



流感进入高发期 高危人群要当心



流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,易引起大范围的暴发和流行。流感虽然大多为自限性,但一般起病较急,少数重症病例病情进展快,部分可因并发肺炎发展至重症流感,也可因急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和/或多脏器衰竭而死亡。

临床上,流感主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病,体温可达39℃~40℃,可伴有畏寒、寒战、全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。无并发症者病,一般在发病3~4天后体温可逐渐消退,全身症状好转,但咳嗽、体力恢复一般需要1~2周。

流感的特点首先是传染性强,主要通过空气、飞沫、接触传播,往往会引起聚集性发病。其次是全身中毒症状明显,流感一般会伴有高热(39℃~40℃,甚至超过41℃)、头痛、肌肉酸痛、极度乏力等全身中毒症状,而呼吸道卡他症状反而较轻。第三,流感由流感病毒引起,若治疗不及时可能引发肺炎、神经系统损伤、心脏损伤、肌炎和横纹肌溶解、脓毒性休克等并发症。

对于5岁以下的儿童、65岁以上的老年人、妊娠期妇女,以及患有慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经

系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、免疫功能抑制等疾病者,都是流感的高危人群,需要引起高度重视。一旦患上流感,首先要多休息,多喝水,密切观察病情变化,高热者可给予退热治疗,同时要在医生指导下进行抗病毒治疗,轻症者可用中医辨证治疗。

预防流感,关键在于做好平时的卫生消毒工作。(1)勤洗手,养成良好的个人卫生习惯;(2)保证充足的睡眠,多喝水;(3)保持室内通风,疾病流行期少去人多、不通风的场所;(4)做饭时要生熟分开,猪肉要烹饪至71℃以上,以完全杀死甲型H1N1流感病毒;(5)避免接触生猪肉或前往有猪的场所;(6)咳嗽或打喷嚏时,用纸巾遮住口鼻;(7)家中常备一些治疗感冒的药物,一旦出现流感样症状(如发热、咳嗽、流涕等),可尽早服药对症治疗;(8)避免接触出现流感样症状的患者;(9)及时注射流感疫苗;(10)可将酒精作为日常用品消毒。

呼吸科主任医师 范伏元

相关链接

辨证治流感

风热犯卫 多为发病初期,发热或未发热,咽红不适,轻咳少痰,无汗,舌质红,苔薄或薄腻,脉浮数。治以疏风解表、清热解毒,方用银翘散合桑菊饮加减,也可用疏风解表、清热解毒类中成药,如金花清感颗粒、连花清瘟胶囊、清开灵颗粒(口服液)、疏风解毒胶囊、银翘解毒类、桑菊感冒类等,儿童可选儿童抗感颗粒、小儿豉翘清热颗粒等。

热毒袭肺 高热、咳嗽、痰粘咯痰不爽、口渴喜饮、咽痛、目赤,舌质红,苔黄或腻,脉滑数。治以清热解毒、宣肺止咳,方用麻杏石甘汤加减,也可用些清热解毒、宣肺止咳类中成药,如连花清瘟胶囊、银黄类制剂、莲花清热类制剂等,儿童可选小儿肺热咳喘颗粒(口服液)、小儿咳喘灵颗粒(口服液)、羚羊角粉冲服。

耳穴压豆功效多

现代生物全息理论及实践证明,耳朵与全身各部都有着密不可分的关系,任何一个器官都可以在耳部找到相对应的反射区,并可通过刺激耳部反射区,达到调整脏腑功能、镇静止痛、疏通经络、调和气血的效果。而刺激耳部反射区最常用的方法就是耳穴压豆。

耳穴压豆是用胶布将药豆准确地粘贴于耳穴处,并给予适度的揉、按、捏、压,使其产生酸、麻、胀、痛感,以达到治疗疾病的一种外治法。王不留行籽、绿豆、白芥子、六神丸等都可以作为耳穴压豆的介质,但因为王不留行籽本身就有活血通经、消肿止痛的功效,所以王不留行籽在临床最为常用。

而穴位的选择上要遵循以下几个原则:根据中医理论选穴,如失眠选心穴;根据疾病相应部位选穴,如胃病选胃穴,肝病取肝穴;根据现代医学原理选穴,如高血压取降压沟;根据临床经验选穴,如癫狂选神门等。

具体操作时,可根据患者的病情选择1~2组耳穴,先找出阳性反应点,以酒精棉球轻擦消毒,将药豆贴在胶布中央,对准穴位紧贴压其上,并轻轻揉按1~2分钟,每次贴压5~7穴为宜,每日按压3~5次,隔1~3天换1次,5次为1个疗程,休息一周,再进行下一疗程。贴压耳穴后应注意防水,以免胶布脱落;对过度饥饿、疲劳、精神高度紧张、年老体弱的人群按压宜轻,急性疼痛性病症宜重手法强刺激;习惯性流产者慎用,耳廓皮肤有炎症或冻伤者不宜采用耳穴压豆法。

神经内科 涂丽

注射疫苗 是预防麻疹最佳方法

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,曾与天花、惊风、疳积一起被列为儿科四大要证,严重危害小儿身体健康,历代医家也曾对麻疹的治疗和预防进行过精勤钻研探索。早在北宋时期,被誉为“儿科之圣”的钱乙就在其著作中详细记载了本病的症状和治法;明代的李时珍则在《本草纲目》中首次记载用乳汁调服煨制后的新生儿脐带来预防麻疹的方法。

患者是该病的唯一传染源,患者的眼结膜、鼻、咽、气管的分泌物以及尿和血中都含有病毒,可通过喷嚏、咳嗽或说话时借飞沫直接传播。麻疹初期的表现与感冒类似,3~5天后,患者全身上下可遍布暗红色斑丘疹,而口腔麻疹黏膜斑是该病的特征性表现;再过3~5天,烧退疹消,皮肤可出现脱屑和遗留浅褐色色素沉着,1~2周后消失。

祖国医学在治疗麻疹方面积累了丰富的经验,其经典的论述有三:一曰“麻不厌透”,即麻疹初期贵在宣表透发,疹不透则烧不退,常选宣毒发表汤,也可用香菜擦身来帮助出疹;二曰“麻为阳毒”,指麻疹极期重在清热解毒,毒不清则恐生肺炎、喉炎、脑炎等并发症,常选清解透表汤;三曰“麻喜清凉”,谓麻疹恢复期宜养阴益气,因为元气大伤,气阴不补则体质难以恢复,常选沙参麦冬汤。

预防麻疹最主要的措施是积极进行预防接种,其次是对麻疹患儿做到早发现、早隔离、早治疗,从而控制传染源,另外,在冬春麻疹流行期间,家长勿带孩子去拥挤不堪、通风不良的公共场所,以减少感染机会。

儿科 刘克丽

养胃坚持“五养”原则

牙具及接吻等密切接触传染。

忌嘴保养 胃病患者要注意忌嘴,不吃过冷、过烫、过硬、过辣和过粘的食物,更忌暴饮暴食,这些饮食习惯都容易损害胃的自我保护机制;其次要戒烟禁酒,因吸烟可促使胃粘膜血管收缩,减少胃粘膜的前列腺素合成,刺激胃酸和蛋白酶的分泌,加重对胃粘膜的破坏,而酒精不仅本身可损害胃粘膜,还能引起肝硬化和慢性胰腺炎,反过来加重胃的损伤。

平心静养 胃病的发生与发展与人的情绪、心态密切相关。无

俗话说,胃病要“三分治七分养”,那么,胃病究竟该如何养呢?主要坚持以下“五养”原则。

保暖护养 患有慢性胃炎的人要特别注意胃部保暖,适时增减衣服,夜晚睡觉盖好被褥,以防腹部着凉而诱发或加重胃痛。

饮食调养 胃病患者的饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量,少食多餐;其次要注意饮食卫生,幽门螺杆菌感染是胃病的重要诱因,而隔夜饭菜和不洁食物是感染幽门螺杆菌的原因之一,患者亦可通过餐具、

论是体力劳动还是脑力劳动,如果疲劳过度,都会引起胃肠供血不足,分泌功能失调,胃酸过多而粘液减少,使粘膜受到损害。因此,应保持精神愉快、情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的刺激,同时,注意劳逸结合,防止过度疲劳而阻碍胃病的康复。

运动健养 肠胃病人要根据自己的情况参加适当强度的运动,以提高机体抗病能力,减少疾病的复发,促进身心健康。

脾胃病科 陈娜