



首页 >> 医学新闻

## 防禽流感三招 专家认为传统卫生防疫手段效果好

### 经常洗洗手

如果禽流感疫情在疫苗大规模投产前爆发，人类如何应对？专家认为，传统的卫生防疫手段对预防禽流感效果良好。其中，勤洗手对于预防包括流行性感冒和H5N1型禽流感在内的各种疾病非常有效。

美国马萨诸塞州塔夫特大学医学院博士杰弗里·格里菲思说：“你勤洗手，就能切断多种疾病的传播途径。”格里菲思解释说，流感大多通过手传播到嘴。人们通常打喷嚏后擤鼻涕，然后用手接触微波炉等厨具，流感病毒因此不知不觉通过手传播到嘴。另外，人们咳嗽时喷出的飞沫落在桌面上，也可能经由他人之手传播病菌。

### 勿提前服药

目前治疗禽流感有两种药物，分别是瑞士罗氏制药公司生产的“达菲”胶囊和英国葛兰素—史克公司生产的喷雾式药剂“乐感清”。

由于产量有限，价格不菲，全球40多个国家正加紧购买和储存这两种药物。但美国匹兹堡大学生物安全中心创始人D·A·亨德森博士说，患者个人现在不应该购买这两种药物。“我认为，现在‘达菲’被视为治疗所有疾病的灵丹妙药，这是一种错误的观点。”亨德森说。在亨德森和许多专家看来，“达菲”胶囊可能预防H5N1型禽流感病毒暴发，但不会对人体起到全面保护作用。

首先，目前“达菲”库存有限，罗氏制药公司大幅提高产量尚需数年。任何药物使用范围越广，那么病菌就越可能变异升级，产生抗药性，也就意味着这种药的疗效降低。其次，流感患者必须在出现症状后48小时内服药，并必须连续服用多天，疗效才明显。“如果你出于预防目的服用，那么你就必须服用数星期，他们建议每天一粒或75毫克。”亨德森说。

### 有病早隔离

普通患者通常不知道服药的准确时间，从而错过预防禽流感的最好时机。因此，专家建议，一旦出现流感症状，必须避免与外界接触，防止病菌进一步传播。

美国北卡罗莱纳州杜克大学医疗中心教授克里斯·伍兹说，“避免和其他人接触是你可以对公共卫生作出的最大贡献。”但是，如果人们在患病期间必须外出，伍兹建议他们戴口罩，但这种方法不可能保护患者不受感染。“人们（经常）会问，‘我们应该戴口罩吗？’”亨德森说。研究表明，人们戴口罩时必须用力呼吸，这样做的后果则是从周围吸入未经过滤、可能含有病菌的空气。

