

编者按：今年5月以来，世界多个非流行国家报告了猴痘病例，且存在社区传播。为提前做好猴痘医疗应对工作准备，提高临床早期识别和规范诊疗能力，国家卫生健康委会同国家中医药管理局组织制定了《猴痘诊疗指南（2022年版）》，并对外发布。为了让读者了解猴痘这个疾病，本版特邀复旦大学附属中山医院医生为大家带来相关科普知识。



# 猴痘到底是什么病

复旦大学附属中山医院 主治医师 黄英男 上海市新冠肺炎医疗救治专家组成员、中山医院感染病科主任 胡必杰

猴痘是一种由猴痘病毒感染所致的人兽共患病毒性疾病，临床上主要表现为发热、皮疹、淋巴结肿大。主要传染源为感染猴痘病毒的啮齿类动物。灵长类动物（包括猴、黑猩猩、人等）感染后也可成为传染源。

猴痘病毒并不是新病毒，而是老病毒重新作妖。猴痘病毒最早在1958年首次在猴子身上分离出来，在1970年首次被确定可以感染人类。在2003年，美国暴发了非洲大陆之外的首次人类猴痘疫情。追溯病毒来自非洲的土拨鼠。但在这之后和本次疫情之前，非洲之外只有零星的、与非洲旅游相关的猴痘病例，再也没有发生过明确的猴痘本土疫情。这也是本次猴痘疫情引起人们恐慌的原因。

不太容易人传人(R0小于1)，但和新冠病毒一样会发生突变

这次暴发特点是大多数确诊病例与旅行无关，大多数发生在年轻男性同性恋者，到目前没有死亡病例。

猴痘主要是通过密切接触传播，比如被动物咬伤、抓伤或接触感染动物或人的体液，皮疹中的脓液或是唾液，以及被病毒污染的衣物、床上用品或餐具等而被感染。此外，人际传播也可通过呼吸道飞沫发生，但可能需要长时间的面对面接触才能发生传播。

猴痘病毒传染性不强，但和新冠病毒一样会发生突变，其基本传染数

(R0)在0.6到1.0之间(R0指的是一个传染病患者平均能把疾病传染给多少人，R0<1意味着疫情自然会逐渐减少)。所以，大多数猴痘疫情的规模都比较小，仅靠人与人之间的传播，不能维持人群中的猴痘感染。

### 如何保护自己

根据美国疾病控制中心的建议，可以采取多种措施来预防猴痘病毒感染：

1. 避免接触可能携带病毒的动物，尤其是猴痘发生地区野生啮齿类和灵长类动物。同时，也要避免接触患病或死亡动物的肉类和血液。

2. 避免接触与生病动物接触过的任何物品，例如被褥。

3. 将受感染的患者与可能有感染风险的其他人隔离开来。

4. 与受感染的动物或人类接触后保持良好的手部卫生。例如，用肥皂和水洗手或使用含酒精的手消毒液擦手。

5. 照顾患者时使用个人防护装备(PPE)。

6. 天花疫苗可以保护人群免受猴痘的侵害，它的有效率约为85%。由于天花疫苗是减毒活疫苗，可导致免疫系统严重受损的人发生致命感染，所以存在安全问题。

### 猴痘疫情会不会是下一个新冠？它会如何发展？

新冠病毒的全球大流行尚未结束，大家不禁要问，猴痘会不会是下一个新冠？但事实上可能没有必要如此焦虑。

一是考虑到最长三周的潜伏期，同时临床医生的关注，近期可

会发现更多的确诊病人。但是考虑到病毒传播力比较弱，估计疫情不会在欧美澳持续很长时间。

二是目前涉及疫情的国家，医疗条件均好于中非和西非，估计病死率会比较低。

三是目前亚洲的中国邻国以及中国国内并没有发现新病例。尚未构成威胁。

四是中国在1982年才停止全民接种牛痘，所以中国40岁以上的人群(接近50%的中国人群)已经接种过牛痘/天花疫苗(85%保护率)再考虑到病毒初始传播指数(R0)小于1，即就是有新病例，也很难造成大规模疫情。但是一旦发现疫情，应该对40岁以下的人群紧急接种，所以要有足够疫苗储备；我国生物医药的国家队国药集团已经有对牛痘进行安全封存，以备不时之需。

五是考虑到国内目前严格的边境防疫管理方法，估计新病例很难从国外传播到国内。

所以总体来说，目前的猴痘疫情对中国人群影响非常有限。

## 睡不着，入睡难，睡得轻 好睡眠请认准专利产品 美倍初·γ-氨基丁酸枣仁膏 +1元最多 免费得40瓶

人越老，觉越少！ 中国有42%的老年人入睡困难

中国睡眠研究会等机构发布《2022中国国民健康睡眠白皮书》。白皮书调查显示，42%的老年人入睡时长超过半小时，失眠率高达21%。睡不好，成了老年人的普遍痛点。

近些年来，我国的老齡化问题也越来越突出，大量老年人处于失能状态，又没有子女陪伴，又加上面临退休问题，难以面对这种突然而至的改变，失眠就难以避免。一些严重的老年人，还会出现一些精神上的问题，比如痴呆等。

失眠是一个具有普遍性的健康问题，随着年龄增加，失眠的发生率明显升高。老年失眠是指睡眠的始发和维持发生障碍，导致睡眠时间缩短和质量不能满足个体的生理需求，并且影响日间功能的综合征。

### 中老年人长期失眠有什么危害？

- 1.消化不良：研究发现，中老年人失眠可能会增加胃炎、胃、十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎等疾病的发生几率。
- 2.情绪功能障碍：失眠会引起心烦、急躁、易怒、缺乏自信心等情绪异常症状，而这些症状又会加重晚上的失眠。
- 3.老年痴呆：老年痴呆比人们想象的在人群中出现的比例要高，而出现失眠的老人相比一般情况，患老年痴呆的几率更是大大增加。
- 4.更年期综合征：失眠的出现会加重更年期综合征的症状，并且，失眠往往是更年期综合征最常见和最早出现的症状之一。长期的失眠容易伴发焦虑、抑郁，老人的衰老程度也会明显的加快。
- 5.高血压、中风：会加重高血压、心脑血管意外，包括心梗、中风等风险，血糖控制不稳，对老人身体方面的影响会更大一些。

### 夏季失眠，宜膏方进补

夏天人体消耗大，免疫力低下，容易生发各种疾病，比如腰膝酸软、健忘失眠、心悸胸闷等。尤其是老年人，随着年龄增长，精气日衰，服几膏方可以调整脾阳气血阴阳，从根本上改善失眠。

更值得一提的是，比起西药，膏方更有辩证论治的优势。

西药虽好，但是副作用多，容易形成依赖性、耐药性，肾、肝脏功能会受到影响。在中医看来，失眠以后者居多，调理应以补虚为主。膏方融汇了中药的精华，能营养五脏六腑之枯燥虚弱者，还有滋养全面，便于吸收，效果持久等特点，失眠人群易于取得更好的效果。

### 氨基丁酸枣仁膏：每天一勺，香甜梦乡

人体在正常情况下气血运达，阴阳调和，心肾相交，则入于阴阳明寐。但凡睡不着觉的人，总是心烦意乱，且易怒，失眠多梦。氨基丁酸枣仁膏通过中医传统古法理论，精选酸枣仁、桑椹、茯苓、黄精、莲子、桂圆等天然食材，符合现代工艺添加γ-氨基丁酸进行科学配比，经泡、煎、滤、收等繁瑛工艺，反复煎煮，精华熬制，方浓醇成膏，营养更充分，针对性更强！

- 酸枣仁：养肝、宁心、安神，主治“虚烦不得眠”。
- γ-氨基丁酸：镇静神经、抗焦虑。
- 桑椹：滋阴、宁心安神、失眠多梦、心悸易惊、急躁易怒的人群。
- 茯苓：利水渗湿、养脾和胃、宁心安神之功用。
- 黄精：提高免疫、增强记忆、抗氧化等作用。
- 桂圆：适用于心悸、气短、心虚的病症，改善血虚导致的头晕、失眠。
- 莲子：有清热降火、补脾止泻、促进睡眠的功效。

药食同源·古法炮制 安神益气·助眠养肝

“炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢减物力”，多重工序蒸制而成，膏体特制，一粒成丝，滴水成珠，入口酸甜，略有回甘，化水无渣，好营养，易吸收，味醇正，“一勺膏相当于十勺汤”，改善睡眠质量，稳定安神。

为了减轻中老年人入睡难的困扰和经济负担，我司特联合厂家举办“健康生活·益寿睡眠”提高睡眠质量帮扶惠民活动。市场指导价159元/瓶的γ-氨基丁酸枣仁膏，今天针对45周岁以上人群限量优惠，每个家庭最多购买50瓶。数量有限，先到先得！

抢购热线 400-105-6355

优惠活动：

- 活动一：买2瓶+1元再得1瓶 每瓶仅合53.2元
- 活动二：买5瓶+1元再得15瓶 每瓶仅合39.8元
- 活动三：买10瓶+1元再得40瓶 每瓶仅合31.8元

产品编号：12474 159元/瓶