型禽流感病毒,H7N9具有较高的病死率。自2013年起,我国已出现百余例人感染H7N9禽流感病例。

携带H7N9禽流感病毒的禽类是该病的感染源。其病毒主要经呼吸道或密切接触感染禽类的分泌物、排泄物来传播,也可通过接触病毒污染的环境传播。

上海市疾病预防控制中心谈天介绍,人感染H7N9禽流感潜伏期多在7天内,也可长达10天。一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速,表现为重症肺炎,体温大多持续在39℃以上,出现呼吸困难,可伴有咳血痰,并快速进展出现急性呼吸窘迫综合征、纵隔气肿、脓毒症、休克、意识障碍、急性肾损伤等。因此,有禽类接触史,并出现发热、咳嗽、咳痰等呼吸道症状,应该尽快到正规医疗机构诊治,早发现、早诊断、早治疗,防止疾病进一步恶化、发展。

谈天指出,在H7N9病毒感染的高发季节,要在日常生活中做好有效的预防措施,远离H7N9禽流感的侵袭。

●接触生鲜禽类时,应注意个人防护  
自行宰杀、加工生鲜鸡鸭,有一定感染风险。在此过程中,应当注意个人防护,特别是当手部有破损时,应该戴好手套处理禽类。

●禽蛋类食物,烧熟煮透后再食用  
建议去本市活禽定点交易市场购买来自正规渠道、经检疫的禽类,经高温煮熟加工后,方可安心食用。对于上海人爱吃的白斩鸡,不要贪图鲜嫩而食用带血丝的鸡块,一定要烧熟烧透。

谈天提醒,吃鸡蛋千万别贪嫩。很多人喜欢吃煎蛋,并且由于口味爱好不同,

有五分熟、七分熟等不同熟度的吃法,也有人保留着吃开水冲鸡蛋的习惯,甚至有人相信“偏方”而生吃鸡蛋。这些饮食习惯虽能带来口味等方面的满足,但存在感染的风险。因病毒普遍对热敏感,食用烧熟煮透的禽肉、禽蛋最安全。

饮食上还要注意营养均衡,多吃富含维生素C的蔬果、奶制品和高蛋白食物。此外,接触过生禽肉、禽蛋的用具,要先用自来水彻底清洗干净,再选择煮沸消毒、流通蒸汽消毒等。耐热的餐具最好采用蒸煮的方式进行消毒处理,可将餐具浸没于水中,煮沸15分钟以上。

●注意室内通风及个人卫生  
勤通风。每天中午前后日照较好的时候,可开窗通风,每次15~30分钟。阴雨天、刮风及雾霾天气时,不宜多开窗。

勤洗手。外出回家后,尤其是摸过生禽、蛋类后,一定要洗手,肥皂或消毒液均可。

讲卫生。回家后应及时更衣,并要勤洗澡、勤换洗衣物、勤晾晒被褥。家中的地面和桌、椅、床、柜、门把手等各种物体表面应做好卫生清洁。此外,要避免揉眼睛、抠鼻子等不良习惯,打喷嚏或咳嗽时,要用纸巾、手帕或衣袖内侧掩住口鼻。

●避免与禽类发生不必要的接触  
尽量少去空气流通不畅和人多拥挤的地方。外出游玩,遇到不明野鸟,尤其是病死野鸟时,不要近距离接触,更不要捡回或剥食。同时,还要避免直接接触、剥食病死的家禽。此外,锻炼身体、保持良好的生活作息、少熬夜,也是预防禽流感的关键。

记者 瞿乃婴

## 疟疾是个啥?

中国维和警察官方微博于上月发文称,我国一名维和战士在执行维和任务中,不幸感染了疟原虫,回国后突发恶性疟疾。400余天来,虽多次经专家会诊、多种生命支持治疗,但病情恶化,致多脏器功能衰竭,年轻的生命永远定格在了23岁。这条令人悲痛的新闻,让疟疾重回大众视野。

上海市公共卫生临床中心感染科凌云副主任医师介绍,疟疾是由疟原虫寄生人体所致的严重热带传染病。当前,非洲地区是疟疾高发地区,东南亚和中东地区也有较多感染者。疟疾也是导致死亡的主要寄生虫病,是世界三大传染病之一。我国本地疟疾已接近消除,主要为输入性患者,因而做好旅行时的个人防护和输入性患者的管理是控制疾病的有效手段。

该疾病的主要传播方式为蚊媒传播,人被有传染性的雌蚊叮咬后即可受感染。目前,共有5种寄生虫会导致人类疟疾,引起恶性疟、间日疟、三日疟和卵形疟。其中,恶性疟和间日疟的危害最大。

此外,疟疾从感染到临床发作一般要经历潜伏期、前驱期和发作期3个阶段。

●潜伏期与感染的疟原虫种类有关,此期无症状。间日疟和卵形疟的潜伏期短者为12~30天,长者可达1年左右;恶性疟的潜伏期一般为11~16天;三日疟潜伏期18~40天。

●前驱期可表现为疲乏、头痛、不适、畏寒、低热等症状,酷似感冒,易被忽略。

●发作期疟疾俗称打摆子,典型的症状包括寒战、发热和出汗退热3个连续过程,呈周期性发,多次发作后会出现贫血和脾脏肿大,初发患者临床发作常不

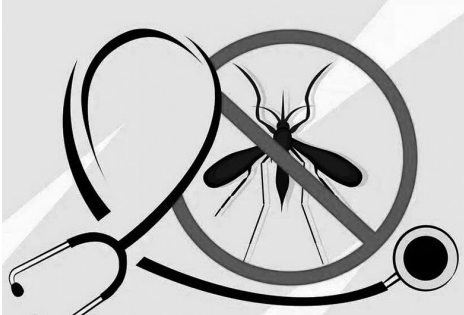
典型。  
若发展成为重症疟疾,可伴有昏迷、重度贫血、肾功能衰竭、肺水肿、低血糖、循环衰竭或休克、代谢性酸中毒、腹泻呕吐等。孕妇感染疟疾症状一般较重,易发生重症疟疾、造成早产和死亡。5岁以下的婴幼儿疟疾起病渐进,易发展为重症疟疾。含有疟原虫的母体血可经产道或胎盘感染胎儿,导致新生儿7日内发病,即先天性疟疾。此外,输入了含有疟原虫的血液可导致输血性疟疾。

凌云提示,从疟疾流行区返回后,若出现发热、发冷、头痛等不适症状,应立即就诊,并主动告知医务人员自己的旅行史,以便排查疟疾。目前,外周血涂片找疟原虫、疟疾抗原检测、核酸检测均可诊断疟疾,并可用来鉴别疟原虫种类。一旦诊断明确后,应在专业医师指导下进行抗疟治疗。

凌云提醒旅游爱好者,若前往疟疾流行地区旅游,建议在出发前到当地旅行医学门诊进行健康咨询。

疟疾的预防措施包括:在疟疾流行区,加强个人防护,包括使用蚊帐、趋避剂、蚊香。户外活动时,要穿长袖长裤,以防蚊虫叮咬。去国外疟疾高风险地区的人员,夜晚在室外作业或野外露宿时,应在专业医师指导下,使用相关药物来预防。

通讯员 范忬忬



# 梅毒,重回甲乙类传染病发病首位

性病是以性接触为主要传播途径的一组传染性疾病。其中,梅毒是目前主要流行的性病之一。

我国在1964年就基本消灭了梅毒。但随着国内外人员流动的增多和“性解放”思潮的影响,国内又重新出现了梅毒和其他性病的病例,且在沿海和开放城市最为严重。2018年全国报告梅毒病例49万余例,报告发病率为35.63/10万,较2017年增长3.30%。2018年上海报告梅毒病例1万余例,发病数位居本市甲乙类传染病第一位,发病率为49.09/10万,较2017年下降12.42%。

作为传染病,梅毒究竟会对人体造成怎样的伤害?

梅毒是由苍白螺旋体,也叫梅毒螺旋体感染人体所引起的一种慢性传染病,可引起人体多系统、多器官的损害,产生多种临床表现,导致组织破坏、功能

失常,甚至危及生命。

梅毒主要通过性接触传播,还可以通过母婴和血液传播。此外,二期梅毒的皮疹具有较强的传染性,若与之接触后直接触碰自己的眼睛、鼻腔等黏膜部位,仍会造成传染。不过,梅毒螺旋体对外界的抵抗能力非常弱,离开人体不能长时间生存。普通的消毒剂和日晒、正常的洗涤用品都可以将梅毒螺旋体消灭,从公共物品等渠道传播的概率也极低。

## 各期梅毒症状不一

一期梅毒 主要表现为性接触部位出现无痛溃疡,也称硬下疳,溃疡圆形或椭圆形,呈软骨样硬度。通常在受感染后2~4周出现,未经治疗可在3~8周内自然消退。早期症状不痛不痒,容易被忽视,若不及时治疗,病情仍会继续发展。

二期梅毒 主要表现为皮肤黏膜损害,皮损呈多形性,包括斑疹、斑丘疹、丘疹、鳞屑性皮损、虫蚀样脱发等,多见于躯干、四肢、手掌或足底。全身淋巴结肿大,可出现梅毒性骨关节、眼、神经系统损害等。一般发生在感染后的7~10周或硬下疳出现后的4~6周。

三期梅毒 主要表现为皮肤黏膜结节性梅毒疹或树胶肿,或神经系统损害、视力损害、心血管损害等其他器官损害。

隐形梅毒 无任何梅毒性的临床表现,但仍可对人体造成危害,具有一定的传染性。

## 预防措施要到位

●怀疑感染梅毒后,应尽早到正规医疗机构或艾滋病自愿咨询检测门诊

(VCT)进行检测。

●接受梅毒检测的就诊者应同时接受艾滋病检测。因为感染梅毒后可发生生殖器部位溃疡,更容易感染和传播艾滋病病毒。

●婚前、孕产期进行梅毒筛查。  
●正确使用质量合格的安全套,可以降低感染和传播梅毒,以及其他性病的风险。

●严肃而负责任的性行为,有助于减少感染性传播疾病。

●梅毒患者应告知配偶或性伴,及时到医院接受医学检查。

●避免直接接触梅毒患者的皮疹。

上海市疾病预防控制中心

张泽成 胡逸欢