

(上接D03版)

## 候鸟有可能传播禽流感病毒

**Q:**有数据统计称,因为禽流感死亡的人数最多的国家分别为印度尼西亚(113人)、越南(52人)和埃及(23人)。为什么是这些气候炎热的国家?候鸟南迁是禽流感病毒爆发的原因?

**管轶:**一般情况下,我国北方进入10月,南方进入12月时,人患禽流感的几率慢慢增高,但并不代表说冬季发病率高,夏天就没有。原则上,禽类高度活动的时期是禽流感病毒的高发期。候鸟南迁只是可能将病毒带

给当地禽类,而不是直接将禽类病毒落到人头上,没有人被一团鸟粪打成禽流感。

**庄辉:**近年来,越来越多的国家发现,候鸟有可能传播禽流感病毒。美国和我国科学家曾从我国西部重要的候鸟繁殖和栖息地青海湖死亡的候鸟身上,发现禽流感病毒。这些候鸟是如何感染禽流感病毒的?有人推测可能是内地输入青海的家禽携带禽流感病毒感染了青海的家禽,后者再感染候鸟;也不能排除候鸟从境外感染

禽流感病毒迁徙到青海湖后发病或死亡的可能性。但目前均缺少直接的证据。

日本专家曾从蒙古湖死亡的天鹅和大雁身上检测到禽流感病毒,认为这些候鸟是在迁徙途中被污染的水源感染,反过来它们又污染新的水源,从而造成禽流感病毒在候鸟中传播。家禽也可能被这些污染的水源感染。当禽流感病毒从候鸟直接传染到与人关系密切的家禽身上后,发生人禽流感的危险性就增加。



罗氏称,达菲在各国、包括中国的药品使用说明书上对于其适应症和副作用写得非常清楚。  
图/CFP

## 人用禽流感疫苗只进行了一、二期临床试验

**Q:**有人禽流感疫苗吗?是否有相关副作用?

**庄辉:**2008年4月我国自主研发的人用禽流感疫苗通过《药品特别审批程序》被批准正式生产,说明我国已具备人用禽流感疫苗的生产储备条件。一旦禽流感流行,如病毒是H5N1型,便可立即进行疫苗生产并投入使用。如果病毒已发生变异,也可以使用新的疫苗毒株,按照生产流程进行疫苗生产,检定合格后上市销售和使用。

人用禽流感疫苗一期和二期临床试验表明,该疫

苗对人体是安全有效的。但按照国际通行做法,新疫苗上市前都要经过一、二、三期临床试验。第一期临床试验选择少量志愿者,主要是考察疫苗的安全性,并初步评价疫苗在人体上的免疫应答情况;第二期临床试验则是在更多的志愿者中考察疫苗接种的合适剂量及其免疫效果,同时进一步观察其安全性。第三期临床试验是在较大规模的人群中进行,以观察疫苗的预防和控制疾病效果,但这只能在发生禽流感流行时

进行。由于至今未发生禽流感流行,因此,人用禽流感疫苗只进行了一期和二期临床试验。

从一期和二期临床试验结果看,受试者均未出现严重的不良反应,表明疫苗具有良好的安全性。人用禽流感疫苗与季节性流感疫苗生产工艺基本一样,不能接种季节性流感疫苗的人,也不能接种人用禽流感疫苗,例如发热、患急性疾病及感冒、慢性疾病急性发作、有格林巴氏综合征病史以及对鸡蛋或疫苗中的其他成分过敏者等。

## 禽类、蛋类等煮熟后食用

**Q:**如何教给公众在日常生活中预防禽流感?

**庄辉:**禽流感病毒对外界环境比较敏感,其抵抗力较弱。日光、干燥、加热、多种消毒剂均对其有杀灭作用。如加热60℃10分钟、加热70℃2分钟,禽流感病毒即可被灭活。在直射的阳

光下40-48小时也可灭活病毒。氢氧化钠、消毒灵、百毒杀等多种消毒剂,在常用浓度下可有效杀灭病毒。堆积发酵禽粪,10-20天可全部杀灭禽流感病毒。因此,禽类、蛋类等应煮熟后食用。

但禽流感病毒对低温和潮湿有较强的抵抗力,存

活时间较长。粪便中的病毒在4℃下可存活30-35天,20℃下可存活7天;病毒在冷冻的禽肉和骨髓中可存活10个月。在凉爽潮湿的自然环境中病毒的存活时间也较长,常可从有水禽活动的湖泊及池塘水中分离到禽流感病毒。

## 发病48小时内是最佳救治时间

**Q:**是否救治H5N1人禽流感病人的最佳时期是在发病后的一周内?而如果在发病八天之后,患者才接受抗禽流感治疗,其生还的几率就很低了。这话对吗?

**庄辉:**卫生部颁发的关于《人禽流感诊疗方案(试行)》建议:抗流感病毒治疗应在发病48小时内使用抗

流感病毒药物,越早效果越好。

**管轶:**任何药都有副作用,达菲相对副作用是比较少的,不要被吓坏了。

## 罗氏声明 对可能的不良反应有明确报告

日前有关媒体报道日本非营利机构“医药警戒中心”进行的一项研究称,抗流感药物达菲(又名奥司他韦),可能导致患者突然出现严重呼吸困难等状况,甚至导致死亡,其副作用比另一种流感治疗药物扎那米韦强烈得多。据称,这款近年来在抗流感和甲型H1N1流感时广

泛使用的药物,日本和美国的药品安全部门已警告,达菲可能导致精神异常、产生幻觉等多种副作用,甚至造成死亡。

为此,上海罗氏制药有限公司传播部接受采访时声明,罗氏认为这项“来自日本厚生劳动省”的新闻稿里的数据存在局限性,并非正规的医学观察

研究记录。据罗氏称,达菲在各国、包括中国的药品使用说明书上对于其适应症和副作用写得非常清楚。罗氏通过成人实验、流感实验和儿童实验三期临床实验,对于达菲可能的不良反应的临床表现有明确报告。作为一种处方药,需要在有资质医生的指导下用药。

## 世卫建议 尽早给疑似病例服用奥司他韦

而世卫组织对于禽流感的抗病毒治疗中明确写道:“有证据显示,某些抗病毒药物,尤其是奥司他韦能够降低病毒复制的持续时间并提高存活的可能。应尽早给疑似病例服用奥司他韦(理想状况下是在症状出现后的48小时

之内),以达到最佳疗效。然而,考虑到目前H5N1感染的高死亡率等,对那些在病程较后期得到检查的患者仍应考虑给药。对于H5N1病毒严重感染的病例,临床医生应考虑增加每日建议的服药剂量或/和延长治疗时间。H5N1重症

患者或伴有严重胃肠道症状H5N1患者的药物吸收可能会受到损害。治疗这些患者时,应考虑到这一可能性。”截至记者发稿时,国家药监局对于达菲可能引起的严重呼吸困难甚至死亡的症状这一新闻的相关采访并未做出回应。

## 达菲不会对各类流感有预防作用

●杜文民,药物不良反应专家、国家卫生部合理用药监测网专家

药品使用总是在风险和效益之间权衡,没有绝对安全的药。达菲这种处方药,是不会对各种流感病毒、包括禽流感具有预

防作用的。而临床上尽量不推荐达菲作为普通感冒的一线药物,是因为一般感冒不推荐使用抗病毒药物,由于病毒本身的自限性,抗病毒药一般只对特定的一种、两种病毒有效,并非广谱抗菌。而普通感

冒用药可选择范围很广,不必迷信达菲的疗效。对于患者来说,谨遵医嘱的情况下,要观察药品说明书里所提到的不良反应是否在自己身上发生,如果有,需要医生介入及时评估、及时停药。

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 郭利琴

## 饕餮春节 对油脂说NO

春节即将来临,面对各式各种美味佳肴的诱惑,和情理之中无法拒绝的应酬大餐,以往的减肥努力受到前所未有的考验,一旦控制不住,减肥成果将毁于口腹之欲下。

确实,冬季本来就是胃口大开的时节,再加上那么多秀色可餐的食品,想说不吃并不是很容易的事情,大快朵颐与保持好身材成了鱼与熊掌。爱美的人们怎样兼得呢?雅塑为广大瘦身进行中的朋友定制了“春节减肥礼物”,带来世间难得的双全法。

一年之计在于春,追求苗条健康的身姿,你准备好了吗?

### 春节易肥胖的原因

1. 我的嘴,一刻也停不下来  
春节期间总是美食多多,正餐有各种各样的菜肴,平时没时间做的菜,也会在春节的时候端上餐桌。除此之外,还有各种各样的甜点,一应俱全的零食水果,人们怎么能抵

制住诱惑呢?

2. 春节生活习惯如此糟糕  
春节期间总是有很多的聚会,亲朋好友相互劝酒,一顿饭从天亮吃到天黑。大家在一起胡吃海喝一番后,找个地方坐下来打打麻将聊聊天,时间玩出去了,运动也变少了。生活非常的不规律。

3. 单调无效的减肥计划  
平常我们会刻意的注意饮食规律和饮食选择,比如少吃油炸之类的食品,可是一到春节期间这些平时注意的问题都注意不到了,管不住自己的嘴也管不住自己的心。减肥计划无心坚持,计划变得单调无效。

### 应对策略

1. 充分享受每一口食物  
众所周知,“法国女人不长胖”,源于大部分法国女人都在意进食的过程。她们认为每样菜吃上两三口足矣,每一口都能达到享受的目的,所以通常不会吃到过饱。

春节长假在家可以从容地吃饭,不管美味佳肴有多么诱人,都可以慢慢享用。虽然进餐时间长,菜式丰富,但从食量上看,反而吃得较少。

2. 食物品种多样化  
作为中国人最重要的节日,春节往往是山珍海味多不胜数,但需要健康饮食,吃多样化的食物是减肥的关键。有更多种类的食物选择,会帮助你减少对高脂、高热量食物的强烈欲望。吃东西时,不妨将不同的菜分开咀嚼,充分享受每样食物的独特美味,要注意,嘴里同时塞满不同种类的食物,会失去多样化进食的意义。

3. 少食多餐  
即便是你最爱吃的食物,也不要一次吃太多。如果你很想吃巧克力,那就选一块优质巧克力,只咬一口,事实是这一口已能满足你的欲望了。如果把喜欢的一口气吃到底,吃到天黑,结果就可想而知了。

餐前别喝酒。空腹喝酒容易晕,喝后很容易会对食物放纵不羁。因为酒精是非常好的开胃剂。

所以提前吃一点零食,如胡萝卜条或低脂的奶酪能帮助解决那种欲望。美国科学与健康委员会营养主任、研究员鲁思·卡瓦曾说。那样就不会使你轻易喝醉,对口腹之欲的控制力也会增强不少。

5. 尽可能少喝酒和那些高能量的混合饮料  
一个简单的选择是把酒精饮料和苏打水混合,有可能外加冰块。事实上,增加能量的罪魁祸首并非就酒精一个,而是那些你豪饮的混合物。所以闪开那些很甜或富含乳脂的饮料是上策。富含乳脂的饮料意味着高脂肪,甜食意味着热量超过。雅塑能够帮助您排油减脂  
肥胖的根源是热量过多。我们不能把肥胖的单纯地归因于某种食物,均衡的饮食和健康积极的生活方式是保持理想体重的关键。国内

率先上市的 OTC 减肥药雅塑·奥利司他胶囊,它就是一款旨在排油减脂的减肥药,通过抑制胃中的胃脂肪酶和小肠腔内的胰脂肪酶的活性,而发挥减肥作用。雅塑奥利司他胶囊,它是匀速的排油减重,这种减重方式不仅是健康科学的,还能帮助你养成良好的生活习惯。雅塑健康减重热线:

400-1111-393  
了解更多详情,请登录雅塑健康减重网:  
www.youngsure.com 广告

