



流感高发! 长期不出门的老人也中招

进入冬季后,呼吸道疾病的发病率逐渐攀 升。据江苏省中医院急诊科统计,2024年12 月下旬以来,该科流感(甲流、乙流)就诊人数显 著增加,一些不常出门的老年人也"中招"。

老人长期不出家门,居然也得甲流

元旦期间,家住南京岱山70岁的陆奶奶因 在家摔跤后来到江苏省中医院急诊外科就诊, 在排除了颅内出血正准备回家时,突然觉得恶 心、呕吐,测体温居然升高至39℃。考虑到老 人年纪较大,医生建议其家属陪老人再到内科 继续治疗。该院急诊内科副主任中医师黄洋在 接诊后,给老人完善了相关化验检查,确诊是 "甲型流感病毒感染"。对此,患者的女儿觉得 不可思议,她说老人家腿脚不好,平时从不出 门,怎么会得甲流呢?

"我们通过详细询问病史,才知道虽然陆奶 奶平时不出门,但是曾和一位发热的家属有过 短暂性接触,患者极有可能就是在那次接触过 程中感染了甲流。"黄洋解释道。

据该院急诊科主任郭涛介绍,目前该院急诊 科每日就诊人数已经超过800人次。冬季是呼 吸道病毒感染的高发季节。其中,流感和新冠类 似,都是通过呼吸道传播的病毒,传染性非常强. 人群普遍易感染,且可以反复感染。流感病毒的 种类很多,以甲型H1N1型为主,此外还有甲型 H7N9、甲型H5N1、乙型流感、丙型流感等。

目前,南京市各大医院急诊科流感病毒感 染确诊人数正不断攀升。相关数据预测,南京 地区的流感将会在1月中上旬迎来高峰。

怀疑流感应及时就诊,尽早治疗

陆奶奶的家属始终想不通,老人家明明是 恶心、呕吐的消化道症状,怎么最后明确诊断会 是呼吸系统疾病? 黄洋介绍,流感有别于普通 感冒,流感典型的症状是以发热、头痛、肌肉酸 痛、乏力等全身毒性症状为主,也会伴有流鼻 涕、咳嗽及咽喉痛等呼吸道症状,但是像陆奶奶 这样,以恶心、呕吐为主的消化道症状患者也大 有人在。

此外,还有部分患者会出现反应迟钝、嗜 睡、躁动等精神系统症状。以上这些症状可合 并出现,也可单独出现,这就很容易给人误导, 导致病患没有及时就诊,延误流感的治疗。

研究显示,在流感发病48小时内进行有针 对性的抗流感病毒的治疗,可以减少流感并发 症,减少流感转重症的风险,降低住院患者的病 死率,缩短住院时间。

专家提醒,一旦出现发热或其他流感症状, 特别是有和确诊流感病人、发热病人接触史的 患者,要尽早至医院就诊,在医生的指导下采取 相应的抗病毒药物治疗等。

预防流感,中医有妙招

黄洋介绍,西医预防流感主要措施就是接 种疫苗,但是流感疫苗并不能防治所有的流感 病毒。中医在预防流感方面有特色优势,通过 辨证论治给患者服用中药,或使用包括艾灸、穴 位贴敷、刮痧等非药物疗法来调和气血、增强体 质,从而提高身体的抵抗力。

中医强调日常饮食和生活习惯的调整,如 多食用清淡、易消化的食物,保持充足睡眠,避 免过度劳累,这些都有助于预防流感的发生。 同时,还可综合运用一些传统的中医养生功法, 如太极拳、八段锦等,以达到"正气存内,邪不可 干"的预防疾病的目的。

据了解,江苏省中医院作为国家中医疫病 防治基地,在抗击非典、新冠、流感方面积累了 丰富的经验,研发了多种院内制剂,比如羌藿祛 湿清瘟合剂、抗感合剂、芪参固表颗粒、清宣解 毒颗粒等药物,可以起到预防和治疗作用。

为何医生一看就知道 你得了"多囊"?

在南京市妇幼保健院妇科内分泌科的多囊卵巢综 合征门诊,有不少来就诊的女性会问这样一个问题: "医生,怎么你一看就知道我得了'多囊'呀?"

该院妇科内分泌科住院医师杨雨璇介绍,得了多 囊的姑娘很多的时候是非常好辨认的。一般情况下她 们的月经不是很正常,有的时候推后,有的时候提前, 很不规律,甚至有的时候直接闭经。

从外表上看,多囊的姑娘有一些比较明显的体征, 比如超重、肥胖,或者是多毛;脖子后边或者是腋下有 黑棘皮;脸上和后背容易长痘、长痤疮。结合这些体 征,基本上可以判断是不是有多囊倾向。

能一眼判断,还需要做检查吗? 医生表示,当然要 的,虽然可以通过症状和体征做初步诊断,但还是需要 通过B超和激素检查结果来最后确诊。

据了解,妇科内分泌科主要是看月经异常、卵巢功 能异常的科室。月经是女性健康的晴雨表,反映着妇 科内分泌状况。女性内分泌掌控青春期发育、月经规 律来潮、妊娠、哺乳等。月经紊乱、闭经、痛经、不孕症、 复发性流产、高泌乳素血症、卵巢早衰、更年期综合征 等都可以来妇科内分泌科寻求帮助。

🥦 安全隐患随手拍 洞口无防护

整改情况

存在隐患

洞口防护未及时设置。 设置洞口防护、警示标志。

通知施工班组立即组织整改,该班组

已整改完善。

江苏省苏中建设集团股份有限公司 王碧 (江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)





"多亏了大家及时高效的抢救,帮我抢回一 命,感谢及时为我做心肺复苏的路人,感谢所有 医护,感谢中大医院!"近日,在东南大学附属中 大医院"生命·健康·责任"主题分享会上,45岁 的严先生讲述了自己前不久死里逃生的经历。 如今,重生的他已经成为急救宣传员,被中大医 院授予"急诊科普知识宣传推广大使",所在单 位被授予"急救技能社会化推广合作单位"。严 先生还表达了一个心愿:希望能够找到当初在 第一时间为他实施心肺复苏的救命恩人,以表 达他无尽的感激之情。

晨跑时突发心脏骤停,心肺复苏46 分钟抢回一命

2024年11月23日清晨,酷爱跑步的严先 生像往常一样来到玄武湖公园。当天气温有点 低,空腹的他也没做热身运动,跑完3公里左右 时,他突然倒地,不省人事。好在有路人看到, 一位路人马上为他进行胸外心脏按压,另一位

路人立即拨打120寻求急救。 120急救人员10分钟内到达现场,发现他

"鼠标手"纳入职业病,四个技巧可预防

每天电脑使用8小时+,手机回复消息 10小时+,这可能是很多"打工人"的日常, "鼠标手"更是不少"打工人"的通病。最近, 国家卫生健康委、人社部、国家疾控局、全国 总工会联合对职业病的分类和目录进行了 调整。腕管综合征,也就是俗称的"鼠标手" 被纳入更新后的《职业病分类和目录》中,引 发了办公室"搬砖一族"们的热议。

啥是"鼠标手"? 能自测吗? 又该如何 预防呢?来看南京市第二医院骨科副主任 医师李亮亮的分享。

据介绍,在手腕部位有一个由腕横韧 带及腕骨形成的"隧道",也就是腕管,腕管 里有多条控制手指屈曲的肌腱和支配手部 感觉与运动的正中神经通过。"鼠标手"又 名腕管综合征,是由各种原因引起的"隧 道"变窄,导致正中神经被压迫,从而出现 相应症状。轻者出现正中神经支配区的疼 痛麻木,重者还可以出现拇指外展和对掌 无力、大鱼际肌萎缩,影响手部精细动作。

如何快速判断自己是否患有"鼠标手"呢? 李亮亮推荐一个非常简单的动作——屈腕试 验。具体操作如下:屈肘、前臂上举,双手腕屈曲 90° 手背相对,60秒内出现手掌刺麻,疼痛加重 放射至手指,提示正中神经卡压,可能患有"鼠标 手"。当然,确诊还需骨科医生进一步检查。

不过,根据更新后的《职业病分类和目 录》,腕管综合征的诊断限于长时间腕部重 复作业和用力作业的制造业工人,其他行 业从业人员暂无法认定。

长时间使用电脑的打工一族,该如何 预防"鼠标手"? 李亮亮给出四个技巧:

保持正确的姿势:例如,在使用计算机 时,键盘应放置在身体的正前方中央位置, 手持平高度靠近键盘或使用鼠标,使用鼠标 垫,避免腕关节悬空,以预防腕管受到损伤。 避免重复性手腕运动:减少手部过度

用力和重复性手腕运动。 劳逸结合:经常使用电脑人员应每小

时休息十分钟,甩甩手,轻揉腕部。

佩戴护具:如工作中需反复经常使用 腕部,建议佩戴腕部护具进行职业性防护。

对于已经出现"鼠标手"症状的患者, 李亮亮建议:症状较轻的患者可以通过局 部热敷、佩戴支具减少腕关节活动、减少使 用鼠标、电脑打字等动作来缓解症状。如 症状较重,需及时就医,由医生判断是否需 要服药或手术治疗。 金雨晨

要不要打生长激素? 专家给出建议

前不久,奥运冠军、拳击运动员邹市 明的妻子冉莹颖在社交平台发视频称,二 儿子从8岁起就不怎么长个了,11岁身高 136.6厘米,大儿子只大2岁,但身高差距 却很大,这让她非常焦虑。医生建议给二 儿子打生长激素,否则会错过最佳生长 期,她最终决定听医生的建议。此事引起 众多网友热议,特别是有相同焦虑的家长 不禁会问:生长激素到底要不要给孩子打

南京市中西医结合医院国家中西医 协同旗舰科室建设单位儿科小儿营养发 育专科门诊龚琳霞副主任医师介绍,相关 资料显示,邹市明和妻子冉莹颖身高均为 一代男孩的身高按照父母身高 162cm, N 遗传应该是在168.5cm左右,显然父母是 对这个遗传身高不满意的,所以采取了生 长激素的治疗。11岁的儿子身高

136.6cm,这个身高较同龄儿童偏矮,但未 达到临床矮小标准。判断孩子身高是否 达标,并不能以某一个时期小孩的生长为 指标,而是要动态观察孩子的生长曲线, 所以可以先监测生长速度,检查骨龄,了 解孩子的性发育情况,到医院专科综合评 估是否需要药物的干预。

儿童孩子的身高主要受遗传因素和 后天环境因素影响,一般来说,遗传因素 占60%-70%左右,在小儿生长发育中起 着重要作用,父母双方的遗传基因决定了 孩子生长发育的潜力。后天环境因素占 30%-40%,包括内分泌因素、营养状态、 疾病、生活习惯、精神压力等,比如蛋白 质、钙、维生素等营养物质的摄入对孩子 生长发育至关重要。

生长激素在夜间睡眠时分泌旺盛,充 足且高质量的睡眠有助于孩子的生长,长 期睡眠不足也会影响生长激素分泌。适 当的运动,如跳绳、篮球等,能刺激骨骼生 长,增强肌肉力量,促进身体发育。所以 后天的环境因素也是相当重要的。 南京市中西医结合医院国家中西医

协同旗舰科室建设单位儿科小儿营养发 育专科门诊龚琳霞副主任医师介绍,如果 孩子年生长速度正常,3岁至青春期前每 年增加5-7cm,身高在±1SD(第25百分 位与第75百分位)之间,大多情况都是正

中医认为儿童"脾常不足",脾胃为后 天之本,气血生化之源,儿童青少年处于快 速生长发育阶段,需为儿童青少年生长发 育提供保障:肾藏精,主骨,生髓,为先天之 本,肾主骨的功能,直接关乎儿童青少年生 长发育,肾有赖后天脾胃运化的水谷精微 的充养。因此脾胃和肾功能强弱与儿童青 少年生长发育密切相关。"冬不藏精,春必 病温",生长不足的孩子可以在秋冬季借助 膏方及中医外治帮助孩子辨证调理,调补 好正气,为来年孩子的生长发育"黄金期" 打下一个坚实的基础。 杨璞

■ 真情故事

心脏骤停被救回后,他成了急救宣传大使

牙关紧闭、全身抽搐、双眼上翻、意识丧 失,随即出现抽搐停止,大动脉博动消失 ……"不好! 呼吸心脏骤停!"急救人员立 即继续进行胸外按压、气管插管,紧急转 运到中大医院。

7点13分,严先生被送到中大医院急 诊抢救室,此时情况并不乐观,他仍无自 主呼吸,心跳、血压、指脉氧都测不出来。 急诊医学科马绍磊主任指导医护人员持 续为他进行高质量的心肺复苏、呼吸机控 制通气等系列治疗。6分钟后,终于看到

了希望,颈动脉搏动恢复!然而,他的病 情仍然很不稳定,之后,反复发作室颤心率,除 颤6次,持续进行心肺复苏,升压、强心、纠酸、 维持电解质……功夫不负有心人,心肺复苏46 分钟后,严先生恢复窦性心率,并慢慢出现眨眼 动作,右手开始活动,终于有自主意识了。

重症医学科治疗10天后康复出院

在紧张抢救过程中,急诊医生紧急联系 了重症医学科会诊。重症医学科副主任谢剑 锋接报后,正赶往学术会场讲课的他立即紧 急赶往医院参与抢救,根据患者救治情况,评 估是否上ECMO,指导患者救治。看着患者 心脏慢慢恢复跳动,医护们终于如释重负。

严先生病情稍稍稳定后,被迅速转入国 内一流的中大医院重症医学科。"长时间的心 脏骤停,大脑处于缺氧状态,势必会对大脑造成 损伤,因此为其进行低温治疗,让大脑充分得到 休息。"谢剑锋介绍,同时针对患者的症状性癫 痫、神经源性休克、肺部感染、急性呼吸衰竭、急 性冠脉综合征等一系列问题,制定精细科学治 疗方案。治疗5天后,严先生恢复清醒,开始进 行康复训练,住院10天后康复出院。

患者锦旗送医护,医院证书送患者

2024年12月25日,在"生命·健康·责任" 主题分享会上,严先生所在单位为中大医院送 上一幅写着"仁心仁术诚可敬,生命安全守护

识宣传推广大使",希望他与医院医护人员一 道,共同向社会大众传播科学权威的健康科普 知识。严先生所在的公司被授予"急救技能普 及社会化推广合作单位"。未来,中大医院与该 单位共同开展健康科普知识宣教与急救技能培 训推广,传播时代健康强音,守护员工生命健



中大医院为严先生颁发"急诊科普知识宣传推广大使"聘书。 朱嘉琪 摄

神"的锦旗。

严先生精神抖擞,红光满面,根本看不出是 在鬼门关走过一遭的。"看到你现在恢复得这么 好,我们也很欣慰。你这次的成功救治,离不开 任何一个环节。不仅仅是我们多学科团队科学 治疗的结果,好心路人第一时间及时有效的心肺 复苏也特别关键。"急诊医学科马绍磊主任说。

中大医院也为严先生及其所在公司送上了 生命健康"大礼包":聘请严先生为"急诊科普知

很重要

每年30万人院外 心脏骤停,急救技能

相关数据显示,每年 大约有30万人发生院外 心脏骤停,南京平均每天 大约有10人会出现院外 心脏骤停。而国内的院 外成功救治率仅有1.2%, 向大众普及心肺复苏等 基本急救技能非常重要。

著名重症医学专家、 东南大学附属中大医院 执行院长黄英姿教授表 示,这个病人恢复得这 么快这么好非常了不

起。第一时间路人的现场急救、120快速转 运、医院多学科接续抢救,从院外到院内全链 条全流程及时有效的救治,其中每一环的作 用都至关重要。这一案例也再一次提醒大家 普及急救技能的重要性,中大医院将继续发 挥医教研优势,采用多种多维教学示范模式, 向社会各界传播急救技能与健康知识,为提 升人民群众健康意识和水平贡献更多力量。

记者 徐嵋 通讯员 刘敏 程守勤

危险的"御寒神器"

随着天气逐渐寒冷,电动车 出行的朋友们也都"全副武装"了 起来。手套、围巾等保暖品齐上 阵不说,就连电动自行车也都纷 纷穿上了"挡风被"安上了"遮雨 棚"。这些"御寒神器"虽然为车 主送来了温暖,却也带来了安全



使用挡风被容易出现视角盲 区,看不清楚前方区域的地面,转 弯、拧油门、刹车的灵活度下降



安装挡风被后,行车阻力会 加大,车身稳定性降低,增加骑行 难度。



一些体积较大的挡风被,在 行驶过程中还容易夹挂或卷入车



一些车主为了御寒会在骑行 时"反穿衣",这样会导致手臂尤 其是手肘处用力时会遇到衣物阻 碍,影响手部操作的灵活性,易引 发交通事故。



充电器或充电线被挡风被盖 住,会影响散热效果,很有可能引 发火灾。



挡风被和车把式手套通常使 用聚酯纤维做填充物,绒布做内 衬,这两样都是易燃物,聚酯纤维 容易发生静电,增加了火灾发生 的概率

骑行时,可通过佩戴安全头 盔、多穿保暖衣物、穿戴骑车专用 的分指手套、穿戴短围巾和佩戴 护膝等有效方式防寒保暖。佩戴 安全头盔不仅可以起到保暖作 用,还能在危险来临时第一时间 保护驾驶人的头部,守护出行安 全。骑行时可以选择佩戴长度合 适的围巾来进行颈部保暖。切记 不可穿戴过长的围巾,否则可能 在骑行过程中被卷入车轮

来源:江苏应急与管理

本报新闻网. 本社地址:南京市中山北路202号邮政编码: 210003 广告经营许可证号:3200004110909 定价:216元(全年) / 18元(每月)

副刊评论部: 025-83279183

025-83279180

编务出版部: 025-83279189 83279190 025-83279189 025-83279184(含传真) 83279185

理事会办公室: 025-83279188(含传真) 广告信息部: 025-83279186 专题专刊部: 025-83279195 报社办公室 83279192(含传真)

南京记者站: 025-84551259 南通记者站: 0513-85518389 扬州记者站: 连云港记者站: 0518-85400641

常州记者站 海安特派记者:

0513-88869196