http://www.yzcdc.com

**疾控信息检索简报**

扬州市疾病预防控制中心 [2014]第7期（2014年7月）总第43期

**目 录**

1、北京手足口病高发连续四周周报告病例超两千....................................2

2流行病学研究表明中年戒烟可降近四成相关疾病死亡风险..........................2

3、全球未成年人肺结核感染数量或被低估...........................................3

4、世卫组织：吸烟不能预防老年痴呆症...............................................3

5、人类有望在2030年结束艾滋病流行 ...............................................4

6、甘肃玉门鼠疫隔离区解除隔离封锁................................................5

7、新研究发现：香烟比50年前危害更大.............................................6

8、本市启动2014年健康礼包发放工作...............................................7

9、肿瘤深层递药有了新方法.........................................................8

10新研究显示：久坐有损心肺健康 ..................................................8

11、我国发布首部科普版慢性乙型肝炎防治指南......................................9

12、中国要求各地严防境外埃博拉病毒病等疫情传入.................................10

.

**北京手足口病高发连续四周周报告病例超两千**

6月29日北京市疾病预防控制中心介绍，当前北京处于手足口病高发期。从北京市疾控中心提供的疫情周报看，自5月26日至6月22日，北京市连续四周每周报告的手足口病患者超两千例。   
  
 按照北京市疾控中心提供的疫情周报看，从5月26日到6月22日四周时间内，北京每周先后分别报告手足口病2645例、2729例、2860例和3013例。北京市卫生行政部门表示，北京今年手足口病比往年高发，但重症、死亡病例数与往年差不多。   
  
 北京市疾控中心表示，根据北京市以往资料，手足口病患儿中99%左右是轻症，即使不幸病情加重，绝大多数也能痊愈。手足口病目前以临床支持治疗为主，家长除了带患儿及时就医外，还要注意给孩子补充足够的水分，保证充足休息、清淡饮食，少带孩子去人群拥挤的地方。   
  
 疾控专家提示，极个别情况下，手足口病可能发展为重症，出现脑膜炎、肺水肿等并发症。作为家长最重要的就是及时观察患儿身体情况，如果出现持续高热、精神差、呕吐等重症手足口病的早期预警指征，应尽快带孩子到正规医疗机构就医。  
 <http://news.xinhuanet.com/yzyd/health/20140701/c_1111402292.htm>

**流行病学研究表明中年戒烟可降近四成相关疾病死亡风险**

健康报2014-07-08讯:(记者孙 梦)解放军总医院老年医学研究所所长何耀教授带领团队进行了一项流行病学研究,探讨戒烟能否给中老年吸烟者带来健康收益。研究结果表明,吸烟可明显增加中老年人心脑血管病、肿瘤和慢性阻塞性肺疾病等的死亡风险,即使50岁以后开始戒烟,也可以降低吸烟者38%的烟草相关疾病死亡风险。该研究成果发表在2014年最新一期出版的《美国流行病学杂志》上。   
  
 研究者以西安某企业40岁以上职工1976年进行健康体检的人群为研究对象,1994年再次为上述人群进行了体检,对其中符合要求和数据完整的1494人(男961人,女533人)一直随访至2011年。结果显示,该人群戒烟率为38.7%,戒烟者平均开始戒烟年龄为52.3岁;与从不吸烟者相比,持续吸烟者的心脑血管病的死亡风险升高72%,肿瘤的死亡风险升高92%,慢性阻塞性肺疾病的死亡风险升高113%,并发现吸烟量愈大、年限愈长,其死亡风险升高的幅度愈大。而在戒烟2年～7年组和戒烟8年及以上组,各项死亡风险均有明显下降,其中肺癌下降幅度分别为31%和55%,冠心病为22%和49%,缺血性脑卒中为24%和16%,慢性阻塞性肺疾病为11%和39%。   
  
 何耀表示,这项研究提示,应在中老年人群中强调中年戒烟对健康的保护作用,并提供必要的医疗服务和社会环境支持。在我国,成人吸烟率近30年来一直居高不下。诸如“中老年人戒烟弊大于利”“老年人戒烟可致早死”的谬误盛传,甚至在部分医务人员中亦有流传,严重影响许多中老年吸烟者戒烟的积极性。该研究结果对向公众宣传吸烟的健康危害及戒烟的益处和澄清公众的认识误区,提供了科学依据。  
 <http://www.chinacdc.cn/mtdx/mxfcrxjbxx/201407/t20140708_99198.htm>

<http://www.jkb.com.cn/news/industryNews/2014/0604/342752.html> <http://www.jkb.com.cn/news/industryNews/2014/0604/342752.html> <http://www.jkb.com.cn/news/industryNews/2014/0604/342752.html> http://www.jkb.com.cn/news/industryNews/2014/0604/342752.html国家卫生计生委9日上午召开例行新闻发布会，介绍全民健康素养促进行动规划（2014-2020年）和卫生计生系统践行社会主义核心价值观先进典型有关情况。新闻发布会主持人宋树立表示，根据传染病疫情监测信息，手足口病在今年目前已经进入了高发季节，而且今年的手足口病疫情和去年同期比有比较明显的上升，4月份全国手足口病发病42万多例。我们也请教了专家，专家分析手足口病高发有几个主要原因：一是病原体在外界环境当中广泛存在；二是5岁以下的易感人群基数比较大；三是这种疾病的产品具有比较强的隐性感染，这个比例比较高，所以传播途径是很难以切断的。   
宋树立指出，国家卫生计生委也注意到疫情的形势，而且非常关注。我们前一段召开了视频会议，印发了通知，全面部署了手足口病防治工作，要求各地加强疫情监测，切实落实各种防控措施，加强健康教育，开展环境卫生整治，同时也要求中国疾控中心加强对地方防控工作的指导和督导。下一步我们会密切关注疫情形势，严格督促落实各项防控措施，最大限度的减少手足口病的发病和死亡。专家也提醒大家，现在已经进入了手足口病发病高峰期，希望通过在座媒体传递给公众一个信息，手足口病可防、可控、可治而且防胜于治。   
预防的主要措施是：   
一、要保持家庭环境卫生，婴幼儿的餐具、玩具和其他用品要经常彻底清洗和消毒。   
二、要培养孩子认真洗手等习惯，不要带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，不要让孩子喝生水，注意营养和休息。   
三、在目前这段时间，希望家长能够每天检查孩子的手心、脚心、口腔有没有异常疱疹，要注意孩子的体温变化，如果儿童特别是5岁以下的儿童出现了发热出疹这些症状，一定要到正规的医疗机构抓紧就诊。刚才我们和专家也有个小范围沟通，专家提示目前孩子的就诊习惯或者说家长带着孩子就诊的习惯也是亟待要改善的，到一些人群密集、各种疾病比较多的大医院里面很容易造成一些传染性疾病传播。还是要传播更多健康知识，让公众有正确的防范意识和基本防控能力。   
http://health.china.com.cn/2014-05/09/content\_6896808.htm国家卫生计生委9日上午召开例行新闻发布会，介绍全民健康素养促进行动规划（2014-2020年）和卫生计生系统践行社会主义核心价值观先进典型有关情况。新闻发布会主持人宋树立表示，根据传染病疫情监测信息，手足口病在今年目前已经进入了高发季节，而且今年的手足口病疫情和去年同期比有比较明显的上升，4月份全国手足口病发病42万多例。我们也请教了专家，专家分析手足口病高发有几个主要原因：一是病原体在外界环境当中广泛存在；二是5岁以下的易感人群基数比较大；三是这种疾病的产品具有比较强的隐性感染，这个比例比较高，所以传播途径是很难以切断的。   
宋树立指出，国家卫生计生委也注意到疫情的形势，而且非常关注。我们前一段召开了视频会议，印发了通知，全面部署了手足口病防治工作，要求各地加强疫情监测，切实落实各种防控措施，加强健康教育，开展环境卫生整治，同时也要求中国疾控中心加强对地方防控工作的指导和督导。下一步我们会密切关注疫情形势，严格督促落实各项防控措施，最大限度的减少手足口病的发病和死亡。专家也提醒大家，现在已经进入了手足口病发病高峰期，希望通过在座媒体传递给公众一个信息，手足口病可防、可控、可治而且防胜于治。   
预防的主要措施是：   
一、要保持家庭环境卫生，婴幼儿的餐具、玩具和其他用品要经常彻底清洗和消毒。   
二、要培养孩子认真洗手等习惯，不要带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，不要让孩子喝生水，注意营养和休息。   
三、在目前这段时间，希望家长能够每天检查孩子的手心、脚心、口腔有没有异常疱疹，要注意孩子的体温变化，如果儿童特别是5岁以下的儿童出现了发热出疹这些症状，一定要到正规的医疗机构抓紧就诊。刚才我们和专家也有个小范围沟通，专家提示目前孩子的就诊习惯或者说家长带着孩子就诊的习惯也是亟待要改善的，到一些人群密集、各种疾病比较多的大医院里面很容易造成一些传染性疾病传播。还是要传播更多健康知识，让公众有正确的防范意识和基本防控能力。   
http://health.china.com.cn/2014-05/09/content\_6896808.htm国家卫生计生委9日上午召开例行新闻发布会，介绍全民健康素养促进行动规划（2014-2020年）和卫生计生系统践行社会主义核心价值观先进典型有关情况。新闻发布会主持人宋树立表示，根据传染病疫情监测信息，手足口病在今年目前已经进入了高发季节，而且今年的手足口病疫情和去年同期比有比较明显的上升，4月份全国手足口病发病42万多例。我们也请教了专家，专家分析手足口病高发有几个主要原因：一是病原体在外界环境当中广泛存在；二是5岁以下的易感人群基数比较大；三是这种疾病的产品具有比较强的隐性感染，这个比例比较高，所以传播途径是很难以切断的。   
宋树立指出，国家卫生计生委也注意到疫情的形势，而且非常关注。我们前一段召开了视频会议，印发了通知，全面部署了手足口病防治工作，要求各地加强疫情监测，切实落实各种防控措施，加强健康教育，开展环境卫生整治，同时也要求中国疾控中心加强对地方防控工作的指导和督导。下一步我们会密切关注疫情形势，严格督促落实各项防控措施，最大限度的减少手足口病的发病和死亡。专家也提醒大家，现在已经进入了手足口病发病高峰期，希望通过在座媒体传递给公众一个信息，手足口病可防、可控、可治而且防胜于治。   
预防的主要措施是：   
一、要保持家庭环境卫生，婴幼儿的餐具、玩具和其他用品要经常彻底清洗和消毒。   
二、要培养孩子认真洗手等习惯，不要带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，不要让孩子喝生水，注意营养和休息。   
三、在目前这段时间，希望家长能够每天检查孩子的手心、脚心、口腔有没有异常疱疹，要注意孩子的体温变化，如果儿童特别是5岁以下的儿童出现了发热出疹这些症状，一定要到正规的医疗机构抓紧就诊。刚才我们和专家也有个小范围沟通，专家提示目前孩子的就诊习惯或者说家长带着孩子就诊的习惯也是亟待要改善的，到一些人群密集、各种疾病比较多的大医院里面很容易造成一些传染性疾病传播。还是要传播更多健康知识，让公众有正确的防范意识和基本防控能力。   
http://health.china.com.cn/2014-05/09/content\_6896808.htm 窗体顶端

**全球未成年人肺结核感染数量或被低估**

据新华社伦敦7月9日电：记者刘石磊)英国研究人员9日报告说,他们建立的最新模型显示,全球每年新增的肺结核未成年人感染者超过65万人,比世界卫生组织此前估计的人数多出近1/4。专家建议在更大范围内推广肺结核防治措施。   
  
 未成年肺结核患者体内存在的结核杆菌往往较少,因此取样、检测都更加困难。此前估算全球未成年肺结核患者人数主要依赖各国提供的病例报告,但由于各国检测、诊断水平不一,据此得出的患病总数可能被低估。   
  
 英国伦敦大学帝国理工学院、设菲尔德大学等机构研究人员在《柳叶刀·全球卫生》杂志上报告说,他们建立起一个全新的数学模型,不仅包含各国报告的未成年患者数,还考虑了成年患者数及其在家中向未成年人传播病菌的风险,同时加入了更多流行病学和社会学变量,如疫苗接种率及接种效果等。   
  
 根据这一模型,研究人员估算出目前全球每年新增未成年肺结核患者约65万人,远高于世卫组织2012年估计的53万人。他们还警示说,全球约有1500万未成年人暴露在有结核病患者的环境中,其中不少人为“潜伏性结核感染”,即随时有可能发展为传染性结核病。   
  
 研究论文主要作者、设菲尔德大学研究员彼得·多德说,儿童和青少年是预防结核病传播的重要人群,但却经常被忽视。这一研究结果说明,预防性抗生素治疗的范围有必要扩大,这将对减缓肺结核传播起到重要作用。  
 <http://tech.gmw.cn/2014-07/11/content_11921950.htm>

**世卫组织：吸烟不能预防老年痴呆症**

近日，世界卫生组织发布《烟草使用知识概述》报告，公布了一项新的研究结果，确认吸烟是导致阿尔兹海默病（老年痴呆症）的危险因素。研究称，全球约有14%的老年痴呆症可归因于吸烟，接触二手烟也会增加患老年痴呆症的风险，戒烟能降低患老年痴呆症的风险。   
  
 据悉，全球约有3600万成年人患有老年痴呆症，每年新增约770万名老年痴呆症病人。世卫组织在报告中指出，由于老年痴呆尚无治愈良方，确认老年痴呆发生的风险因素，从而降低老年痴呆的负担至关重要。   
  
 研究提出，鼓励吸烟者戒烟，应成为预防老年痴呆症的重点。此外，为了降低老年痴呆带来的负担，各国政府应积极实施和执行世界卫生组织《烟草控制框架公约》，该《公约》规定了鼓励吸烟者戒烟和防止青少年开始吸烟的政策。   
  
 “此次世卫组织发布的研究结果是给吸烟和老年痴呆症之间的关系下了一个明确的结论。”中国控烟协会副会长杨功焕说，对于吸烟和老年痴呆症之间关系的争论始于10余年前，研究结果分为两派且观点大相径庭。一部分研究认为吸烟不仅不会导致老年痴呆症，而且可以起到预防的功效；另一部分研究则表明吸烟会导致老年痴呆症的发生。此后有专家对这些研究进行分析后发现，吸烟可预防老年痴呆症的研究均是由烟草公司提供的资金支持。   
   
 杨功焕强调，烟草的危害不胜枚举，此次研究结果的发布应使我国政府重视控烟工作，加快无烟立法工作。  
 <http://health.gmw.cn/2014-07/17/content_12010854.htm>

**人类有望在2030年结束艾滋病流行**

联合国艾滋病规划署16日发布的一份报告称，2013年全球新发艾滋病感染人数为本世纪最低，如果全球近期能加快艾滋病预防、诊疗等方面的工作，人类有可能在2030年结束艾滋病流行。   
  
 联合国艾滋病规划署的这份报告名为《差距报告》。报告分析了全球各地区在艾滋病预防、诊疗、关爱和支持方面所存在的差距，以及艾滋病防治工作中的弱势人群。报告同时为控制艾滋病蔓延的未来前景描绘了一幅令人谨慎乐观的蓝图。   
  
 报告指出，过去三年全球新发艾滋病感染率下降了13％。在2013年，新发感染者人数约为210万，为本世纪最低。然而，其中75％的感染者主要集中在15个国家；每个地区都会有三四个国家承受着不成比例的巨大负担，例如在撒哈拉以南非洲，尼日利亚、南非和乌干达三国的新发艾滋病感染就占到总数的48％。除此之外，中非共和国、刚果民主共和国、印度尼西亚、尼日利亚、俄罗斯联邦和南苏丹6个国家正面临艾滋病负担高、治疗覆盖率低以及新发感染降幅不大三重威胁，由此显示出不同地区在艾滋病防控工作上参差不齐的现状。   
  
 报告的统计数据显示，截至2013年年底，全球共有约3500万人感染艾滋病病毒，但其中有至少1900万人并不了解自己的感染状况，这主要是因为缺乏必要的检测和诊断服务所造成的。报告表示，知道自己呈阳性的艾滋病感染者会积极寻求救助生命的治疗。在撒哈拉沙漠以南非洲，将近90%获得检测的感染者最终得到抗逆转录病毒治疗，其中76%的患者都取得了病毒被抑制的结果。因此，扩大检测和诊断覆盖率并普及抗逆转录病毒治疗对遏制艾滋病流行至关重要。   
  
 报告称，在2013年，获得关键治疗药品的艾滋病患者又增加了230多万，从而使目前全球可接受抗逆转录病毒治疗的总人数超过1395万。如果各国在2020年之前进一步加速艾滋病预防、诊疗、关爱和支持行动，人类将有希望在2030年结束艾滋病流行，从而避免1120多万人死于艾滋病相关疾病和1800万人沦为新的艾滋病感染者。   
  
 艾滋病规划署执行主任西迪贝就此强调指出，人们必须自由获得平等和高质量的艾滋病检测和诊疗服务，对艾滋病感染者和患者的歧视以及不公平的定罪在当今世界不应有立足之地。今后几年将是全球艾滋病防治的关键时期，特别是2020年前加快艾滋病检测范围的情况，将决定人类能否2030年前控制艾滋病流行。  
 <http://scitech.people.com.cn/n/2014/0718/c1057-25296853.html>

**甘肃玉门鼠疫隔离区解除隔离封锁**

新华网兰州７月２４日电（记者王艳明、王博）经甘肃省政府批准，玉门市政府于７月２４日零时依法解除对玉门市鼠疫疫区隔离封锁。   
  
 记者２４日从甘肃省卫生计生委了解到，根据我国《传染病防治法》和《人间鼠疫疫区处理标准及原则》，玉门市人间鼠疫疫情隔离区处理已按标准全部完成，玉门市老市区、赤金镇、赤金镇西湖村、疫点牧场４个隔离区全部达到解除隔离条件。经专家组验收，疫区污染物和污染环境完成终末消毒，疫源地内开展灭鼠、灭蚤，１５１名密切接触者隔离留验９天后，经临床检诊无相关症状，未发生新增确诊和疑似鼠疫病例，疫区达到解除隔离条件。经报甘肃省政府批准，玉门市政府决定于７月２４日零时依法解除对玉门市鼠疫疫区隔离封锁。   
  
 ７月１６日５时许，甘肃省卫生计生委接酒泉市卫生局报告一例疑似鼠疫病例。甘肃省、酒泉市、玉门市三级专家根据患者临床症状、流行病学史和省级专家组实验室检测结果，于７月１７日确诊为肺鼠疫。该患者于７月１６日死亡。截至１７日下午，排查出与该鼠疫病例密切接触者共计１５１人，全部被采取了隔离措施。   
   
 据了解，该鼠疫病例在发病前曾接触过旱獭，目前鼠间鼠疫仍比较活跃。   
  
 甘肃省卫生计生委表示，玉门鼠疫隔离区解除隔离封锁后，甘肃省将认真评估当前全省鼠疫防控形势，加大对鼠疫防控工作投入力度，加强鼠疫防治人员培训，深入开展爱国卫生运动和全民健康教育，进一步做好鼠疫监测和整体防控工作。  
 <http://news.xinhuanet.com/local/2014-07/24/c_1111775997.htm>

**新研究发现：香烟比50年前危害更大**

大家都知道,吸烟有害健康。但很少有人知道，香烟的“毒性”正变得越来越强！据英国《每日邮报》6月25日报道，美国一家慈善组织通过调查研究发现，由于烟草公司在过去50年间采取了一系列隐秘的手段，吸烟变得更加危险、更易上瘾。美国“无烟草青少年运动”组织的医生表示，现在的香烟比1964年的香烟致病风险更高。该组织发现，尽管吸烟数量下降了，但吸烟者患肺癌和慢性阻塞性肺病的风险要比1964年高许多。其原因在于，香烟产品设计和香烟的成分发生了改变。尽管这些改变使得香烟产品更危险、更有害，但是烟草商仍不惜斥巨资“改进”产品以达到吸引烟民的目的。下面就让我们认识一下这9个致命的改变。   
  
 1.扩张支气管，加速烟雾进入肺部。香烟中添加的化学物质，容易扩展肺部的气道，使得烟雾更易吸进肺内。  
 2.增加尼古丁，使人更易上瘾。  
 3.改进味道，提高吸引力。添加甘草和巧克力能掩盖呛人气味，使香烟对新烟民更有吸引力，特别是年轻人。  
 4. 提高亚硝胺含量，增强致癌风险。美式香烟由混合型烟草制成，致癌的亚硝胺含量更高。90%的肺癌都是吸烟引起的，开始吸烟的年龄越小，吸烟时间越长，吸烟量越大，肺癌发病率就越高。不吸烟的人要格外警惕二手烟。  
 5.添加氨基化合物，加速大脑吸收尼古丁。氨基化合物不仅加速了尼古丁吸收，其本身也会致癌。  
 6.使用通透性更强的过滤嘴，让更多烟雾进入体内。过滤嘴上的通气孔使得烟客吞云吐雾更加自如，在不知不觉中吸入更多的烟。  
 7.添加薄荷，使吸烟变得顺畅。薄荷使喉咙变得凉爽麻木，减少烟草的刺激性，让人不知不觉就吸入了更大量的烟。   
 8.添加糖分，增强尼古丁的成瘾性。糖不仅改变了烟的口感，糖和烟混合还会生成乙醛，这会加速人们对尼古丁的依赖。  
 9.添加乙酰丙酸，减轻尼古丁的刺激。现代很多香烟口感更柔和，这不是有害物质减少了，而是通过在香烟中添加了有机酸盐类，减轻了尼古丁烈性的原因。这就给人造成了假象，似乎吸烟量少了，但危害取更大。   
 <http://finance.chinanews.com/jk/2014/07-01/6338320.shtml>

**本市启动2014年健康礼包发放工作**

 6月27日，由市健促办编制（设计）、以市政府名义赠送给全市所有家庭的“2014年健康礼包” 发放工作正式启动。副市长翁铁慧、市政府副秘书长宗明以及市健促委、卫计委、财政局等相关部门和杨浦区政府领导出席了在杨浦区长白新村社区举行的发放仪式。   
  
 作为本市建设健康城市行动的重要措施之一，从2008年至今，市政府已连续第7年向市民家庭免费发放健康促进知识读本、支持性工具和实物宣传品。本次发放的“2014年健康礼包”含1册《上海市民健康生活应知应会手册》、1个穴位按摩器和1个印有12320卫生公益热线宣传内容的磁性冰箱贴。“礼包”内容既延续了上年度的中医养生特色，又在广泛征集市民健康需求和创意的基础上，采纳“草根”智慧，约请专业媒体编写，由权威专家审读完成。   
  
 本次发放范围既覆盖了户籍人口、常住人口的市民家庭，也将面向部分流动人口家庭、驻沪部队和在沪务工人群发放。发放工作将通过全市各级爱国卫生工作网络进行，由市健促委（爱卫会）总体协调，各区县及街镇爱卫办组织，各居（村）委会和楼组长（村民小组长）逐级负责发放到市民家庭，全力确保发放到位率。整个发放工作从6月下旬开始，以每月3-4个区县的发放速度推进，全部发放工作预计在10月底前基本完成。   
  
 在当天活动中，翁铁慧一行还调研了杨浦区的健康促进工作，对全市社区健康自我管理工作的一系列做法给予了充分肯定。翁铁慧表示全市卫生工作应突出“预防为主”的理念，在加强顶层设计的同时夯实基层工作基础，充分交流各区县优秀的健康自我管理工作经验，不断提高全上海市民的健康期望寿命。  
 <http://www.wsjsw.gov.cn/wsj/n422/n425/u1ai134239.html>

**肿瘤深层递药有了新方法**

健康报2014-07-16：中国药科大学药物科学研究院张灿教授课题组，成功研制出基于肿瘤内不同微环境响应的药物传递系统，可实现肿瘤深层递药。该研究论文近日发表在《德国应用化学》上，并被选为VIP论文及封面文章。   
  
 据介绍，恶性肿瘤的低治愈率很大程度上源于肿瘤的病理特征，其中致密的细胞外基质以及高肿瘤间质压，极大阻碍了化疗药物扩散进入瘤内，肿瘤细胞难以被杀灭从而引起肿瘤转移和复发。张灿课题组设计的药物传递系统，可以在低pH环境中膨胀和释放药物、逃逸出溶酶体，在进入高pH环境的胞浆后收缩恢复原样而中止释药，借助胞吞与胞吐作用连续进入相邻肿瘤细胞，克服肿瘤病理屏障，实现肿瘤深层递药。该研究为提高肿瘤治愈率开辟了新思路、新方法。  
 <http://www.jkb.com.cn/news/industryNews/2014/0716/345926.html>

**新研究显示：久坐有损心肺健康**

一项新的研究显示，久坐很容易损害心肺健康，即使是平常有运动习惯，也是一样。如果久坐两个小时，就会抵消运动20分钟所带来的好处。   
  
 美国德州大学西南医学中心的研究人员以美国健康与营养调查报告（NHANES）中的2223人为分析对象，观察他们的身体健康状况、运动习惯与静态行为是否有关联性。所谓的静态行为是指这些动作能量支出很低，像坐在椅子上、开车、看电视、阅读等都是静态行为。   
  
 研究结果显示，静态行为本身就会影响心肺健康，与一个人是否有运动习惯没有关系。以前已经有研究发现，静态行为可能会对心血管健康不利，而该项研究进一步发现，静态行为会使心肺功能变差，进而增加患心血管疾病的风险。   
  
 研究人员指出，该项研究还发现，坐一段时间后，即使只是稍微活动一下筋骨、改变一下动作，都对健康有益。如果边打电话边走路，或站着接电话，甚至来回走来走去都对健康很有好处。  
 <http://www.nmg.xinhuanet.com/2014-07/21/c_1111709688.htm>

**我国发布首部科普版慢性乙型肝炎防治指南**

中新网7月28日电 (健康频道 刘旭辉) 7月27日，《2014年中国慢性乙型肝炎防治指南(科普版)》在北京大学人民医院举行。中国工程院院士庄辉、中国肝炎防治基金会副理事长兼秘书长杨希忠、北京大学人民医院党委副书记陈红、撰写编委会专家、肝病和传染性疾病领域的专家、患者和社区代表等参加了此次会议，会议同期向全国200多个医院网络直播。  
 乙型病毒性肝炎(乙肝)是危害我国人民健康的重要传染病之一。在国家法定传染病报告系统中，乙肝报告病例多年来居所有法定传染病的首位，约占总传染病总数的1/3，每年乙肝的新发感染者达10万之多。全球3.5 亿的乙肝病毒携带者，我国有近1亿人。  
 中华医学会肝病学分会和中华医学会感染病学分会已在2010年发布《慢性乙型肝炎防治指南》，但由于我国经济发展不平衡，医疗水平具差异，部分偏远地区的医护人员及基层医疗工作者可能不能透彻地理解和执行指南中的推荐意见。此外，普通群众和患者也较难理解指南中的医学术语。   
  
 鉴于以上问题，由中华医学会肝病学分会主任委员魏来教授和感染病学分会主任委员李兰娟院士牵头，携手两个学会的专家，共同组织编写了《2014年中国慢性乙型肝炎防治指南(科普版)》。   
  
 《2014年中国慢性乙型肝炎防治指南(科普版)》是我国肝病领域的第一部科普性指南，内容涉及疾病定义、诊断及治疗知识、自我管理、医学术语解释、常见问题解答等，语言通俗易懂，普通百姓、患者及家属、基层医护人员均能阅读及理解。该指南在“世界肝炎日”的前夕正式出版。将为中国的普通百姓和患者带来福音，也将进一步推动中国慢性乙型肝炎防治工作的规范化、科学化。   
 <http://finance.chinanews.com/jk/2014/07-28/6430139.shtml>

**中国要求各地严防境外埃博拉病毒病等疫情传入**

中新网广州7月28日电 (郭军 陈展鹏)记者28日从广东检验检疫局获悉，中国国家质检总局近日下发公告，要求各地口岸检验检疫局严防境外埃博拉病毒病、中东呼吸综合征、脊髓灰质炎疫情传入中国。   
  
 据悉，近期，境外埃博拉病毒病、中东呼吸综合征、脊髓灰质炎等可致严重健康问题甚至死亡的传染病亟待关注。其中，埃博拉病毒病死亡率可达50%至90%，2014年截至7月20日，非洲报告的1093例埃博拉病毒病中已有660例死亡；2012年9月至2014年7月23日全球共通报中东呼吸综合征837例，其中291例死亡。   
   
 记者从广州机场检验检疫局了解到，该局针对以上三种传染病开展严密防控，确保公众身体健康和生命安全。具体措施包括加强口岸查验力度，通过体温探测仪、快速检测手段对旅客进行检疫；加强对入境旅客的本底调查，通过其旅行史调查染疫风险；对来自非洲等疫区的航班进行重点查验，确保不漏一人；对来自脊髓灰质炎流行区国家，无法提供官方脊髓灰质炎疫苗接种证书且不同意采取相关措施的人员，将按《国际卫生条例(2005)》有关规定予以处理。   
  
 检验检疫部门提醒旅客，出境前应了解目的地疫情情况及预防措施，在境外应避免接触野生动物、有症状的人员，勿食用未煮熟食物，勿饮用生水，如在境外出现症状，应立即就医，并可向所在国使领馆寻求帮助。如入境旅客此前曾到过非洲(几内亚、利比里亚和塞拉利昂及周边区域)、中东地区(沙特阿拉伯、阿拉伯联合酋长国、卡塔尔、约旦、伊朗等)等国家，或回国时有发热、咽痛、虚弱、畏寒、腹泻、急性肢体麻痹等症状，在入境时应主动向检验检疫机构申报；如旅客在入境通道被要求抽检，须主动配合检疫人员工作，以便及早诊断、及早治疗。入境后如出现上述症状，应当立即到医院就诊，并向医生说明近期旅行史。  
 <http://www.chinanews.com/sh/2014/07-28/6432270.shtml>