

<<甲型H1N1流感的诊治与防控>>

图书基本信息

书名：<<甲型H1N1流感的诊治与防控>>

13位ISBN编号：9787209047791

10位ISBN编号：7209047794

出版时间：2009-5

出版时间：山东人民出版社

作者：山东省疾病预防控制中心 编

页数：111

字数：62000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<甲型H1N1流感的诊治与防控>>

内容概要

什么是流感？

流感病毒是如何分类和命名的？

流感病毒的形态结构是怎样的？

流感病毒的变异性如何？

流感病毒是如何侵犯人体细胞的？

流感病毒的H和N分别代表什么含意？

什么是猪流感？

现在有多少种猪流感病毒？

什么是禽流感及人禽流感？

甲型H1N1流感是怎么回事？

甲型H1N1流感病毒是如何产生的？

.....通过阅读本书，你可以找到以上问题的答案。

<<甲型H1N1流感的诊治与防控>>

书籍目录

- 第一部分 流感与甲型H1N1流感的由来
- 第二部分 甲型H1N1流感的传播与流行特点
- 第三部分 流感疫情之分析
- 第四部分 甲型H1N1流感的临床表现与诊断
- 第五部分 甲型H1N1流感病例的救治与处置
- 第六部分 甲型H1N1流感的预防方法
- 第七部分 甲型H1N1流感与中医中药
- 第八部分 旅行与预防措施
- 第九部分 甲型H1N1流感与消毒
- 第十部分 流感与疫苗

<<甲型H1N1流感的诊治与防控>>

章节摘录

一是少摸脸。

办公室的同事或家里人患感冒时，其触及的电话、门把手、遥控器以及毛巾等都有可能沾染上流感病毒，因为流感病毒除了经空气、唾液、飞沫传播外，感冒患者摸过的东西也是很重要的传染物，并且病毒可在这些物体上存活达数小时。

所以养成勤洗手的好习惯，就可以减少病毒在手上停留的时间，避免感染。

另外还要尽量提醒自己少摸脸，手毕竟是病毒最容易触及的地方，稍一疏忽，喷嚏就会接踵而至。

患伤风感冒的人最容易咳嗽、打喷嚏，飞沫是感冒病毒传播的主要途径，所以在公共场所离咳嗽或打喷嚏的人至少要保持1米的距离，并且要扭转身体背对飞沫，以避免飞沫飞入自己的眼睛或鼻孔。

二是勤开窗、多喝水。

空气不流通，没有新鲜空气置换的房间，若有感冒者，其病毒数量肯定不少；在这样的环境里，病毒很容易被吸入体内。

时不时打开窗户，让空气流动起来，把病毒驱散，以减少感冒传播的机会。

多喝水有助于保护皮肤、黏膜屏障，有助于身体排出代谢废物，排出毒素，所以每天至少应喝8杯水或一定量果汁。

三是勿紧张、常减压。

精神紧张能降低免疫系统的防御能力，使人易患感冒。

英国的科学家对394名志愿者进行心理试验，测定每个人的紧张状态程度，然后与外界隔离9天，第10天由研究人员把含感冒病毒的液体滴入受试者的鼻孔里。

结果发现，心情紧张者感冒的发病率达47%，反之发病率只有27%。

检查还发现，心情紧张试验组受试者的鼻咽部的干扰素、核酸酶等局部抗病毒物质明显比对照组受试者的少。

四是宜保暖、勿贪凉。

有的人为了贪图凉爽，在热得满头大汗时喜欢用冷水冲头或洗冷水澡，或睡觉时对着电扇吹个不停，或在房间里长时间开着空调，这些都会引起夏季感冒的发生。

尤其是足部对冷非常敏感，当气温骤降时，脚部受冷，人因脚受寒，进而就有可能引起发烧、咳嗽等症状。

因此，易患感冒者平时应注意足部保暖，尤其是晚上睡觉时勿让脚露在被外受冻，在甲型H1N1流感流行期间，脚部保暖同样是重要的预防措施之一。

3为什么说改变生活方式可以减少感染可能？

病毒感染一般都是发生在机体免疫力下降、抵抗力减弱时。

因此，对于流感以及各种病毒感染引起的传染性疾，并非惶惶不可终日，也不仅仅是发病后的药物治疗，更重要的在于预防。

有专家指出，通过改变生活方式，勤洗手，多喝水，加强锻炼，增强体质，改善营养，同时避免受凉和过度劳累，这些都有助于降低流感病毒的易感性，是预防流感最简单、也是最好的方法。

4当前参与公众活动应注意哪些问题？

在参与活动前要注意：一是如有不适，尤其是有发烧及（或）有咳嗽、打喷嚏等呼吸道感染症状时，就不应前往活动，应尽早找医生诊治。

二是双手应保持清洁，接触其他人员、物品或设施后及时洗手。

三是应随身备好手帕或纸巾。

在活动期间：一是保持良好个人卫生。

打喷嚏或咳嗽时应遮盖口鼻，然后立刻用洗手液洗手，以免飞沫传播细菌。

二是在触摸眼睛、口或鼻前，进食前及如厕后都应该洗手。

洗净手后，用纸巾或烘干设备弄干双手。

如没有洗手设施，则使用含65%~95%酒精的洗手液消毒双手。

三是不要随地吐痰或乱抛垃圾。

<<甲型H1N1流感的诊治与防控>>

痰涎应用纸巾包好，弃置于垃圾桶内。

垃圾亦应弃置进垃圾桶内。

四是不要吸烟。

参与活动后：要保持双手清洁。

回家后，最好洗澡及洗头，以清除身体上的污垢及细菌。

<<甲型H1N1流感的诊治与防控>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>