



流感来了,怎么办

□张小奇

近期,随着寒潮的到来,流感随之伴行,各级医院接诊的发热患者人数激增,老人、儿童,甚至青壮年都无法幸免。俗话说,知己知彼,百战不殆。下面,我作为一名专业医生给大家科普一下我们的共同敌人——流感。

什么是流感呢?流感是一种由流感病毒引起的呼吸道疾病,传染性极高,冬春季节高发。常见的流感病毒主要包括甲型流感病毒(H1N1、H3N2亚型)和乙型流感病毒(Victoria和Yamagata系)。

流感不等于普通感冒,流感全身症状比较重,更容易出现并发症。流感的并发症主要有:肺炎(最常见)、神经系统损伤(脑炎、脑膜炎、脊髓炎等)、心脏损伤(心肌炎、心包炎)、肌炎和横纹肌溶解、脓毒性休克。

在生活中,如何预防流感? 1.接种流感疫苗。 2.勤洗手,要使用肥皂或者洗手液用流动水洗手。

3.戴口罩,在咳嗽及打喷嚏的时候要捂住口鼻。

4.充分休息、适当运动、平衡膳食,增强抵抗力。

5.多开窗,室内通风。

6.保护好自己,远离传染源。

7.关键的是,在感染流感发热48小时内使用有效的抗病毒药物。

得了流感,怎么办? 1.如果家庭成员感染了流感,应尽早隔离,减少与其他人员的接触时间,并对患者使用过的物品进行消毒。

2.感染后要休息,均衡饮食,一般1~2周可治愈。

3.流感多为自限性疾病,少数患者可发展为肺炎,有的甚至快速加重并出现相关并发症。如果患者症状严重或者出现相关并发症,要及时就医。

注:文章仅供科普,如有不适请及时就医

(作者单位:河南理工大学第一附属医院呼吸与危重症医学科)

心脏起搏器小知识

□张静华

随着现代医疗技术的迅猛发展,植入心脏起搏器的患者日益增多。当代起搏器主要有三大功能:(1)治疗有症状的心动过缓,心脏起搏器是治疗心动过缓的唯一手段,也是起搏器最初问世的基本功能。(2)治疗室性心动、室扑、室颤等致命性快速型心律失常。(3)治疗心力衰竭。

植入心脏起搏器的患者日常生活中应注意:(1)起搏器植入部位如有红肿热痛或出血,出现胸闷、乏力、晕厥等症状,植入ICD患者发生电击治疗,每日常规自测脉搏发现脉率低于设定起搏频率5次/分以上时,要及时就医。(2)心脏起搏器植入术后3个月内,应避免起搏器植入侧上肢剧烈运动、高举手臂或持重物,以免起搏器导线脱位导致起搏器感知和起搏功能不良。(3)远离电磁干扰。一般家用电器不会影响起搏器的正常工作。手机、微波炉可以使用,起搏器与手机之间至少保持15cm的距离。

心脏起搏器虽小,却有着无可取代的疗效。这些起搏器小知识,对于起搏器植入患者而言,一定要了然于心。

(作者单位:郑州大学第一附属医院物理诊断科)

如何预防骨质疏松

□范艳萍

骨质疏松症是一种以骨量降低、骨微结构破坏、骨脆性增加、骨强度下降、骨折风险增大为特征的全身性、代谢性骨骼系统疾病,也是老年人常见的一种骨骼疾病。很多人认为,骨质疏松是自然衰老的表现,只会发生在老年人身上,跟青年人无关,事实上并非如此。

骨质疏松是可防可控的疾病,它的发生与年轻时积累的骨量密切相关。年轻时的最高骨量增加10%,可将骨质疏松发生时间延迟10余年。青少年时期是骨量增长最快的时期,也是打下骨质基础的关键时期,想要增加身体的骨骼质量,青少年时期是关键。因此,父母在关心孩子健康的同时,也要注意骨骼发育。

那么,如何让青少年的骨骼更强呢?首先,钙、维生素D、蛋白质和其他微量物质等营养要充足。钙质是最基本的营养需求,80%的钙来源于乳制品,其他包括蔬菜、坚果、豆腐等,在很多情况下,钙的摄入量是不够的。补充维生素D对所有年龄的骨骼生长很重要,它可以帮助钙吸收、抑制钙排泄和促进钙在骨骼沉积。蛋白质是构成身体的基本成分,也是骨骼生长的重要营养元素。另外,每天摄入5份蔬菜和水果,以维持均衡饮食。

其次,青少年每天至少保证运动一小时,体育锻炼对防治骨质疏松有积极作用,经常运动的儿童和青少年的骨质量显著增加。

第三,要养成5个和骨骼生长有关的生活习惯:远离烟草、禁止饮酒、少饮咖啡、不喝碳酸饮料、规律作息时间。

(作者单位:焦作市第二人民医院内分泌科)

涓涓热血 温暖寒冬

——河南理工大学第一附属医院开展无偿献血活动侧记

本报记者 朱传胜

血液是生命的源泉,血液是生命的曙光。

12月20日下午,河南理工大学第一附属医院(焦作市第二人民医院)医务人员排队参加无偿献血,一场充满爱心的公益活动在寒冬为这座城市增添了无尽的温暖。截至当天15时,该院有140多名医务人员把对患者的关爱与祝福寄托在流淌的血液中,谱写了一曲曲白衣天使捐血救人、无私奉献的感人篇章。

为爱献血“医”不容辞

据悉,每一年的冬天既是血液需求量最大的季节,又是无偿献血量最少的季节,因此血库供应非常紧张,出现了季节性短缺。河南理工大学第一附属医院作为大型三级甲等综合医院,业务量、手术量较大,用血量也大,该院医务人员更能深刻体会到血液在救治生命中的重要作用。

为缓解“用血荒”,满足临床用血需求,保障人民群众身体健康和生命安全,河南理工大学第一附属医院广大医务人员在医院党委的倡导下,为爱献血,“医”不容辞。

当日14时许,记者在现场看到,前来献血的医务人员在献血车前排起长队,填表、量血压、

测血型、化验、抽血……一切都在有条不紊地进行着。在无偿献血的队伍中,院领导和党员干部积极带头参与,他们有的是刚忙完手头紧张的工作,就急着赶过来;有的是放弃休息时间,特意从家里赶来;他们中有坚持献血多年的老面孔,也有初次献血的新人。尽管他们身处不同的岗位,但始终坚守初心,纷纷挽起衣袖,让一股股殷红的鲜血,带着爱心从大家的手臂顺着导管缓缓流入储血袋中,为更多有需要的人点燃生命的希望。

该院副院长全锋一如往年一样积极参加献血,这已经是他第六次献血了。他说:“作为一家三甲综合型医院,临床经常会碰到抢救的患者需要输血,我们深知血液是生命之源,在救治患者、拯救生命中具有不可替代的作用。为此,我们积极响应市卫生健康委的号召,第一时间倡导广大医务人员配合市中心血站进行无偿献血,充分发挥文明单位的示范引领作用,时刻把人民健康放在第一位,努力投身社会公益事业,这既能缓解冬季临床用血紧张状况,也体现了医务人员的情怀,用无私奉献践行初心和使命,进而筑牢人民健康的红色‘生命线’。”

工作岗位上以医技治病,献血车上直接撸袖救人,凛冽寒冬,这群白衣天使是最可爱的人。

奋力坚守 勇当先锋

涓涓热血暖寒冬,医者仁心忙奉献。献血车上,弥漫着满满的爱心与感动,一只只挽起衣袖的手臂,一张张真诚的笑脸,一袋袋鲜红的血液,传递着一颗颗浓浓的爱心,滴滴鲜血的汇聚,解的是燃眉之急,帮的是生命延续。

献血期间,该院没有设立任务指标,没有强行要求,该院医务人员仅凭“血站缺了血,需要我们奉献爱心、无偿献血”的一纸倡议,就主动集结走上了献血车,毫无怨言地挽起了袖子,让一个个透明的血袋有了颜色。

“作为一名医务人员,我们更清楚血液的珍贵,深知血液对于抢救生命的重要性,血库储备不足,就会给抢救工作会带来很大压力。因此,作为医务人员更应该带头献血,保障患者急救用血的需要。”在献血车上,该院输血科主任刘文超说,“无偿献血,并非只是简单地从献血者血管到受血者血管的过程,而是一个汇聚和传递爱心的接力。每一位献血者满怀爱心,伸出臂膀献出殷殷热血时,就意味着一名患者的生命在延续,也意味着一个家庭的美满幸福、再续希望。前一段时间,我们医院不少医务人员就说要自发去血站献血,对于无偿献血,大家觉悟都很高。”

不过在献血车上,每次都有



该院医务人员在参加无偿献血。 本报记者 朱传胜 摄

一部分医务人员在踊跃报名之后,由于身体的原因无法献血,看着他们沮丧的神情,真令人动容,他们也同样传递着爱心与温暖。

“来,喝杯温开水……”“有没有不舒服,赶紧吃点东西,休息一下……”一个个身穿“红马甲”的党员志愿者穿梭在献血现场,细心周到地为献血者提供服务,现场还设置了营养补充点,提供热水、淡盐水及营养餐等。

据市中心血站工作人员介绍,河南理工大学第一附属医院在全市卫生系统率先开展了冬季无偿献血活动,为整个卫生系统开了一个好头。而这,也是该院

连续10年组织此项活动。一袋袋带着体温的血液,一张张光荣的献血证,凝聚着责任和担当,展现了白衣使者的风采。

据介绍,河南理工大学第一附属医院多年来积极推动无偿献血工作,曾荣获国家卫生健康委颁发的“全国无偿献血促进奖”,河南省共有8家单位获奖,而该院是我省卫生系统内唯一获此荣誉的医疗单位。

非常时期担起非常之责,关键时刻刻到关键之力。河南理工大学第一附属医院医务人员以大爱精神诠释医者仁心,以无我之姿守护人民群众生命健康。

市科学普及专业委员会成立

市人民医院晋辉任主任委员

本报讯(记者孙闯河)日前,由焦作市医学会主办、焦作市人民医院承办的焦作市科学普及专业委员会第一次代表大会暨学术年会召开,会议选举焦作市人民医院心血管内科一区副主任晋辉为主任委员。

晋辉在会上强调,市科学普及专业委员会的成立,将充分调动广大医务人员参与医学科普的热情,将医学科学知识、防病治病方法、医学保健措施和健康理念,通过多种手段和途径传播给公众,增强全民健康意识。希望各位委员齐心协力、认真研究、大胆创新,引导群众真正了解先进的医疗卫生保健知识,切实提高我市的整体健康科普水平。

市人民医院院长郑献召在会上表示,近年来,该院在不断提升学科能力建设的同时,始终致力于加强健康科普工作,通过各种形式开展健康科普活动,将健康领域的科学传播知识、科学精神向公众普及传播,从而提高公众的健康素养。下一步,该院将

在人力、物力、财力等方面继续加大对医学科学普及的支持力度,提升科研创新能力,推动医疗技术的持续发展,为人民群众提供更优质的医疗服务和更坚强的医疗保障。

晋辉在当选发言中表示,在今后的工作中,将和各位同仁一起努力,以提升全民健康素养为重点,多渠道、多角度、多层次推进医学科普工作的社会化、群众化、经常化,让医学科普更加贴近民众,最大限度满足人民群众日益增长的健康需求。

会上,市直各医疗单位不同学术领域的专家分别以《高血压诊治进展》《儿科常见感染性疾病的防治》《中医与养生》《如何做好医学科学普及》为题,进行现场授课。

多学科联合救治 高龄孕妇转危为安

本报记者 孙闯河

12月18日,一位女性患者顺利地由市人民医院消化科出院了,而她回顾这10多天的住院经历,真可谓是既后怕又庆幸。后怕的是,她在妊娠期胎死腹中,并伴肝硬化、妊娠合并消化道出血,命悬一线;庆幸的是,她经过市人民医院MDT多学科会诊,并迅速进行手术,后在ICU医护人员的严密监控治疗下,终于转危为安。

11月30日上午,与往常一样,市人民医院产科的医护人员都在紧张地忙碌着。这时候,电话铃声突然响起:“你好,在这里有一例43岁的患者,在妊娠期胎死宫内,并患有肝硬化以及妊娠合并消化道出血,现在患者神志谵妄、躁动不安,精神状态非常差,急需转诊到市人民医院,请做好抢救准备。”原来这是一家县医院打来的求助电话。

放下电话,市人民医院产科医护人员迅速行动,做好各种应急准备工作。12时51分,救护车将患者送到了市人民医院产科。看到病人,即便是之前已经从电话中了解了一些情

况,但医护人员还是对患者的状况感到吃惊,病情比预想得还要严重,产科主任赵伟一方面安排医护人员对患者进行救治,一方面深入了解患者的病情。经过查看病例和询问家属得知,患者患双耳听力障碍26年、乙肝病史26年,4年前因肝硬化导致消化道出血并进行了脾及胆囊切除术,4天前出现食欲减退症状并经常呕血。之后,在县医院检查发现宫内死胎,孕23周。而更让赵伟感到棘手的是,患者的肝功能、凝血功能等多项指标都出现异常,面对如此复杂危险的病情,没有一个严谨完善的手术方案,即便上了手术台也是九死一生。

市卫生健康委领导、市人民医院领导一直对高龄孕产妇的救治非常重视,这次更是坐镇指挥;该院医务科也给予高度重视。赵伟则带领医护人员立即启动急救绿色通道,邀请麻醉手术中心、ICU、消化科、血液病科、输血科、神经内科等多个相关科室专家,开展MDT多学科会诊,共同制订手术方案。

所谓MDT多学科会诊,是根据患者的病情和需求,经多学科专家共同讨论,为患者

提供系统性、专业化、规范化、个性化诊疗方案。据了解,市人民医院为践行“以患者为中心”的服务宗旨,提高疑难及复杂疾病的诊断和治疗水平,对优势资源进行整合,目前已经成立MDT团队28个,累计开展MDT多学科会诊1500余例。

经过审慎的术前讨论以及精心的手术准备,当天18时15分,手术正式开始。由于手术方案十分完善,整个手术过程非常顺利,医护团队一方面为患者进行探查取出死胎,一方面时刻关注患者血压的变化、脉搏的跳动。最后,经过两个多小时的手术,终于在“鬼门关”徘徊的患者拉了回来。

术后,患者因感染较重,又被转入ICU进行监护治疗;6天后,患者病情稳定,转入消化科继续治疗,直至平安出院。

赵伟介绍,近年来,通过MDT多学科会诊保障、开通绿色通道等形式,市人民医院产科已连续救治多位危急重症孕产妇。今后,该科将继续发挥MDT多学科会诊优势,为本地区孕产妇、新生儿生命安全保驾护航。

儿童呼吸道疾病高发 儿科专家支招如何防治

本报记者 朱传胜

当前,儿童呼吸道疾病进入高发季,我市各大医院儿科门诊人满为患。对此,家长该如何应对,怎样预防?市中医院儿科主任杨定宪结合多年临床经验,给出了应对儿童呼吸道感染高峰的建议。

杨定宪指出,本次呼吸道感染病呈现多病原共同流行的趋势,从各地医院门诊急诊情况来看,儿童呼吸道感染病排名前五位分别为肺炎支原体、流感、腺病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等。这种呼吸道感染病,各自有典型表现。

杨定宪介绍,流感以发热和上呼吸道感染起病,随后出现咳嗽加重、呼吸困难和肺部体征,甚至出现全身症状。流感在症状上与肺炎支原体感染有一些相似之处,通过检测甲型或者乙型流感病毒的抗原和核酸等,可以进行区分。

感染腺病毒初期,患儿通常无明显症状,不同型别腺病毒感染导致的症状不尽相同。呼吸道感染患儿表现为持续高热,体温多在39℃以上,退热后很快复升;精神萎靡,面色、食欲不佳;扁桃体有分泌物;咳嗽,肺部可有喘息声。胃肠道感染患儿容易出现稀便或水样便,也可出现呕吐、发热等症状。眼部感染患儿表现为高热、咽痛、眼部刺痛、角膜炎、结膜炎等。

呼吸道合胞病毒相关的上呼吸道感染,通常不必特殊治疗,可自行好转。当儿童在病毒流行季节出现发热、喘息等症状时,家长需要警惕毛细支气管炎的可能,要及时带孩子就医。

肺炎支原体感染是以发热、咳嗽为主要临床表现,起病时表现为剧烈、阵发性、刺激性的干咳,可伴有头疼、流涕、咽痛、耳痛等。杨定宪提醒,肺炎支原体这种病原微生物的名字里虽然有肺炎两个字,却并非意味着感染了肺炎支原体就会得肺炎,因为肺炎支原体感染机体后,可引起上呼吸道感染,也可以引起支气管炎肺炎、大叶性肺炎等下呼吸道感染,但多数感染者表现为上呼吸道感染症状,仅少数患者会发展为肺炎,家长不要过于担心。

鼻病毒感染症状主要是常见的感冒症状,如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏,有的人会出现头痛、发烧,症状有一定的自限性,在一周左右会逐渐缓解和恢复。

杨定宪提醒,无论何种病原体感染,如果孩子出现以下情况中的任何一种则需要及时就医:一是持续发热超过3天或出现41℃及以上超高热;二是发热过

程中伴有精神差、嗜睡等;三是剧烈咳嗽甚至喘息。此外,如果孩子年龄较小,特别是6个月以下的婴儿,应视情况随时就医;有高热惊厥史和高热惊厥家族史的孩子也要积极就医。

“发热本身是机体的一种防御反应,是人体对抗感染的重要手段,适度发热可以提升免疫系统的效能。一些家长给孩子服用退烧药物后,就期望体温能够回归正常,这是一种认识误区。吃退烧药的目的并不是为了让孩子体温降到正常,而是为了缓解孩子因发烧而引起的不适,从而让孩子相对舒服地度过发热期。”杨定宪说。

杨定宪表示,儿童的体质特点为“稚阴稚阳”,疾病初愈时,脾胃功能薄弱,不应进补过早过多,容易加重脾胃负担,引起积食滞滯,可以适当食用太子参、五指毛桃、山药、小米、猪肚、鲫鱼、泥鳅、鸡肉等平和之品健脾补肺,同时配伍焦三仙健脾消食,防治积滞。咳嗽伴有咽痒、咯白痰、流清涕等,是寒咳,可以用金桔陈皮饮、生姜蒸橙子。咳嗽,伴有咯黄痰、咽痛、流鼻涕,是热咳,可以用金桔马蹄饮、雪梨南杏饮,也可以做小儿推拿,清肺经3分钟,揉膻中至局部发热,擦肺俞穴至局部发热,揉天突穴50次。如果儿童患有慢性长期咳嗽,属于脾胃虚、肺寒,尽量少吃水果和冷饮。杨定宪称,在中医看来,“正气存内,邪不可干”,对于反复呼吸道感染,亚健康状态或者疾病恢复期的孩子,可选择穴位贴敷、推拿、捏脊等来提高机体免疫力,降低发生感染的风险。对反复发热、咳嗽的孩子,配合中药口服、穴位贴敷、放血疗法、推拿、足浴等中医疗法,可以佐以扶助正气,达到尽快驱邪外出的目的。尤其值得注意的是,在生肌期间,儿童的消化功能会下降,在这种状态下,孩子的食物一定要容易消化,尽量避免摄入高热量的食物,尽量减少摄入甜品或者饮料。此外,在呼吸道感染期间,孩子要特别注意补充足够的水量,而且不能以果汁来完全替代喝水。杨定宪说,孩子如果胃口不好,可以用谷芽、麦芽、山楂煲水服用,具有开胃健脾、促进消化的作用。

在冬季高峰期,如何预防儿童呼吸道感染呢?杨定宪认为,预防各类呼吸道疾病,应养成戴口罩、勤洗手、多通风的卫生习惯,倡导儿童等重点人群积极接种相关疫苗,不主张通过提前服用药物来预防疾病;要保持充足的睡眠和清淡、营养的饮食,以提高抵御疾病的能力。

