

H7N9 不期而至

# 预防传染病 正确养生是关键

2013年初春，流感家族中的一位不速之客——H7N9不期而至，拨动着中国内地民众的神经。当前，上海、安徽、江苏、浙江等地已有多人被H7N9禽流感病毒所击倒，患者从4岁到80多岁不等。目前，国内北上广等多省市均已开设禽流感疫苗。

3月29日，中国疾病预防控制中心从病例样本中分离了H7N9禽流感病毒，完成鉴定和全基因序列分析，提示引起此次疫情的流感病源为禽类。中国是鸟类迁徙重要目的地，中国南方也一直被世卫组织界定为禽流感高发地区，而候鸟又是禽流感病毒最好的携带者，大量证据表明，候鸟能够将低致病性的禽流感病毒传给禽类，继而禽类再传播给人类的可能性是极大的。

然而，这种病毒会像10年前的“非典”那样大面积传播吗？因抗击“非典”被人们所熟知的中国工程院院士钟南山回应道，目前，H7N9没有明显人传人的迹象，所以该疾病像“非典”一样传播的可能性极小。和10年前相比，我国目前已经拥有较为完善的公共卫生应急体系和传染病防控体系。但无论怎样，人们在假日外出时应注意避免接触禽类。

春季万物复苏，到处一片欣欣向荣，然而春天也是一个疾病易发和传染的季节，有人因此把春季戏称为“多病之春”。如今禽流感突然来势汹汹，大伙儿平日里更是要注重保养，对各种病毒严加防范。

## 注重饮食

春季易燥热，因此不宜吃油腻的食物，要以清淡为主。多吃水果，食梨、甘蔗、萝卜、草莓、紫葡萄等深色水果，它们富含抗氧化剂，可以对抗造成免疫细胞破坏和免疫功能降低的自由基。适当补充维生素C和维生素E，它们有抗感染功效，可减轻过敏或



呼吸道感染引起的充血和水肿。

中医认为，春季为阳气生发的季节，人体新陈代谢开始旺盛，也应多吃些温补阳气的食物，比如：大蒜（有行滞气、暖脾胃、解毒、杀菌之功效）韭菜、山药、大枣等。也可多食低热量的新鲜蔬菜，如：菠菜、莴苣、芹菜、萝卜、白菜等。或者酌情选用扶助正气的养生产品，如：汇仁肾宝，其升级产品汇仁肾宝片全部采用植物入药，通过温肾阳、滋肾阴、补肾气，达到扶正固本的目的，从而改善亚健康人群的精神状态，提升人体免疫力，男女皆宜。另外，春季除了要少吃酸性的食物外，也要少油腻、少烟酒，少吃生发食物，如羊狗肉、油炸食物等。

## 注意保暖

俗话说“春捂秋冻”，当冬去春来，爱美的男生女生千万不要着急减少衣物。春季回温是一个渐进的过程，气温会出现忽高忽低的现象，如果过早减去棉衣服，寒气就会乘虚而入，伤及人的阳气，伤风、感冒、支气管炎等多种疾病就会很容易缠身。

## 加强运动

经常进行锻炼，使血流增快，还能促进新陈代谢、骨骼强健，增强肠胃蠕动，增加肺活量。春季最美的运动应该就是去踏青了，

既锻炼了身体，又陶冶了情操。特别是春天的郊野，空气清新，鲜花斗艳，置身于如此优美的大自然怀抱简直令人陶醉。除此之外，适当的散步、慢跑、登山、赏花、游泳都是不错的选择。

## 保持良好的生活习惯

除了上述所说的注意饮食、保暖、运动外，生活中保持良好的睡眠质量还可以帮你暂时缓解一些身体机能的损耗。此外，日常生活中要合理安排作息时间，学会劳逸结合。要正确地面对生活、工作中的压力，要有定期体检的习惯。在H7N9来袭的特殊时期，除了这一系列问题之外，更要密切注意以下几个问题：1. 注意保持个人卫生，勤洗手，多通风；2. 外出踏青避免接触禽类；3. 厨房中要将生熟食分开摆放，任何肉、蛋食物均应彻底煮熟才可食用；4. 一旦出现发热、咳嗽、流鼻涕等呼吸道症状，要立刻到医院就诊。

总之，无论是H7N9还是其他，只有平时注重保养，严加防范才是远离病痛的根本之道，春花浪漫，千万不要等到人之将辞才感叹红花易谢。身体是革命的本钱，当务之急，保持良好的生活、生活习惯才是重中之重。

（据中国网）

# 我学者发现硫化氢对人体“保护作用”机制

复旦大学上海医学院朱依纯教授领衔的科研团队，联合复旦大学基础医学院、药学院和生物医学研究院等，经长达8年的科研攻关，终于发现硫化氢“受体”及其分子开关，一举揭开体内硫化氢“保护作用”形成的新机制，对我国研制治疗心血管疾病和代谢综合征自主知识产权的新药有重要意义。近日，该成果已在线发表在权威期刊《抗氧化与还原信号》（《Antioxidants & Redox Signaling》）上，引起世界关注。

硫化氢是生命起源前就存在于地球的古老分子，其气味像臭鸡蛋，是一种有刺激性气味的有毒气体，同时又是人体氨基酸代谢的废物，如大量吸入可抑制人体神经系统，甚至导致死亡。但近年来医学界逐渐认识到，由人体内一种特殊的酶催化后自身产生的硫化氢则是一种有益气体，如适量产生和“激活”可有效调节心血管活动，促进缺血区血管新生，保护缺血心肌，调控心肌离子通道，对有效预防心脏病、老年痴呆、抗炎等有重要作用。然而，硫化氢作为一种气体小分子，它在人体内是通过何种途径、何种机制产生如此众多和重要的“保护”作用的，一直是世界医学界的“难解之谜”。

为揭开这一谜团，朱依纯率领博士后陶蓓蓓、蔡文杰博士等研究人员展开攻关。首先，为了进一步探索心肌缺血等严重缺血性疾病的非

手术治疗方法，课题组创建了硫化氢促血管新生模型，通过筛选体内大量在硫化氢作用下发生变化的信号分子，终于找到了硫化氢的一个“受体”，即蛋白质VEGFR2。进而发现，VEGFR2受体中有一个医学界至今未知的名叫“Cys1024-Cys1045二硫键”的新分子结构，而Cys1024-Cys1045二硫键正是一个控制VEGFR2受体的“保险开关”。也就是说，只有通过硫化氢才能打开这一开关，当该开关打开后，VEGFR2受体才能被激活，激活后的受体才能表现出天然的活性。

但是，硫化氢是“凭什么本事”打开这“保险开关”的呢？课题组更进一步研究发现，原来Cys1024-Cys1045二硫键是人体内专司抑制作用的活跃分子结构，而硫化氢则利用它的“活跃”和它分子开关的外层电子轨道的相互作用，完成了自己的“使命”。因为硫化氢具有一对一识别Cys1024-Cys1045二硫键的高超本领，并向其发动攻击，迫使Cys1024-Cys1045二硫键打开“保险开关”，从而解除对受体VEGFR2激酶活性的内在“控制”，使其“乖乖”地转换成激活构象。

在这一“普遍原理”的启发下，朱依纯课题组注意到，人体内胰岛素受体与VEGFR2受体细胞内部分结构相同，他们运用相同方法实验，

首次发现硫化氢也能激活胰岛素受体，即“逼迫”胰岛素产生增敏作用，从而可望提高糖尿病患者体内胰岛素的工作效率。

以往国际上大量有关硫化氢的各种生物学研究基本是围绕其对人体多种脏器有何保护作用开展的，但对为什么会产生“保护作用”的机制一直未搞清楚，而该成果揭示了硫化氢产生生物学效应的普遍原理，是该领域的里程碑式研究，将推动硫化氢生物学研究到达一个新台阶。

据悉，朱依纯课题组有关新型心血管靶器官保护及内分泌疾病治疗的自主知识产权的药物研发工作已获得国家专利授权，目前临床前研究正在紧锣密鼓地进行。（孙国根）

## ■一周 120 报告

数据来源：市120急救指挥中心
采集时间：2013年4月12~18日
出诊原因 人次
其他内科系统疾病 47
交通事故外伤 44
其他类别外伤 35
心血管系统疾病 18
其他 15
酒精中毒 9
脑血管系统疾病 7
药物中毒 2
妇、产科 2
呼吸系统疾病 1
CO中毒 1
其他外科系统疾病 1

一周提示：本周120急救共接诊182人次。流行性感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒存在于病人的呼吸道中，在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人。流感的传染性很强，由于这种病毒容易变异，即使是患过流感的人，当下次再遇上流感流行，他仍然会感染，所以流感容易引起暴发性流行。单纯型流感的症状为：突然畏寒、发热、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振，婴幼儿或老年人可能并发肺炎或心力衰竭。中毒型流感病人则表现为：高热、说胡话、昏迷、抽搐，有时能致人死亡。因此病极易传播，故应及早隔离和治疗。

（见习记者：王凯 信息提供：耿清华）

## ■一周 病情报告

样本采集地：市中医院
采集时间：2013年4月12~18日
科别 门诊接诊总量(人次)
儿科 563
妇产科 488
肝病科 461
皮肤科 414
脑病科 375
肺病科 209

温馨提示：预防禽流感应尽可能减少与禽类不必要的接触，勤洗手，养成良好的个人卫生习惯，加强室内空气流通，每天1~2次开窗换气半小时。养成良好的个人卫生习惯，加强室内空气流通，每天1~2次开窗换气半小时。吃禽肉要煮熟、煮透，食用鸡蛋时蛋壳应用流水清洗，应烹调加热充分，不吃生的或半生的鸡蛋。要有充足的睡眠、均衡的饮食，注意多摄入一些富含维生素C等增强免疫力的食物。经常进行体育锻炼，以增加机体对病毒的抵抗能力。

（见习记者：王凯 信息提供：姚娟）



天天 3·15

# 医院好不好 你说大家说

说说您在求医过程中的  
烦恼事 困惑事 愤怒事 感动事

周口报业集团医药卫生工作部竭诚为您服务

健康热线：13592220126 13949993566 13592239208 18639402212  
电子邮箱：zkrbwsb@126.com