

别把流感当普通感冒 科学防护牢记“三点防护三条底线”

本报记者 李莹

冬季北方气温持续走低，流感、支原体、呼吸道合胞病毒等多种病原体叠加流行，呼吸道疾病进入高发期。针对市民关心的流感与普通感冒区分、病程时长、用药安全及防护措施等问题，银川市妇幼保健院、宁夏医科大学总医院相关专家权威解读，给出药品专业使用指南与建议。

1 流感与普通感冒：症状差异明显 切勿混淆

近期，甲流感染病例增多，儿童群体成高发人群，不少家长因孩子突发高热而忧心不已。

“孩子突然高烧到39℃，还喊着浑身疼、没力气，吃了退烧药也反复高烧，和平时感冒完全不一样。”银川市市民王女士带着9岁的女儿前往医院就诊，言语间满是焦急。经检查，孩子确诊为甲流，而当前甲流正是较为流行的呼吸道传染病，易在学校、托幼机构等人员密集场所传播。

“流感和普通感冒两者虽均由呼吸道病毒引起，但在病原体、症状表现上有显著区别。”银川市妇幼保健院儿童保健部部长、儿科主任、主治医师张静说，普通感冒通常由鼻病毒、冠状病毒等引起，症状以局部表现为主，如鼻塞、流涕、咽痛、轻微咳嗽，发热多为低热或中度发热，全身酸痛、乏力等全身症状较轻，病程一般3天至5天，传染性较弱。

而流感则由甲型、乙型流感病毒感染所致。“根据宁夏疾控监测，今年的病毒株是H3N2，其特点是全身症状更突出。”张静说。患者往往以突发性高热起病，伴随畏寒、头痛、肌肉酸痛、乏力、食欲减退等，呼吸道症状如咳嗽、流涕反而出现较晚，部分孩子还会出现呕吐、腹泻等消化道症状，传染性极强。简单来说，普通感冒多以“局部不适为主”，流感则是以“发热来势汹汹，全身症状突出”为表现。

张静表示，流感的自然病程通常为7天至10天，发热一般持续3天至5天，之后体温逐渐下降，全身症状缓解，但咳嗽、乏力等症状可能持续1周至2周。

张静提醒，怀疑感染流感时不可自行用药，尤其是不能滥用抗生素。抗生素对病毒无效，仅在合并细菌感染时使用，如出现黄脓痰、持续高热不退等情况时，经医生评估后方可使用。儿童肝肾功能尚未发育完全，盲目使用抗病毒药物、抗生素或成人感冒药，可能引发不良反应。

正确的做法是，疑似流感后，应在医生指导下早期使用儿童专用抗病毒药物，发病48小时内使用效果最佳，根据症状对症处理，如退热、止咳等。



2 主动预防：牢记“三点防护”与“三条底线”

面对当前“流感为主、多病原叠加”的流行格局，5岁至14岁儿童成为高发人群。在银川市某小学内，学生们自觉佩戴口罩，课间活动时主动避免扎堆聚集，教室也保持每日定时开窗通风。该校负责人介绍，学校已严格落实晨午检制度，每日对教室、走廊等公共区域开展消毒工作。

宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科主任医师邱洁说，北方冬天气温低、通

风差，病毒最喜欢在这种环境里传播。日常生活中我们需做到“三点防护、三条底线”，来有效降低感染风险。

“‘三点防护’就是要戴好口罩、勤洗手、多通风。”邱洁说，冬季室内活动增多、通风减少，为病毒传播创造了条件，市民在前往医院、乘坐公共交通、进入商场超市等人员密集或相对密闭的公共场所时，应尽量佩戴口罩，小孩、老人、慢性病患者要尤为注意。外出归来、接触公共物品后、进食前、触摸口鼻前，应彻底清洁双手。此外，即使天气寒冷，也应保证每天开窗通风2次至3次，每次至少10分钟至20分钟，保持室内空气流通，能显著降低病原体在室内的浓度。

“三条底线”则重点守护脆弱人群。邱洁举例说明，冬季应尽量避免带老人、小孩前往人群密集场所，这类人群免疫力相对较低，感染后更易发展为重症；感冒生病时切记不要“硬撑”去上班、上学，生病坚持外出，不仅拖长自己的病程，也更容易传染给别人。鼓励接种疫苗：流感疫苗每年打一针，保护效果最好。老人和慢阻肺、哮喘等慢性病患者，建议接种肺炎球菌疫苗。

目前，宁夏各医院正积极应对就诊高峰，通过优化就诊流程全力保障患者就医需求。专家呼吁，市民无需过度恐慌，只要科学区分病症、规范用药、做好防护，就能平稳度过冬季呼吸道疾病高发期。

北大医院宁夏妇儿医院完成腹腔镜下十二指肠空肠吻合术

本报讯(记者 李莹)近日,国家区域医疗中心建设单位、北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院(宁夏回族自治区妇幼保健院)传来喜讯——儿外科团队成功完成院内首例腹腔镜下十二指肠空肠吻合术,精准治疗罕见的肠系膜上动脉压迫综合征。

据了解,11岁女童小诺(化名)半年前莫名出现餐后呕吐的症状,而且症状发作愈发频繁并不加重。为了查明病因,家长带着小诺辗转周边省市的多家医疗机构未能明确诊断。近期,小诺连饮水都会反胃,随后,家长带小诺前往北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院就诊。

小诺入院后,该医院立即启动多学科协作(MDT)机制,医学影像科、儿童消化专业专家开展联合会诊,通过综合分析,明确了小诺所患罕见疾病为肠系膜上动脉压迫综合征,其核心病因是血管解剖异常导致十二指肠受压。

随后,儿外科团队决定实施微创小、出血少、术后恢复快的腹腔镜下十二指肠空肠吻合术,该手术需以微创路径重建消化道生理通路,从解剖根源解除血管压迫。此项操作极具挑战性,因为儿童腹腔空间狭小、脏器及血管解剖结构纤细,不仅要求医生具备精湛的腹腔镜精细操作技巧,更需对腹腔内复杂解剖关系拥有精准辨识与掌控能力,对术中操作的精准度、稳定性及应急处理水平也提出了极高的专业要求。

手术当日,医生在高清腹腔镜的清晰视野下,仅通过4个5毫米的小孔精准分离十二指肠与周边组织,巧妙避开重要血管和周围脏器,完成十二指肠与空肠的吻合重建,顺利攻克技术难关。术后,在医护团队的悉心照料下,小诺恢复健康。

心衰患者 冬季勿过量饮水

冬天天气干燥,通常人们都会增加水的摄入量,然而对于心衰患者来说,摄入过多的水,反而会诱发心衰。

心脏相当于一台发动机,摄入的水量就像是发动机拉的货,而对于心衰患者来说,心脏在结构上发生了病理性的改变,心脏“发动机”的效率下降,这种情况下大量摄入水分,就意味着货物增加,给心脏带来更多负担,加重病情,甚至诱发急性心力衰竭。不仅如此,心脏这台发动机需要给身体各器官提供能量,一旦患上心衰,肺、肾、肝、消化道都会受损。

心衰患者应注意“出入平衡”,摄入的液体总量通常不能超过排出的汗液和尿量。患者应学会自行计算“出入量”,根据运动量、排尿量来控制喝水量和饮食。

心衰患者可保持轻度的口渴,在口不渴的情况下尽量不喝水,每天摄入的水分在2000毫升左右。这个摄入量不是喝水量,而是指每天进入身体的液体总量,除了水之外,还不能忽视粥、水果、菜肴所含有的水分。另外,喝水时还要注意少量多次,切忌一口闷,否则水分进入人体后,在胃肠道被大量吸收,血液变稀,血容量增加,心脏工作量相应增加,心肌耗氧增加,增加诱发心力衰竭的概率。

心衰患者除了严格控制每天的摄入量外,还应注意以下三点:

记录体重。心衰患者应每天清晨测体重,如果3天内增加2公斤或者每天增加1公斤以上,要及时就医,很可能是因为体内水分无法及时排出,导致体重迅速上升。

控制饮食。心衰患者最忌暴饮暴食,特别注意不要吃得太咸,强调低盐饮食,可适当摄入一些富含蛋白质的食物,例如鱼肉、鸡肉等。

注意防寒保暖。冬季室内外温差较大,经常在暖气房内应注意开窗通风,避免温度过高,要根据温度加减衣物,以防感冒,避免心力衰竭发作。(据《燕赵老年报》)

眼科专家支招“干眼打工人”护眼攻略

护理可以有效控制症状。部分有明确病因引起的干眼症(如某些药物副作用、眼部手术后等),在去除病因后可能会得到改善甚至痊愈。但大多数患者需要长期坚持治疗和良好的用眼习惯,才能维持眼部健康。一旦过度用眼或者熬夜,可能导致症状卷土重来。

干眼还能戴隐形眼镜吗

能否佩戴隐形眼镜取决于干眼症状的严重程度。轻症患者,必要时可短时佩戴隐形眼镜,同时需注意摘戴的卫生条件。干眼症状比较明显的患者,尽量避免戴隐形眼镜。因为,隐形眼镜会加重眼部干涩不适,如果上皮有损伤,还会显著增加感染的风险。

眼睛干能用人工泪液吗

如果眼睛只是偶尔或轻度干涩,可以到药店购买非处方的人工泪液来缓解症状。需要注意以下几点:选择合适的人工泪液。人工泪液分

为含防腐剂和不含防腐剂两种。如果每天使用次数不超过4次,可以选择含防腐剂的人工泪液。如果需要频繁使用,建议选择不含防腐剂的人工泪液;避免使用减少眼睛发红的滴眼液,因为这类滴眼液可能会引起其他眼睛刺激;如果症状持续或加重,应及时就医。

见风见光流泪是干眼症吗

见风见光流泪是干眼症的常见症状之一。如果在屋内也常常流泪,需要到医院明确是不是有泪道阻塞的问题。如果只是见风见光才流泪,考虑眼表的保护不够、干眼的可能性大。除了使用人工泪液润滑眼睛,还可以用下列方法缓解干眼症状:

热敷 每天使用温热的毛巾(40摄氏度至50摄氏度)敷眼10分钟至15分钟,有助于疏通睑腺体,促进泪液分泌。

避免刺激 减少在风大或强光环境下的暴露,外出时可以佩戴护目镜。**调整生活方式** 保持良好的用眼习

惯,如每隔一段时间休息眼睛,避免长时间使用电子设备。

干眼又须用电子产品怎么办

调整用眼习惯 定时休息,遵循“20—20—20”规则,即每20分钟看远处20英尺(约6米)的地方,持续20秒,让眼睛得到休息;有意识地多眨眼,帮助泪液均匀分布在眼表面,减少干涩。

优化工作环境 调整屏幕位置,屏幕应位于眼睛水平线稍下方,距离眼睛约50厘米至70厘米,使眼裂暴露在空气中的宽度变窄,利于眼部湿润。

调节屏幕亮度 避免过亮或过暗的屏幕刺激眼睛。

改善室内环境 使用加湿器,保持室内湿度在40%至60%之间,减少眼睛干涩;避免空调或风扇直吹眼睛,减少泪液蒸发。

眼部热敷 用上面介绍的方法对眼部进行热敷,必要时使用人工泪液湿润眼睛。(据《北京青年报》)



干眼症是眼科常见病,我国约3亿人受其困扰。了解干眼症的预防和治疗方法,养成良好的用眼习惯,可以有效减少干眼症的发生。眼科专家针对“干眼打工人”普遍关心的问题,进行权威解答。

干眼症能根治吗

多数干眼症患者通过合理的治疗和

寒潮来袭,不少人翻出前几年买的羽绒服准备过冬,却可能发现保暖效果已大不如前。其实,羽绒服往往不是被穿坏的,而是在不当储存和清洗过程中,被悄悄折腾掉了保暖性。

保养不当羽绒服会“减寿”

羽绒服的保暖核心在于其内部的绒子结构,这些蓬松的球状体能锁住大量静止空气,形成有效的保温层。在正常穿着和保养情况下,一件鹅绒羽绒服的使用寿命可达15年,鸭绒羽绒服也能达到10年。羽绒的绒毛和羽枝会随时间自然缓慢断裂,但若清洗方式错误,将加速这一过程,让羽绒服短短三五年就丧失保暖功能。

错误1:真空压缩 很多人为了节省空间,习惯用真空压缩袋来收纳羽绒服,这种做法其实很伤绒子。长时间强力压缩,会使绒子的羽枝过度弯折,甚至断裂,即便重新展开,绒朵也难以恢复原有的蓬松度,保温层就此瓦解。

同样,将羽绒服折叠后压在重物下,也会破坏绒子的立体结构,降低保暖效果。

错误2:洗涤方法不对 不少人认为干洗更护衣,但多数羽绒服标签明确标注“不可干洗”。干洗使用的四氯乙烯溶剂会破坏羽绒中的蛋白质,导致发硬、板结,同时会损伤面料表面的防风防水

涂层,双重削弱保暖性能。

直接扔进洗衣机开强档洗涤,则会让湿水后的羽绒结团、分布不均,干燥后难以恢复蓬松,不仅影响保暖,还可能引发钻绒或面料破损。

怎么延长羽绒服的“寿命”

羽绒服没有必要频繁水洗,可选择购买深色或黑色羽绒服,这样洗涤频率能降低一些。

若是小块污渍,可使用专用的清洗剂进行局部清洁;如果吃了火锅、烧烤等导致羽绒服沾上味道,可选择洗衣机的空气洗档位进行清洁,减少羽绒因清洗受到的损害。

温和手洗

如果想清洗羽绒服,建议使用不超过30℃的温水与中性洗涤剂,轻柔手洗,避免浸泡超过5分钟,切勿刷洗,或使用含柔顺剂、漂白成分的清洁产品。洗后用手轻轻挤出水分,切忌拧干或机甩,然后将衣服里外翻转,悬挂在通风处晾干。

如果干燥后内部羽绒结团,可轻轻将团块扯散,再拍打使其恢复蓬松。

轻柔机洗

若选择机洗,务必先将拉链拉好、扣件扣上,并用布包裹金属或塑料配件,减少摩擦和噪音。同样使用中性质洗涤剂,选择专门的羽绒服清洗模式或轻柔模式。洗后立即取出,有条件者可翻转后在不超过60℃的低温下烘干,放入几个烘干球有助羽绒重新蓬松。

无论手洗还是机洗,都应避免与硬物、锐物一同洗涤,并事先取下可分离的配件(如腰带、毛领等),毛领等配件建议送专业机构干洗。带有仿皮或其他特殊面料拼接的羽绒服,宜用冷水与软布局部擦拭污渍,避免机洗,以免损伤材质。

正确收纳

尽量在清洁、干燥的环境中悬挂羽绒服,避免周围衣物的挤压,以保持其蓬松状态。如果实在需要压缩储存,也尽量不要压缩过多,保持原体积的三分之二为宜。压缩后的羽绒服,尽量不要叠放,避免其他衣物的重量继续破坏绒子结构。

另外要注意,切勿熨烫羽绒服。日常穿着中因静电或摩擦,可能导致少量绒丝从缝

线钻出,此时切勿向外拉拽,应从内衬一侧轻轻将绒丝推回。

羽绒服穿多厚才“够用”

挑选羽绒服时,常常会面临这样的难题:穿得太厚,会感到臃肿和行动不便;穿得太薄,又会在冷风中瑟瑟发抖。不同温度下,羽绒服的厚度要如何选?

一件羽绒服的保暖程度,和绒子含量、蓬松度、充绒量有关。

绒子含量 绒子含量指羽绒羽毛中绒子所占的质量比。在一定羽绒重量下,绒子含量越高,蓬松度越好,保暖效果越好。

根据国家标准,一件合格的羽绒服需要有50%以上的绒子含量才算合格。正规羽绒服绒子含量通常70%至90%之间,最高绒子含量为95%。

蓬松度

蓬松度指一定质量的羽绒在规定压力和容器中的体积。蓬松度越高,可以固定更大体积的保温空气层,保暖性越好。

如700蓬是指30克的羽绒在一定的压力



下,体积为700立方英寸,800蓬就是800立方英寸。

充绒量 充绒量是指一件羽绒服中填充的全部羽绒总重量。一般来说,蓬松度相同的情况下,充绒量越高,保暖效果越好。

通常初冬季节选择的轻薄款羽绒服充绒量在40克至90克之间;一般厚度的短款羽绒服充绒量为130克左右;中等厚度的为180克左右;适合北方户外穿着的羽绒服充绒量要在180克以上。(据《生命时报》)