

谨防甲流乘虚而入 科学防治乐享健康

——访市第六人民医院呼吸内科副主任牟旭伟

□本报记者 张武杰 文/图

近段时间甲流感染呈现高发态势,已有多地学校的学生受其影响停课。此外,不少中老年人也频频“中招”,身体健康受到不同程度的影响。特殊时期,人们怎样才能更好地进行科学防治,远离甲流困扰?3月8日,记者为此专门采访了市第六人民医院呼吸内科副主任牟旭伟,请他结合自身十余年呼吸内科专业的经验,为大家支招。

“甲流其实是流行性感冒(简称流感)的一种,是流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病,属于丙类传染病。这几天,我们的门诊接诊量骤增,其中一半以上是甲流患者。目前,患者感染的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型。”牟旭伟是河南省呼吸与危重症学会青年委员,曾作为我市支援武汉抗疫医疗队一员无畏逆行,战斗在抗疫一线。他表示,春季是呼吸道疾病的多发期,加之气温变化不定,人们更要关注自己和家人的健康,谨防甲流乘虚而入。

“甲流传染性极强,而且人群普遍易感,常在较大区域内形成流行。患者一般表现为流感样症状,大多数感染者的首发症状仅是发热,但该病

起病很急,几小时内体温就可以达到38℃,同时伴有咽痛、流鼻涕、咳嗽、头痛、全身乏力等。”牟旭伟表示,虽然大部分甲流患者一般3天至5天后症状即可逐渐缓解,但部分患者可合并消化道症状,表现为腹痛、腹泻、呕吐等。少数病例病情重,进展迅速,可出现病毒性肺炎,合并呼吸衰竭、多脏器损伤,严重者可能导致死亡。此外,严重并发症的发生是甲流预后不良的主要原因,小部分患者可能并发支气管炎、肺炎等,也可能引起哮喘、心力衰竭等慢性病加重,人们对此应高度重视。

“一般来说,冬、春季是甲流高发期,老人、孕妇、小孩等年老体弱的人群,患有慢性疾病的人群,肥胖人群和免疫功能低下的人群也易感甲流。”牟旭伟表示,人们如果有突发高热、寒战症状、严重头痛、全身酸痛、持续疲乏、虚弱感、胸部压迫感等情况,则应警惕是甲流感染,必要时及时就医。

“虽然甲流和普通感冒有时临床症状比较相似,但是二者也有细微的差异性。普通感冒一般来讲患者无发热或仅表现为低热,流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等相关表现比甲流更为明显。”牟旭伟介绍,甲流和普通感冒病情严重程度不同,相对来说,甲流更



牟旭伟接受患者咨询

易出现并发症,甚至可引起严重的并发症,危及生命。因此,甲流患者除对症治疗外,还需要使用相关抗病毒药物进行治疗。治疗时要自我隔离,避免传染给周围的人。如果不是重症病例的高风险人群,可以居家隔离休息,适当多喝水,在医生指导下服用药物改善症状。

在此,牟旭伟也提醒大家,积极接种流感疫苗,可以降低患流感的概

率,减少重症和危重症流感的发生。在流感流行季节,要尽量减少去人员密集的场所,避免与有呼吸道疾病症状的人密切接触,注意规范佩戴口罩,做好个人卫生。特别是学校等重点场所,应经常开窗通风,保持室内空气流通。对卫生间、食堂、楼梯扶手、门把手等重点部位进行消毒。确诊为流感的学生需等到体温恢复正常、症状消失后方可视情况返校。

新闻速递

林州市太极拳健身协会 践行雷锋精神 弘扬太极文化



活动现场(马卫华摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 马卫华)3月4日、5日,林州市太极拳健身协会开展了“践行雷锋精神,弘扬太极文化”活动,用实际行动践行和弘扬雷锋精神。

林州市太极拳健身协会组织太极拳爱好者分别为该市桂园街道小菜园村、振林街道南关村和卓跃体育艺术学校表演了可以强身健体的太极系列。会员们精神饱满、动作协调,把太极中正平稳、均匀柔和、舒展大方、绵延不断的特点表现得淋漓尽致,起承转合间无不散发着浓厚的中华传统文化的气息,给大家带来一场精彩绝伦的视觉盛宴。

表演过程中,资深太极老师对动作进行了示范和精心讲解,并加以辅导与纠正。他们用实际行动传递了雷锋精神,为推广普及全民健身作出贡献。经过辅导和宣传,推广了太极拳运动,提高了协会的整体运动水平,精彩的表演赢得了在场群众的阵阵喝彩。

此次活动旨在展现“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,展示了林州市太极文化的发展成果,弘扬了中华民族优秀的传统文化,从而进一步推动林州市体育健身活动深入开展,促进全民健身与全民健康的深度融合。

化验血脂类项目注意事项 及预防高血脂方法

□苏毅

化验血脂前应空腹12小时后抽血,最好抽血的前3天内不要摄入高脂食物。

抽血前不要饮酒,因为饮酒能明显升高甘油三酯和高密度脂蛋白胆固醇的浓度,导致化验结果有误差。有些药物会影响血脂水平,导致检验误差,如避孕药、β受体阻滞剂、噻嗪类利尿剂、激素类药物等。

预防高血脂最主要的是要改变一些不良的生活方式,养成良好的生活习惯。

1. 高脂、高糖食物可导致血脂升高,减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入,少吃动物油脂、胆固醇含量高的食物,肉类选择瘦肉、鱼肉等,多吃新鲜的蔬菜和水果,选择低脂或脱脂的奶制品,包括牛奶、酸奶、奶酪等。限制蛋黄的摄入,每周小于5个,可以吃蛋白部分,烹饪用油

每天每人应小于25g。

2. 可以选择吃一些坚果如核桃、开心果等,另外还可以吃胡萝卜、玉米、燕麦、海带、大蒜、洋葱、菜花、茄子、绿豆等。

3. 吸烟、喝酒会增加高血压、糖尿病的发生,促进高血脂症的发生,增加冠心病和中风的危险,要戒烟限酒,尽量戒酒。

4. 坚持运动,减轻体重,运动的频率和时间每天30分钟,如快走、慢跑、打太极拳、骑车等,或高强度的活动,如跳绳、有氧健身、游泳、打篮球等。

5. 饮食控制和运动疗法是防止高血脂症的基础,但其降低胆固醇的幅度也是有限的。如果通过这两种方式的努力未能获得理想效果,血脂水平一直居高不下,建议及时就医。

(作者系市第五人民医院检验科主管检验师)

腰椎间盘突出症的诊断与治疗

□张存祥

在我们现实生活中,腰椎间盘突出非常常见,但腰椎间盘突出与腰椎间盘突出不是一回事。腰椎间盘突出是指椎间盘的纤维环破裂,髓核组织从破裂之处突出(或脱出)于后方或椎管内。这其实只是一种病理改变或影像学表现,并不是一种疾病,因为,突出的椎间盘组织随着时间推移通常会自然萎缩或退变。而需要治疗的腰椎间盘突出症,是指椎间盘突出超过正常椎间盘边界范围,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛,一侧或双侧麻木、疼痛等一系列症状的临床综合征。

如何诊断腰椎间盘突出症?临床上一直沿用McCulloch教授提出的诊断标准,即腿痛大于腰痛,主要局限于坐骨神经或股神经支配区;皮区感觉异常;直腿抬高试验阳性,角度小于正常的50%,或健侧直腿抬高试验阳性;具备肌肉萎缩、无力、感觉减退以及腱反射减弱等4项中的2项;与临床表现相符的影像学表现。

根据上述诊断标准以及腰椎间盘突出症的病理特征,腰椎间盘突出症不仅要有腰椎间盘突出病理改变(影像学表现),还必须要有相应神经结构损害的临

床表现,疼痛、麻木等具有根性分布的特征。对于存在相对病史和体检阳性结果的患者,临床上一般首选MRI作为影像学检测的方法对腰椎间盘突出症进行诊断,这一检查方法具有无创性、多维度、无辐射的特点。

腰椎间盘突出症的治疗方法主要有4种:一是药物治疗,指非甾体类抗炎药,腰椎间盘突出为髓核从纤维环薄弱部位突出,刺激神经根引起的腰部、下肢症状,药物可促进炎性介质吸收,减轻患者症状。二是中医治疗,如理疗、推拿、按摩、针灸、中药治疗,50%的首次患者可有疗效。三是微创治疗,如激光、间孔镜等,通过射频消融、药物等方式将突出部分去除,避免压迫神经、减轻症状。四是手术治疗,采取开放性取出融合治疗,适用于初次患病保守治疗超过6周仍卧床的患者、反复频繁同一部位发作超过3次的患者。

需要提醒的是,对于早期有症状的腰椎间盘突出症患者,首选保守治疗,因为腰椎间盘突出症在一定程度上有自限性的特点,对于症状轻微的患者,手术或保守治疗都可以获得较好的功能改善,保守治疗可避免患者手术风险。

(作者系滑县新区医院骨科二科主治医师)

图说新闻



3月7日,由市文化广电体育旅游局、市老年人体育工作委员会主办,市老年人门球专项委员会承办的市第二十七届“巾帼杯”老年女子门球赛在市老年文体苑成功举办。

此次比赛吸引了来自全市的18支球队,100余名门球爱好者参加。赛场上,参赛队员个个精神焕发、全神贯注,挥杆对垒沉着冷静,弯腰击球身手矫健。

此次比赛既锻炼了老年人的身体,又增进了友谊,既丰富了老年人的业余生活,又展示了他们良好的精神风貌。

图为比赛现场。
(郑婕好/文 徐文超/图)

专家话健康

免疫规划疫苗查漏补种

□丁武号

近期,市卫健委在全市范围内组织开展儿童免疫规划疫苗查漏补种工作,如果你的孩子有未接种的疫苗,请及时带孩子前往接种单位进行接种。

一、儿童为何要接种疫苗

婴儿出生后可从母体内获得一定的抵抗传染病能力,在6个月内一般不容易患传染病。但6个月以后,这种抵抗力会逐渐减弱或消失,孩子就容易患各种传染病。为提高儿童抵抗传染病的能力,预防传染病的发生,需要有计划地按时给孩子进行预防接种,以保护孩子身体健康。

二、为什么要进行补种疫苗

不同的疫苗有不同的免疫程序,每种疫苗上市之前都要经过科学、严格的临床试验,得出接种几剂、多大剂量、间隔多长时间可以达到最佳免疫效果的结论。由于各种疫苗的性能不一样,有的只需接种一次,有的需经多次接种后才能产生抗体,达到预防疾病的目的,如卡介苗需要接种

1剂次,麻腮风疫苗需要接种2剂次、乙肝疫苗需要接种3剂次、脊灰疫苗需要接种4剂次等,需要按程序完成接种才能使儿童产生足够的免疫力,否则是无效的。随着儿童的长大,体内原有通过接种疫苗获得的免疫力也会逐渐下降,因此,有些疫苗还要进行加强免疫,通过再次接种刺激机体产生抗体,使抗体维持在足以抵抗病原体的水平。

只有这样,才能真正达到预防的目的。因此,家长应按照免疫程序按时带孩子接种疫苗。

三、几种疫苗是否可以同时进行补种

《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序说明》规定:

不同疫苗同时接种:现阶段的国家免疫规划疫苗均可按照免疫程序或补种原则同时接种,两种及以上注射类疫苗应在不同部位接种。

不同疫苗接种间隔:两种及以上注射类灭活疫苗,如果未同时接种,应间隔不小于28天进行接种。国家免疫规划使用的灭活疫苗和口

服脊灰减毒活疫苗,如果与其他种灭活疫苗、注射或口服类减毒活疫苗未同时接种,对接种间隔不做限制。

四、疫苗补种的通用原则是什么

未按照推荐年龄完成国家免疫规划规定剂次接种的小于18周岁人群,按以下原则进行补种:

1. 应尽早进行补种,尽快完成全程接种,优先保证国家免疫规划疫苗的全程接种。

2. 只需补种未完成的剂次,无须重新开始全程接种。

3. 当遇到无法使用同一厂家同种疫苗完成全程接种程序时,可使用不同厂家的同种疫苗完成后续接种(含补种)。

五、流动儿童如何补种疫苗

我国对流动儿童的预防接种实行属地化(即现居住地)管理,流动儿童与本地儿童享受同样的预防接种服务。如果你的孩子是从外地迁来的,可直接携带预防接种证到现居住地所在接种单位补种疫苗。如之前未办理预防接种证或预防接种证遗失,可在现居住地接种单位补办预防

接种证。

流动儿童与本地儿童在预防接种时享受同样权利,包括办理预防接种证、免费接种免疫规划疫苗等服务。特别提醒居住在本市的流动儿童家长,应及时带孩子到所在地接种单位进行登记,进行接种或补种。

六、接种疫苗有哪些禁忌症

目前,除狂犬疫苗外,接种其他任何疫苗都有禁忌症,通常的禁忌症有正在患有严重器官疾病,尤其是处于活动期的疾病,急性感染性疾病正在发热,对疫苗成分过敏等,还有免疫缺陷儿童不能接种活疫苗。

在有明确禁忌症的时候,确实不能接种或补种疫苗,应待患儿病好后再进行接种或补种。

(作者系市疾病预防控制中心免疫规划科科长、流行病学主管医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办