

# 又是“流感”流行期,哪些人易感?

刀片嗓、水泥鼻、浑身乏力、肌肉酸痛、高烧到39℃……最近你的身边是不是已经有不少小伙伴中招了?根据近期流感监测情况显示,目前已处于流感流行期,流感检测阳性率呈上升趋势。

通讯员 麻云 现代快报+记者 安莹

## 流感比普通感冒症状重

流行性感胃简称“流感”,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,每年的10月份至次年的3月份,是流感等呼吸道传染病的高发季。

江苏省中医院急诊科副主任、副主任中医师徐顺娟介绍,与普通感冒相比,流感发病更急,症状较重,中医学上归属于“时行感冒”,临床表现为憎寒、发热(可高达39℃—40℃)、周身酸痛、疲乏无力,全身症状较重,伴鼻塞、流涕、咽痛等呼吸道症状,少数病人可伴有腹泻、水样便,且容易出现急性支气管炎、肺炎、心肌炎等严重并发症。

易感人群有哪些?专家提醒这些人要注意防范。

1.儿童。由于孩子的机体免疫功能较弱,儿童感染流感病毒后极易合并支气管炎、喉炎、中耳炎、扁桃体炎等病症。青少年学习紧张、身心疲惫,免疫力下降,流感病毒更容易乘虚而入,甚至在班级内或校内出现小范围流行。

2.老年人。老年患者的机体免疫功能和呼吸道防御功能减退,不仅容易患感冒,而且感冒后病程较长,症状较重,甚至可引起病毒

性肺炎,一旦并发重症肺炎可导致呼吸衰竭,病情危重,威胁生命。

3.熬夜、疲劳人群。生活不规律,经常熬夜,或平时缺乏运动和锻炼,身体素质较弱者,机体防御功能有所下降,一旦出现疲劳过度的情况,极易感染流感病毒。

4.有慢性呼吸道基础疾病患者。慢性呼吸道基础疾病如支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、支气管扩张、肺部肿瘤等患者,呼吸道防御能力低,或者已有肺结构性的改变,一旦接触流感病毒,极易并发肺炎,导致基础疾病恶化,或者并发呼吸衰竭导致病情加重。

5.有心脏病、糖尿病、慢性肝肾疾病、肿瘤病史等患者。既往有多种慢性疾病的患者,机体免疫功能异常,防御功能较弱,更易感染流感病毒,易合并细菌感染,导致肺炎与呼吸衰竭,导致心功能恶化,出现血糖异常波动,肾功能指标进一步恶化,加重病情。

## 预防流感,关键要提高免疫力

流感病毒无处不在,有的人接触后感冒了,而有的人却丝毫无损。徐顺娟强调“未病先防”,预防流感,关键在于提高自身免疫力,建议要在生活起居、饮食等方面做好相应的预防措施,真正做到“正气存内,邪不可干”。

首先,要注意生活起居,避免着凉、受寒,适时增减衣服;劳逸结合,避免熬夜、过度疲劳、酗酒、吸烟,避免精神压力过大,调节自己的情绪,及时缓解压力,保持愉悦的心情。

其次,要均衡营养,注意饮食

种类丰富,少吃生冷和辛辣刺激的食物,多吃一些当令季节新鲜的蔬菜和水果,多喝水。

再者,要增强身体素质的锻炼,加强耐寒训练,选择合适的运动方法,比如跑步、快走、游泳等,老年人可练八段锦、打太极拳、散步等,以提高抗病能力。

治疗流感,西医学主要以解热镇痛抗炎药缓解症状治疗为主,中医学主张“扶正气,避邪气”“未病先防,已病防传”,在流感初期,早用中药不仅可有效消除症状,还可逆转病情进展,防止病情进一步加重及并发症的发生。徐顺娟介绍,江苏省中医院芪参固表颗粒、防感颗粒等特色院内制剂,具有扶正固表的功效,辨证使用于流感早期等急性呼吸道感染性疾病具有良好的疗效,对易感人群或高密度接触人群,能起到良好的预防作用。

此外,徐顺娟提醒,预防流感,我们还需要注意生活习惯,做好以下几点:

1.勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

2.打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫感染他人。

3.在流感高发期,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所,密闭场所建议佩戴口罩。

4.均衡饮食、适量运动、充足睡眠,避免过度疲劳。

5.注意开窗通风,保持室内空气新鲜。

6.外出一定要注意防护,出现流感相关症状后,请及时就诊,以免耽误病情。

## 疼痛误区多,看看你踩坑了吗?

10月16日是世界镇痛日,我国将“世界镇痛日”所在那个星期定为“中国镇痛周”。很多人认为疼痛忍忍就过去了,但很多人又认为痛了吃止痛药。关于疼痛的治疗,误区多多,看看你踩坑了吗?我们邀请东南大学附属中大医院麻醉手术与疼痛管理科副主任医师孙若军进行解答。

通讯员 刘敏 现代快报+记者 安莹

### 误区一:疼痛能忍则忍

很多人对于可以忍受的疼痛,往往抱以“能忍且忍”的态度。事实上,这种观点是完全错误的。疼痛是人体组织器官受损的主要信号,是一种保护性信号,告诉我们身体出现问题了,应据此找到造成疼痛的病因,如胸口痛提示可能是心脏病、心肌缺血、心肌梗塞。其他部位的疼痛,如胆囊炎、阑尾炎等,最先表现的就是疼痛。应根据疼痛的信号找到致病原因,进行针对性治疗。因此,出现疼痛一定要当心,不要因为忍“小痛”导致“大病”。

另外,当疼痛已经扰乱正常工作生活时,要尽快就医,进行科学治疗。

### 误区二:不管用什么方法,先止痛再说

“哪痛治哪”的想法同样是错误的。疾病的发生、发展存在自身规律,必需的检查有助于明确病因,针对病因进行治疗,才能达到长期完善的镇痛目标。而且止痛药的运用原则是在疾病有明确的诊断下,才可使用止痛药。比如阑尾炎发作,止痛药的使用要在充足的抗生素使用下进行。反之,盲目错误用药容易掩盖症状而导致延误病情,甚至发生严重后果。

### 误区三:止痛药吃多了会成瘾

很多人担心药物的成瘾性。事实上,并非所有止痛药都会令人成瘾。只有麻醉性止痛药、安眠药等含有成瘾成分的药物才会让人对它“恋恋不舍”。即使临床需要使用上述药品,只要遵医嘱正确使用,完全可以避免药物依赖的发生。

### 误区四:治疗后就不再痛了

错!疼痛可能会反复,治疗贵在坚持,有些甚至需要反复治疗和终身服药。对于这类疾病,治疗的目的并不是完全消除疼痛,而是缓解症状,预防发作和并发症,改善功能。

### 误区五:治疗疼痛,就是打针吃药

目前,疼痛科拥有成熟先进有效的镇痛技术,不仅仅打针吃药,还可以通过微创手术治疗疼痛。例如:通过分子刀手术刀精准定位,可以治疗剧烈三叉神经带状疱疹疼痛。预防带状疱疹可以注射重组带状疱疹疫苗,它在保护效力和保护时长上都有较好表现,是国际指南推荐的预防方法;采用单针法、经椎间盘入路,治疗后腹膜肿瘤术后顽固性疼痛等。

# 久坐、吸烟、喝酒 小心血管里出现致命“塞子”

10月13日是第十个“世界血栓日”。血栓就像血管里的“塞子”,会减缓或阻断正常的血流,甚至脱落游行到其他地方,引发严重后果。不少人认为血栓性疾病防不胜防,江苏省中西医结合医院心血管科副主任医师吴凛兴表示,血栓的形成与不良生活方式紧密相关,突然发病往往只是压倒骆驼的最后一根稻草。

通讯员 姚灿安 罗鑫  
现代快报+记者 任红娟



吴凛兴(右)在看诊 通讯员供图

## 久坐、吸烟、喝酒…… 血栓“盯”上了他

50岁的周先生右腿水肿已一个月有余,加上开始有胸闷症状,于是来到江苏省中西医结合医院就诊。吴凛兴在接诊中了解到,周先生是一名长途车司机,一般四个小时才停车休息一下,开车时也很少喝水,还有长期的饮酒和吸烟史。通过双下肢动静脉彩超和肺动脉CTA检查,发现他的右侧下肢股总静脉及其以下分支血栓形成,右肺动脉主干、右肺动脉及左下肺多分支肺动脉栓塞。被安排住院治疗,经过积极的抗凝治疗,周先生下肢水肿及血氧等各项指标逐渐恢复正常。

出院时,吴凛兴特别叮嘱周先生继续口服抗凝药物,暂时不要长途驾驶,要戒烟戒酒,足量饮水,适当活动。一个月后,周先生再次来到医院复查,下肢静脉彩超显示血栓消失。

## 不改掉“坏习惯”,就难以摆脱血栓

出院3个月后,周先生再次因下肢浮肿来医院就诊,复查下肢静脉显示双侧腘静脉血栓形成。沟通后,吴凛兴发现,虽然周先生一直按时口服抗凝药物,但最近一个月又开始驾驶长途汽车并恢复吸烟、喝酒。吴凛兴表示:“久坐、吸烟、喝酒、饮水少、缺乏运动等不良生活习惯,都是血栓形成的诱因。如果只是服用药物,却不注重生活方式的改变,就可能反复形成血栓。”

看到检查结果后,周先生也后悔不已,此后他严格遵循医嘱,在后期随访中再没有发现有血栓形成。“血栓性疾病常常危及生命,如果怀疑有血栓形成,应当立即到医院就诊。血栓的形成是一个长期过程,培养健康的生活方式是最好的预防手段。”吴凛兴提醒。

## 记住这四个字,让血栓远离你

一是“动”。世界卫生组织提醒,连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓的风险。所以,要改掉久坐不动的习惯,通过适量的体力劳动和体育活动,来防止血液黏稠、流动缓慢。

二是“戒”。长期的烟酒刺激,会对血管壁造成非常大的伤害,也会增加血液黏稠度,增加患病风险,应及时戒烟限酒。

三是“控”。高血压、高血脂、糖尿病患者是血栓形成的高危人群,要注意控制好血压、血脂和血糖。同时,药物治疗在血栓预防中起着至关重要的作用,应严格遵医嘱服药。

四是“食”。保持健康的饮食习惯,避免食用高油、高嘌呤、高盐的食物,不能暴饮暴食,多食富含维生素C和植物蛋白的食物,注意足量饮水。

## 预防高血压,从每一天做起

10月8日是第26个全国高血压日,宣传主题是“健康生活,理想血压”。当天,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)心血管内科的专家团队举行了义诊活动。该院心血管内科主任孔祥清表示,高血压对人体的危害巨大,长期高血压不仅会对心血管系统造成损害,还会导致心、脑、肾等靶器官损害,引起冠心病、心力衰竭、脑出血、肾衰竭等多种疾病。

通讯员 华杨 孙伟 侯雨萌 现代快报+记者 刘敏

据统计,全球有超过10亿人患有高血压。在我国,随着经济社会的高速发展,高血压的患病人数逐年增长,根据《2019年中国心血管报告》,我国成人高血压患者达2.45亿,每年因高血压相关的死亡人数超过200万。

与高患病率相对应的,是较低的血压达标率。高血压患者的知晓率、治疗率和控制率是反映高血压防治状况的重要评价指标。2015年的调查显示,我国18岁以上人群高血压的知晓率、治疗率和控制率分别为51.6%、45.8%和16.8%,远低于发达国家水平,高血压防控形势极为严峻。

孔祥清介绍,高血压治疗的根本目标是降低发生心脑血管并发症和死亡的总危险。它是心脑血管病的主要危险因素之一,应积极通过药物治疗、生活方式干预等手段控制血压。同时,高血压是可防可控的疾病,要定期监测血压,尽早发现。他提醒,保持健康的生活方式是预防高血压的重要措施,包括合理饮食、适量运动、控制体重、避免精神紧张等。

控制高血压,管住嘴是基础。保持健康的饮食习惯,减少食盐摄入,多摄入新鲜蔬菜和水果,限制高脂肪、高糖和高胆固醇的食物,戒烟限酒。钠盐摄入过多,高血压的风险显著增加,长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5克/日,建议用低钠盐替代普通食盐。

控制高血压,迈开腿是关键。肥胖是引发高血压的主要因素之一,而内脏脂肪与高血压具有更强的相关性。合理控制体重对于预防高血压至关重要。建议超重和肥胖者减轻体重,男性腰围控制在90厘米以内,女性80厘米。建议坚持每周进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳、跳舞等。

控制高血压,放宽心很重要。长期的精神紧张和压力会导致交感神经过度激活,导致血压升高。应保持积极乐观的心态,避免负面情绪,适当地放松和调节心理状态,对于预防高血压非常重要。

除了以上生活方式的调整,也要重视定期体检。