

寒冬降临,你的身体准备好了吗

据新华社 小雪封山,大雪封河。《中国天文年历》显示,12月7日零时41分我国已迎来“大雪”节气。此节气内,影响我国的冷空气活动将更加频繁,天气更冷,我国北方地区开始出现大幅度降雪的天气。此前有气象专家预测,今年我国将迎来冷冬,且“入冬冷,后冬更冷”。面对严寒天气,你的身体准备好了吗?

感冒不能一“扛”了之

“天一冷,就感冒”——伴随着全国范围内的大幅降温,感冒等呼吸系统疾病进入高发期。不少人认为感冒是小病,“扛一扛”就过去了。这种想法不能算错,常见的风寒性感冒的确是一种自限性疾病,只需充分休息、清淡饮食、保证水分摄入,一般一周时间即可恢复。但感冒也分为很多种,并不是所有的都能一扛了之。

湖南省近日就确诊了一例人感染H5N6禽流感病例。据介绍,人感染禽流感是由禽流感病毒某些亚型引起的急性呼吸道传染病,目前感染人类的禽流感病毒亚型主要为H5、H7和H9三个亚型。患者一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛、腹泻等全身症状。该病可经呼吸道传播或密切接触感染禽类的分泌物、排泄物而获得感染,或通过接触病毒污染的环境传播至人。

对此,湖南省疾控中心特别提醒,冬季是禽流感高发时节,人感染高致病性禽流感的风险也随之增加,居民要引起重视,尽量避免和减少接触禽类及其分泌物、排泄物;宰杀或直接接触活禽、鸟类等要做好个人防护,如戴口罩、手套、围裙等;生禽、畜肉和鸡蛋等一定要烧熟煮透,加工处理生禽畜肉和蛋类后要洗手;食品加工过程中要注意生肉和熟食分开;若接触禽类后出现发热及呼吸道症状,应戴上口罩,尽快就诊,并告诉医生发病前的禽类接触史。

不仅出现疑似禽流感的症状要及时就诊,普通感冒总不好,也应该引起关注,一拖再拖,可能把小病拖成大病。

例如,常见的感冒咳嗽如果不及对时治疗,就有“升级”为咳嗽变异性哮喘的危险。

咳嗽变异性哮喘是一种气道慢性非特异性炎症以及在此基础上形成的气道高反应性和顽固性咳嗽。除遗传外,与环境因素密切相关。一般来说,大多数患者属于过敏体质,有过敏性鼻炎、皮炎,或对冷空气、花

粉、特定食物过敏的人要格外注意。为了“防患于未然”,应尽量保持室内空气流通,注重运动健身,远离过敏物质。

寒冷天气,病毒性心肌炎也进入高发季。记者走访湖南湘雅三医院、湖南省人民医院等发现,近期患上病毒性心肌炎的患者增多,亟待引起重视。专家指出,部分年轻患者习惯超负荷工作,透支身体,在身体出现感冒症状后仍旧过度劳累、饮酒等,增加了患上病毒性心肌炎的概率。

据心血管病专家、湘雅三医院江凤林副教授介绍,病毒感染人体后可直接侵入心脏,损害心肌,影响心肌的血液供应或是病毒在局部产生的毒素,使心肌发生继发性损害。当人体抵抗力下降、连续加班加点、超负荷工作、身体透支时,病毒就会“乘虚而入”,诱发急性病毒性心肌炎。

江凤林提醒,病毒性心肌炎在发病前大多有感冒的症状,如鼻塞、喉咙痛等,因此常被误认为患感冒而耽误诊治。目前,病毒性心肌炎尚无特效的治疗方法。一般治疗原则以休息、对症处理和中西医结合治疗为主。

老人关注心、脑、眼

对于老年人来说,冬季气候转冷后反复感冒,有诱发心衰的可能,更需要引起高度重视。

重庆第三军医大学附属新桥医院心血管内科、全军心血管病研究所王江副教授介绍,心衰是各种心脏疾病的严重和终末阶段,发病率、死亡率高。感冒、病毒细菌感染会导致呼吸功能减退、缺氧等因素,将导致心脏功能下降,增加心衰风险。老年人往往患有高血压、冠心病、糖尿病等,一旦发烧、咳嗽,会加重心脏负担,甚至发生急性心梗、重度心衰等,危及患者生命。

专家提醒,在感冒流行季节或气候骤变的情况下,心脏病患者要减少外出,出门应戴口罩并适当增添衣服。还应少去人群密集之处,避免罹患病毒或细菌感染。有心肺病史的人应注意尽早诊治感冒,预防心衰。除了小心反复感冒诱发的心力衰竭,高血压患者还要特别注重保暖,避免或减少寒冷对机体的刺激,并每日测量血压,保持血压稳定,防备脑卒中的发生。

天气变化引起的血压、眼压波动,以及室内外温差刺激也是冬季青光眼高发的原因。据介绍,青光眼是一种由于眼压超过视神经所能耐受的程度而引起视神经损伤、视功能受损的致盲性眼病,可发生在任何年

龄,且随着年龄的增长,发病率会逐渐增高。青少年如果发现近视急剧加深,中年人突然出现近视或视力模糊、眼睛胀痛,甚至视野中出现暗区,中年以上妇女如果出现头痛、恶心、呕吐、视力模糊或出现虹视,都可能是青光眼的表现,必须及时接受眼部检查进行紧急处理。建议40岁以上人群每年做一次眼部检查。

冬季青光眼患者的眼压较夏季偏高一些,为避免疾病发作,青光眼患者或有青光眼家族史的易感人群在寒冷季节应注意保暖、避免长时间持续用眼和情绪波动。

孩子小心传染病

在寒冬面前,孩子和老人一样,都是受到高度关注的群体。因为冬天是水痘、手足口病、诺如病毒感染等传染性疾病的季节。

水痘属呼吸道传染病,一般经空气飞沫、接触患者新鲜水疱液或粘膜分泌物等方式传播。全年皆可发病,以冬春季节多见,易在托幼机构、中小学校等集体单位暴发或流行。水痘是由水痘一带状疱疹病毒原发感染引起的发热出疹性疾病,潜伏期为12天~21天,平均14天。以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。

与水痘相比,家长对诺如病毒的了解程度较低。诺如病毒是急性肠胃炎最常见的病原体,该病毒基因多样且高度变异,通过粪-口途径传播,传播力较强,容易在相对密闭的场所引起暴发,主要表现为呕吐、腹泻等。北京11月就报告了诺如病毒感染9起,均发生在幼儿园和小学。

手足口病是一种5岁以下儿童常见病,多发病。孩子在玩耍、学习过程中,接触被病毒污染的玩具、毛巾、衣物等都有可能感染发病,所以要特别注意个人卫生,手足口病患儿往往出现发热、咽痛等症状,手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹,口腔黏膜出现疱疹,疼痛明显。幼小患儿则多出现流口水、拒食、哭闹等现象。

要预防这些疾病,必须注意儿童个人卫生,中小学及托幼机构要切实落实晨(午)检和全日健康观察,儿童常用物品及活动场所要经常清洗消毒。一旦发现儿童出现相关症状,应到正规医院就诊,并进行隔离治疗。对于水痘患儿,隔离措施应至皮疹全部结痂为止(自发病起21天左右)。接种水痘疫苗是预防和控制水痘的有效手段。

■周润健 毛伟豪 杨思琪 帅才

如何“健康吃火锅”

据新华社 火锅是冬季很受欢迎的餐饮消费方式。济南市食药监局最近发布消费警示,提醒消费者吃火锅的注意事项,以避免发生食品安全事故。

济南市食药监局的警示称,公众应选择证照齐全、内外环境整洁、食品安全监督量化等级较高的火锅店。同时要注意观察火锅店的通风设施,使用煤气或木炭等火锅时,要保持室内空气流通,防止一氧化碳中毒。

肉类等食材必须充分煮熟煮透。肉片尽量切薄,防止涮煮时存活寄生虫卵及其他有害微生物。要慎用海鲜产品、四季豆、野蘑菇、鲜黄花菜等食材,防止发生食

物中毒。

吃火锅时要坚持生熟分离,避免在桌上摆放过多食物,造成交叉污染。尽量采用分餐制,使用公筷、公勺,避免用个人使用的餐具在公用的餐盘中夹取食物或为他人夹菜。

火锅店应加强对餐厨废弃物和食用油的管理,使用预包装食品用油,不采购、不使用不合格油脂,使用一次性锅底,规范餐厨废弃油脂处置。严格执行肉类及其他原材料的采购索证索票和进货查验有关规定,确保食品原料和食品相关产品质量来源可追溯。加强火锅底料和蘸料的管理,禁止添加罂粟壳、石蜡等非食用物质。 ■王海鹰

胸痛别忍,当心“忍”掉性命

全国多地建立“救心高速路”

据新华社 近年来,急性心肌梗死患者日益增多,多数患者主要症状是胸痛。然而不少人往往以为“忍一忍”就算了,谁料却造成很多悲剧。为了帮助急性心梗患者“抢时间”,全国多地都建立了“救心高速路”。

优化流程:先服“一包药”,直通手术室

在四川省人民医院,从120转运到入院后抢救一系列流程已经实现了无缝对接。四川省人民医院急诊科主任医师蒋忠宁介绍,目前胸痛病人的“救心高速路”有三种方式:一是120转运病人,在救护车上会先做心电图,并立即上传到胸痛微信群由专门心内科医生诊断,确诊为急性心梗,会直接送到导管室做手术,连急诊科都不用进;二是自行前往医院急诊科的胸痛病人,会在急诊先做心电图,再送导管室做手术;三是基层医院病人,通过胸痛“绿色通道”可以迅速转到省医院做手术。

“没有‘救心高速路’之前,病人如果因为胸痛来急诊科就诊,需要先在分诊台说明情况,到相应科室排队看病,整个过程比较繁琐。现在急诊有了专门的胸痛中心,病人一说自己胸痛,直接就会被带到胸痛中心迅速就诊,节省了很多救命时间。”蒋忠宁说。

四川省人民医院急诊科医师蒲炜说,胸痛病人在救护车上被确诊为急性心梗后,在车上就要先吃“急救一包药”。“急救一包药”包括双联抗血小板药物:替格瑞洛180mg和阿司匹林300mg,能够快速抑制血小板聚集、改善心肌缺血、降低患者死亡率。

记者了解到,目前,成都全市120救护车已统一配发心梗“急救一包药”,缩短院前急性心梗病人的早期抢救时间,变“患者等药”为“药等患者”,提高患者救治成功率。

四川省人民医院急诊科护士程琦珊介绍,对于胸痛病人的救治,我们在不断优化流程“抢速度”,胸痛中心24小时待命,工作节奏更强、更快,争分夺秒是为了给病人多抢一些“救命时间”。

介入手术:患者恢复快,医生不轻松

介入导管室是为急性心梗病人进行介入手术治疗的地方。四川省人民医院心内科主治医师陈勇介绍,通过经冠状动脉介入治疗手术,开通梗死的相关动脉,恢复有效的心肌再灌注,挽救心功能,降低严

重并发症和死亡率、致残率,改善临床预后。

70岁的崇州市高大爷半夜突发胸痛,崇州市当地医院立即通过“绿色通道”与四川省人民医院联系,病人从崇州连夜紧急送到省医院介入导管室,从到达省医院到做完手术,总共只花了30多分钟,非常高效。

“以前胸痛病人要花一个多小时才能到达导管室进行手术。现在有了‘救心高速路’,病人能够很快开始实施手术。”陈勇介绍,目前四川省人民医院整个胸痛“救心高速路”时间在不断缩短,现在基本上从入院到手术救治时间已经缩短到90分钟以内,一般是病人做完手术得到救治后,家属才去办理入院手续,整个流程非常迅速便捷。

陈勇说,介入手术切口小,患者恢复很快,效果好,但是对医生来说并不轻松,做介入手术需要在放射性环境下工作,为了防辐射,医生一般要穿上20公斤左右的铅衣,被称为“铅衣人”。手术做下来,常常是一身汗,像泡在水里一样。虽然有铅衣防护,但是仍然不能防护全部放射线,时间久了对身体依然有损害。希望更多的人能够认识介入治疗,传递正能量。

早期预防:年轻别忽视,胸痛不要忍

陈勇介绍,近年来,心梗在年轻人群中发病率不断攀升,与他们精神压力过大、持续熬夜、饮食不合理、运动量少、嗜烟、酗酒等不良生活习惯有很大关系。白领一族,经常久坐伏案工作,还喜欢熬夜,加大了心肌梗死的发病率。建议大家平时生活规律,适度锻炼身体,保证血糖、血压、血脂处在正常水平。

如何早期识别并做好预防?四川省人民医院心内科主任陶剑虹提醒,如果胸前区持续出现压榨样痛或闷胀感、牙痛、上腹痛、左肩痛等,或者出现大汗淋漓、呕吐、气促、晕厥、心悸等症状,很可能是心梗的前兆。部分患者在心梗发病前一段时间,常反复出现短暂性胸痛等症状。若出现上述症状,都建议立即拨打120。

时间就是生命。目前全国多地医院都开设了24小时胸痛急救绿色通道,但是很多市民并不了解,对胸痛的认识也不够,导致在救治的过程中走了弯路。陶剑虹呼吁大家认识胸痛,了解“救心高速路”,争取更多的“救命时间”。 ■董小红

专家:手足口病和疱疹性口腔炎不可混淆

专家提醒

手足口病和疱疹性口腔炎症状类似,极易混淆,家长发现孩子口腔中出红疹后切勿乱用药

手足口病

由多种肠道病毒引起,以婴幼儿发病为主,特别是4岁以下的宝宝容易得这种病

一般起病前一两天发热,起病过程是中等热度发热(体温在39℃以下),进而出现咽痛,手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹

口腔黏膜疹出现后,起初为粟米样斑丘疹或水疱,一周后疹子消退

疱疹性口腔炎

由单纯疱疹病毒引起,常见于6个月至6岁的婴幼儿,具有传染性,通过唾液传染,年龄越小全身反应越剧烈,口腔症状也较重

疱疹性口腔炎与上呼吸道感染、肺炎等各种感染性疾病容易合并发生,冬季发病较多,发病时可有38℃至40℃的发热

发热一两天后,口腔内多部位黏膜上出现针头大小的透明小疱疹和溃疡,患儿常有局部疼痛、流涎、烦躁哭闹、拒食吐奶等表现,通常1到2周可消退

这种疾病只在口腔内出疹,其他身体部位没有

- 预防疱疹性口腔炎要让孩子勤锻炼,提高免疫力,注意保持口腔、皮肤清洁
- 家长应定期给孩子的玩具消毒