

墨西哥與美國新豬流感變種形式前所未見 且攻擊青壯年專家憂

新型的豬流感病毒會藉由飛沫感染,傳染力相當驚人,初期容易誤判為一般感冒病毒,而且還會不斷變種,預防不容易,墨西哥已有人因此死亡,它的傳染與致命力,會不會像SARS(急性嚴重呼吸道症候群)一樣,備受各國衛生單位關注。不少研究專家對其變種程度,以及攻擊對象是免疫力最強的青壯年感到憂心。

過去西班牙型流行性感冒,曾在1918-1919年,造成全世界約10億人感染,2千5百萬到4千萬人死亡(當時世界人口約17億人),當時因為西班牙有約8百萬感染了此病,甚至連西班牙國王也感染此病,所以被名為西班牙型流行性感冒。

不過,那時醫學界只以為這是一種細菌造成的傳染病,直到1933年,英國科學家史密斯才首次從人體分離出病毒,並命名為H1N1。之後,1997年,美國科學家杰佛里.陶貝格爾,在《科學》周刊上發表他與同事利用遺傳學技術得出的研究成果,認為1918年的流感病毒與豬流感病毒十分相似,是一種與A型流感病毒H1N1密切相關的病毒。

這次新型豬流感病毒突然大爆發,整個墨西哥陷入恐慌,墨西哥總統卡爾德龍已頒佈一項緊急行政命令,授予政府有關部門的人員特別權力,強制要求患者接受檢驗,並接受隔離,藉以制止這種致命病毒進一步蔓延。首都墨西哥城也進行24年來首次「封城」,所有學校、博物館和圖書館關閉,公開活動暫停10天。

WHO發言人查布表示,「豬流感在豬隻間很常見,但是很少看到流感發生跨種傳染到人類身上,但是的確有可能發生。」從1918年到1968年間,豬流感歷經3次變種,威力相當驚人。新型豬流感來勢洶洶,這是一種A型流

美墨緊急狀態 豬流感威脅世界



墨西哥市民在乘搭公共交通時均帶上口罩

感病毒H1N1,結合人類流感、禽流感和豬流感,3種病毒同時感染在豬隻身上,所產生的混合變種病毒,不僅可在豬隻之間相互傳染,病毒還會由豬傳染到人類身上,甚至在人與人之間,還能藉由口沫交叉感染。

專家們對此次豬流感疫情深感擔憂,一因為新病毒以前所未有的方式,結合鳥類、豬類和人類的病毒,且能夠人傳人,二是新病毒攻擊的對象,是免疫力最強的健康青壯年。

而比較豬流感和禽流感和SARS之間的差異,SARS屬於突變冠狀病毒,禽流感和H5N1病毒,豬流感則是H1N1豬流感,後兩者病毒都會不斷變種,不容易預防。

至於死亡的機率,SARS在台灣統計有11%的死亡率,禽流感的死亡率則是超過5成,至於豬流感方面,爆發疫情的墨西哥有6.77%的致死率,但這只是到目前為止單一地區的情況。

3種傳染病一開始的症狀,都跟感冒差不多,但導致死亡的症狀不一樣,SARS是肺炎併發呼吸衰竭,禽流感和豬流感則是病毒性肺炎,並產生危急生命併發症,至於豬流感,目前則是嚴重肺炎,好發年齡層則是在青壯年,感染初期會發生發燒、咳嗽等症狀,潛伏期1到7天,感

染者通常誤以為只是感冒,因而被輕忽,導致病情越來越嚴重,而患者在病發前一天到痊癒後8天內,都具有傳染力。

墨西哥軍警發戴口罩如sars 美英紐加法皆傳豬流感病例

墨西哥在4月中旬時,首度傳出有豬流感病毒,短短10多天的時間,已經蔓延到世界各國。目前墨西哥已經有81個疑似感染豬流感而死亡的案例,美國也已經出現11個死亡案例,另外,英國和紐西蘭,都有疑似感染的病患出現。

墨西哥的街頭,有大批的軍警在散發口罩,情況有如台灣在SARS期間的緊張。令人聞之色變的豬流感病毒,自4月13日首度在

墨西哥爆發以來,已經有超過1300人遭到感染。墨西哥衛生單位表示,目前疑似有81個死亡案例,和豬流感有關,其中20人已確定就是感染豬流感死亡。

和墨西哥交界的美國,目前也有嚴重疫情傳出,官方證實已有11個死亡案例,包括紐約、德州、加州和堪薩斯州,都出現感染案例。官員已經呼籲,民眾減少外出,紐約市衛生局長佛萊登表示,「如果你有發燒和咳嗽,就待在家裡,這有助你的康復,也避免傳染病毒給別人。」

此外,在英國一位英航機師出現疑似感染症狀,已經住院觀察,而在南半球的紐西蘭,有25名師生,剛從墨西哥旅遊回來,就出現流感症狀,目前已隔離治療。在加拿大和法國,也已經有感染的案例傳出,豬流感的疫情已經有向全球蔓延的跡象。

豬流感病毒(Swine influenza virus, SIV),是豬群中一種可引起地方性流行性感冒的正黏液病毒(Orthomyxoviruses)。目前在實驗室裡所分離出來的病毒,多被辨識為C型感冒病毒,或者是A型感冒病毒的亞種之一。

豬流感有很多個不同的品種,計有:H1N1、H1N2、H3N1、H3N2和H2N3亞型的甲型流感病毒都能導致豬流感的感染。豬流感不像禽流感,是能夠人傳人的。過往曾經發生人類感染豬流感,但未有發生人傳人案例。4月中,墨西哥公布發生人傳人的豬流感案例,有關案例是一宗由H1N1豬流感病毒引起,並在基因分析的過程發現基因內有豬、雞及來自亞洲、歐洲及美洲人種的基因。人感染豬流感的徵狀:豬流感患者通常有39攝氏度以上的高燒、劇烈頭疼、肌肉疼痛、咳嗽、鼻塞、紅眼等病徵。

豬流感爆發歷史 1918年西班牙、1976年美國、2007年菲律賓、2009年美國和墨西哥都曾經出現豬流感。

2009年豬流感爆發 2009年3月至4月,墨西哥和美國西南部有數千人感染豬流感,90多人死亡。

2009年4月23日晚上11時,豬流感的爆發首次在墨西哥得到廣泛報道。4月24日墨西哥當局在60多個死者中,16名的死因確定是新品種的豬流感的感染,其餘44名的死因仍檢測中。當中大部分死者都是年輕的成年人。

4月24日,世界衛生組織確認部分發病個案是由一種從未發現的H1N1變種病毒所引起。

4月25日,墨西哥城市長宣布所有公眾活動暫停10日,所有學校均需要停課,並且呼籲所有市民避免握手和親吻。墨西哥衛生部長艾修德(Armando Ahued)表示墨西哥城將準備一場大規模緊急接種運動來防治常見於冬天的豬流感。世界衛生組織的緊急委員會在日內瓦召開會議,鑒於墨西哥疫情向全球發出全球緊急狀態。而日本方面,成田機場已經為來自墨西哥入境旅客測量體溫。

豬流感小常識

降低肉食中的膽固醇的烹飪方法

科學烹飪可降低肉食中膽固醇。既增加肉食的美味,又能降低肉食中的膽固醇的烹飪方法有以下四種:

炖煮:日本研究指出,適當攝入肉類對老年人的健康十分重要。並且用火炖煮較長時間可使飽和脂肪酸減少30%~50%,膽固醇含量明顯下降。有的專家特別拿肥肉做例子說,從營養上來講,適當地吃些肥肉有益於人體的健康,特別是老年人常吃地得熟透了地肥肉(炖兩小時左右),還可以降血脂、降血壓、降膽固醇,延年益壽並且益智美容。有關專家通過實驗指出,隨著肥肉炖的時間的增長,豬肉中的飽和脂肪酸含量大幅度下降,而單不飽和脂肪酸和多不飽和脂肪酸含量不斷增加。同時,炖爛的肥肉保留了豬肉原本的營養成分,如豐富的維生素B1、蛋白質和必需的脂肪酸,而且膠質部分更容易被人體消化吸收。因此特別適合老年人食用。

葷素搭配烹飪:選擇適當的蔬菜與肥肉搭配可以降低肉食中的膽固醇,比如海帶煮肉、黃豆扒肘子、辣椒炒肉。黃豆中的植物固醇及磷脂可降膽固醇,辣椒中的辣椒素和海帶中的多種成分可以減肥。

加大蒜:加大蒜烹調可使肉食肥而不膩,還可使食肉者膽固醇下降10%~15%。



加生薑:炒、炖肉食時加生薑烹調,不但可出菜味,還可大大降低膽固醇。美國研究發現,生薑中的類水楊酸成分有防止血液凝固的作用而預防心腦血管疾病。德國科學家發現新鮮姜汁還可抑制癌細胞生長,是一種強抗癌食品。

(麥少瑩)

五大健康問題可遺傳

每個父母都希望自己的孩子聰明健康,但一些遺傳疾病卻常讓家長十分擔憂。據美國「父母」網站近日報道,美國亞特蘭大醫學博士詹尼弗.舒指出,六大常見健康問題與遺傳密切相關,及時預防可以讓孩子遠離這些疾病。

視力問題。近視、色盲和弱視都具有遺傳性。美國巴爾的摩兒童眼科專家斯圖爾特.丹克奈醫學博士說,父母都近視,孩子近視幾率是25%~50%。色盲基因僅由母親攜帶,且僅男孩會患病,幾率是50%。如果孩子頭疼,看書、看電視或放學回來眯眼睛、流淚,就應帶孩子去醫院檢查。

濕疹。濕疹跟過敏一樣,屬於過敏反應的一種,遺傳幾率是50%。常有父母說:「我們都沒有濕疹呀!」美國辛辛那提兒童醫院醫療中心臨床遺傳基因主任霍華德.薩爾醫學博士指出:「父母遺傳給孩子的是過敏基因,不是具體的過敏疾病,所以濕疹也可能是遺傳引起的。」在所有過敏性皮膚病中,嬰兒期發病的只有濕疹。如果發現孩子的臉頰、肘關節和膝關節內側皮膚干癢,起紅斑,就要及時就醫了。此外,德國慕尼黑理工大學的一項研究發現,父母分居或者離異,孩子患濕疹的幾率會增加3倍。

偏頭痛。如果父母一方有偏頭痛,孩子患病幾率是50%,如果父母都患病,遺傳幾率更高。偏頭痛症狀包括頭前側或者兩側刺痛、噁心、嘔吐以及怕光、怕聲音,偏頭痛常會在8歲左右發作。

腸易激綜合徵。澳大利亞悉尼大學的一項研究認為,患腸易激綜合徵的人,其直系親屬也有此類症狀。美國馬利蘭大學醫學院兒科臨床助理教授丹.列維指出,其典型症狀是痙攣性腹痛或者便秘和腹瀉交替出現。如果醫生診斷是此類疾病,就要督促孩子改變生活方式,多吃一些含益生菌的食物。

情緒低沉。某些心理問題和情緒狀況與家族遺傳有關。如果家族中有抑鬱症、躁狂症和強迫症等病史,就要注意孩子是否有煩躁、焦慮、注意力不集中以及厭食等情況,以便及早求助醫生。

研究人員發現,人們要對付病魔、消除負面情緒以及延年益壽,除了求助於醫生、勵志書籍和補助藥物外,友情和社交也是關鍵因素,但人們往往忽略了這一點。

澳洲一項長達10年的研究顯示,社交圈子小的年長人士,在該研究期內的死亡率,比有許多朋友的受訪者高出22%;另據2007年的一項研究,如果受訪者身邊朋友體重上升,受訪者身體也發胖的可能性將增加近60%。

友情對健康好處比伴侶或家人還大 研究員也曾指出,在人們逐漸老化的過程中,有良好社交網絡能促進腦部健康。

加利福尼亞大學教授德指出,現在好多研究報告指出,友情對健康的影響,其實比伴侶或家人還來得大。例如,在3000名罹患乳癌的護士中,沒有密友的病患的死亡率,比擁有10個或以上朋友的病患高出4倍,而有沒有配偶則和病患的死亡率沒有聯繫。

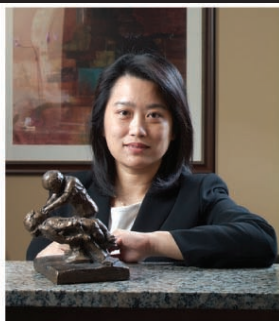
另外值得注意的是,即使朋友之間距離遙遠,或者平時並不經常聯絡,但只要擁有朋友的支持,就能對人們的整體保健起積極作用。

目前還不清楚友情為什麼能對健康有着正面的影響,一般相信,這可能是因為擁有良好社會關係的人,也更容易獲得醫療保健服務和照顧。此外,友情顯然具有深刻的心理影響,擁有深厚友情的人,也許因為壓力水平較低,比較不常患感冒。

友情能使人延年益壽



微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務, 彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文, 中文, 及廣東話

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com