

常識篇

問: 甲型 H1N1 流感病毒是新病毒嗎

答: 甲型 H1N1 流感

(Swine In-fluenza)是甲型(A 型)流感病毒引起的豬或人的一種急性、人畜共患呼吸道傳染性疾。

這種病在豬中經常發生, 很少導致豬的死亡(豬的病死率為 1-4%)。人類很少感染甲型 H1N1 流感病毒,但也發現一些人類感染甲型 H1N1 流感的病例,大多數是與病豬有過直接接觸的人。

2009 年 3 月, 墨西哥和美國等先後發生人感染甲型 H1N1 流感病毒, 為 A 型流感病毒,該毒株包含有甲型 H1N1 流感、禽流感和人流感三種流感病毒的基因片斷, 是一種新型甲型 H1N1 流感病毒,可以人傳染人。

問: 甲型 H1N1 流感的傳染源和傳播途徑是什麼

答: 主要為病豬和攜帶病毒的豬, 感染甲型 H1N1 流感病毒的人也被證實可以傳播病毒。感染這種病毒的動物均可傳播。

傳播途徑主要為呼吸道傳播, 也可通過接觸感染的豬或其糞便、周圍污染的環境或氣溶膠等途徑傳播。某些毒株如 H1N1 可在人與人之間傳播, 其傳染途徑與流感類似, 通常是通過感染者咳嗽或打噴嚏等。

治療篇

問: 甲型 H1N1 流感有什麼臨床表現

答: 甲型 H1N1 流感的潛伏期一般 1 至 7 天左右, 較流感、禽流感潛伏期長。

# 甲型 H1N1 流感防治知識大全

擁擠場所;咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮住口鼻, 然後將紙巾丟進垃圾桶;如在境外出現流感樣症狀(發熱,咳嗽,流涕等),應立即就醫(就醫時應戴口罩),並向當地公共衛生機構和檢驗檢疫部門說明。

預防篇

問: 普通人應該如何預防甲型 H1N1 流感

答: 應從四方面做好預防工作。

1. 控制傳染源

衛生部門等將開展人間和豬類流感疫情監測。一旦發現豬類或其它動物感染甲型 H1N1 流感病毒,應按照《動物檢疫法》有關規定,對疫源地進行徹底消毒,對病人及疑似病人進行隔離。

2. 切斷傳播途徑

對發現有病豬的養殖場、曾銷售病豬肉的攤檔、患者所在單位、家庭等進行消毒,對病死豬等廢棄物應立即就地銷毀或深埋; 收治病人的門診和病房按禽流感、SARS 標準做好隔離消毒; 標本按照不明原因肺炎病例要求進行運送和處理。

3. 保護健康人群

普通市民來需要養成良好的個人衛生習慣,充足睡眠、勤於鍛煉、減少壓力、足夠營養; 避免接觸流感樣症狀(發熱,咳嗽,流涕等)或肺炎等呼吸道病人; 注意個人衛生,經常使用肥皂和清水洗手,尤其在咳嗽或打噴嚏後; 避免接觸生豬或前往有豬的場所; 避免前往人群



人感染甲型 H1N1 流感後的早期症狀與普通人流感相似, 包括發熱、咳嗽、喉痛、身體疼痛、頭痛、發冷和疲勞等,有些還會出現腹瀉或嘔吐、肌肉痛或疲倦、眼睛發紅等。

部分患者病情可迅速進展,來勢兇猛,突然高熱、體溫超過 39°C,甚至繼發嚴重肺炎、急性呼吸窘迫綜合徵、肺出血、胸腔積液、全血細胞減少、腎功能衰竭、敗血症、休克及 Reye 綜合徵、呼吸衰竭及多器官損傷,導致死亡。

患者的肺部體徵常不明顯,部分患者可聞及濕羅音或有肺部實質變微等。

問: 患上了甲型 H1N1 流感後怎麼治療

答: 臨床上早發現、早診斷是治療的關鍵。對疑似和確診患者應進行就地隔離治療,強調早期治療。

對人感染甲型 H1N1 流感目前主要是綜合對症支持治療。注意休息、多飲水、注意營養,密切觀察病情變化; 發病初 48 小時是最佳治療期,對高熱、臨床症狀明顯者,應拍胸片,查血氣。

## 五種不容易變質的食物



食品變質在生活中很常見,也給我們帶來了很多煩惱,如果哪一種食品永不變質,吃着就放心多了。科學研究和實踐證明,蜂蜜、白酒、醋、糖和鹽就是不會變質的食品。

蜂蜜。新鮮成熟的蜂蜜,為透明或半透明的膠狀黏稠液體,糖佔蜂蜜總量的 3/4 以上,水分含量少,細菌和酵母菌都不能在蜂蜜中存活。此外,蜂蜜中還含有 0.1%—0.4% 的抑菌素。因此成熟的蜂蜜放置較長時間也不容易變質。但如果不是成熟的蜂蜜或被摻過水的劣質產品,放置一段時間後就會發酵冒泡、變酸,不能食用。

白酒。酒精含量超過 10% 的白酒,也就是大家俗稱 10 度以上的酒,本身就具有消毒作用。在密封條件下,微生物不容易侵入,且難以繁殖,所以是永遠不會變質的。但這並不意味著酒存放的時間越長越好,普通香型的白酒到 5 年以後,口味變淡,香味減弱; 醬香型陳酒是好酒,而存放多年的濃香酒是否是好酒目前還無定論。

食醋。食醋具有抑菌、殺菌的作用,可用于食品保鮮防腐,如酸漬。醋的保存期比較久,但也受工藝、原料影響。工藝較好的釀造陳醋,用蠟子密封好放在地下,年份越久味道越醇香。

固體食糖類。固體食糖類包括常用的白砂糖、綿白糖、冰糖、單晶冰糖等。固體食糖類由於結構內部水分少,滲透壓強大,不利于微生物生長,很難受到污染。食糖也常常用來保存食品,如蜜餞、果脯等。但食糖容易吸潮,如果放置不當,性質改變,就會受到微生物污染。

食鹽。食鹽主要成分是氯化鈉,化學性質非常穩定。與食糖一樣,食用鹽經常被用來保存食品,是天然的防腐劑。不過我們常吃的碘鹽,如果不避光和避高溫,放得時間太長碘含量會減少,但是鹽品質並不會改變。

## 兒童性早熟是怎麼吃出來的?

什麼是性早熟? 女孩在 8 歲前第二性徵發育或 10 歲前月經來潮, 男孩在 10 歲前開始性發育, 可診斷為性早熟。

李主任(醫師)病人檔案里這三個案例的主人公, 吃過的這些營養品也許你的小孩也接觸過, 今後要注意些什麼, 您可看仔細了。

10 歲女童吃了增高產品來月經

小陽愛運動, 從幼兒園起她就開始打排球了。“與其他的同學相比, 個子還不算是很出眾。”如果要當運動員了, 那小陽的身高一定要比別人高。

看到市面上有賣增高產品, 小陽爸爸也想給女兒試試。從 9 歲半開始, 小陽就天天吃爸爸給買的增高產品。每個月都能長高一厘米, 小陽爸爸對女兒的長高很是滿意。

直到小陽 10 歲零一個月時, 月經突然造訪, 家長和教練才反應過來, 超重、月經提前, 也許都是這增高產品給鬧的。

李主任介紹, 雖然教科書上說 10 歲之前來月經算是性早熟, 但是小陽 10 歲零一個月就來了, 這與性早熟沒啥區別。

一旦性早熟, 小陽的身高就有可能停滯不長了, 這對於當運動員的小陽來說, 無疑是個致命傷。這些長高激素會對孩子影響終身。雖然一時長得快, 但是到了一定時候孩子就會不長了, 身高會受到限制。

兇手檔案

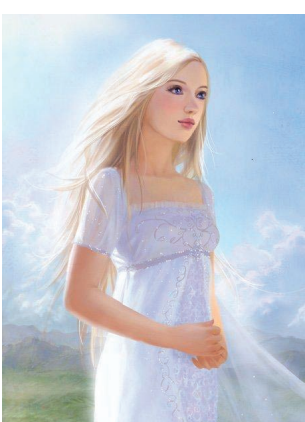
所有增高產品幾乎含有激素, 如果是含有生長激素的增高產品, 一定是騙人的。因為現在的生長激素都是要通過皮下注射的, 還沒有口服的生長激素類藥物問世。

專家建議

現在許多家長看見孩子長得比標準範圍低一點就很着急, 有的甚至明明身高在標準範圍內, 還會叫醫生給孩子打生長激

素。李主任說, 生長激素的使用是要在醫生仔細的診斷之後才謹慎選擇的。如一些早產兒無法跟上同齡的發育水平, 或者是一些孩子先天出現一些特發性疾, 這時候醫生才會考慮使用生長激素的。

正常而言, 處在生長髮育階段的孩子, 只要保證均衡的飲食以及適當的運動量, 一年會長 6-12 厘米。當然, 孩子的身高還受到遺傳等因素的影響。



天天吃蜂蜜 6 齡女童骨齡增加

都說蜂蜜好, 小童的媽媽天天都給女兒準備蜂蜜水喝。不僅如此, 愛吃甜食的小童也經常自個兒在菜肴里加入蜂蜜。“有捨不開心的, 用蜂蜜哄, 準管用。”6 周零 9 個月, 小童的身高 128 厘米, 體

重 30 公斤, 不僅超高還超重。2008 年 9 月, 小童媽發現, 孩子的乳房開始發育了。上醫院做檢查發現, 小童的骨齡增加了 2 年, 性早熟症狀明顯。檢查後也確定小童的性早熟和天天吃蜂蜜有關。

兇手檔案

蜂蜜不如蜂王漿, 蜂王漿含有一定量的植物性雌激素, 如果兒童長期服用有可能導致性早熟, 蜂蜜相對安全些, 天然蜂蜜一般是不會導致性早熟的, 但現在蜂蜜多不是天然的。

專家建議

李主任說, 蜂蜜的釀造者由於不懂衛生知識, 致使種種細菌侵入蜂蜜, 所以, 周歲以內的嬰兒不吃蜂蜜為好。周歲以後, 嬰兒的腸道菌群建立起來, 再吃蜂蜜就安全了, 但也應控制進食量, 以防意外。

吃蛋白粉一年乳房變大了

6 歲的小燕平時經常感冒, 這讓小燕的媽媽很是焦慮。體質這麼差, 能不能吃點什麼補補? 聽說市場上賣的蛋白粉很好, 有提高免疫力的作用, 小燕的媽媽動心了。從去年 3 月份開始, 小燕平日裡都有在媽媽的吩咐下吃蛋白粉。

“其實也沒啥明顯的效果, 小孩吃了還是經常生病。”小燕媽媽說, 沒提高身體的免疫力也就罷了, 可小童的乳房竟然開始發育了, 摸上去有硬結。

兒科主任醫師李淑蘭給小燕做過檢查後確定她是性早熟。

兇手檔案

蛋白粉由大豆製品製成, 由於大豆製品中含有的異黃酮是一種植物雌激素, 也可以被認為是類雌激素, 如果兒童長期攝入, 能夠被促使出現性早熟。

專家建議

李主任介紹, 其實只要日常飲食能保證均衡營養, 一般都無需補充額外的蛋白質。

**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](http://www.TheSmileDental.com)