

感冒高发期 防病毒性心肌炎

广东省中医院珠海医院 张艾蒙

“病毒性心肌炎多数是病毒感染引起的，而冬春交替季节恰好是病毒复制的活跃期，像流感病毒、腺病毒等，是常见引起症状的罪魁祸首，它们对于心肌有特殊的亲和力。”广东省中医院珠海医院心血管内科主任刘培中介绍，病毒性心肌炎的发生常是由病毒进入血液循环直接感染损伤心肌，或是由于病毒感染后机体的免疫反应所引发。病毒感染会导致心肌局限性或弥漫性的急慢性炎症病变。

刘培中表示，病毒性

心肌炎病人临床表现取决于病变的广泛程度和部位，轻者可无症状，重者可出现心力衰竭、心源性休克甚至猝死。病人常在发病前1~3周有上呼吸道或肠道感染病史，发热、肌肉酸痛、咽痛、腹痛、腹泻等，然后出现心悸、胸闷、胸痛或心前区隐痛、头晕、呼吸困难、水肿等，极少数病人出现心力衰竭或心源性休克。

刘培中提醒，心肌炎多发于年轻人，一般在感冒后几天至两周内发病。如果感冒发烧后若伴随心悸、气短甚至晕厥等症

状，要高度警惕病毒性心肌炎。建议尽快到医院心血管内科就诊，完善心肌酶谱、心电图等检查项目，及时采取治疗措施，防止并发症发生。

“心肌炎一经确诊，应避免剧烈运动及熬夜劳累，宜卧床休息保证充足睡眠。尽可能减轻心脏负担，防止心脏扩大。”刘培中建议，心肌炎在急性发作期，应卧床休息2~4周，急性期后仍应休息2~3个月。严重心肌炎伴心脏扩大者，应休息6~12个月，直到症状消失，心界恢复正常。



1月24日，浙江大学医学院附属儿童医院傅君芬教授（前排中）牵头成立国内首个MAS（脊髓性肌萎缩症）综合征多学科会诊团队，该团队包括了性发育、卵巢囊肿、钙磷代谢等专科领域的医生，为患儿提供一站式服务。多年来傅君芬围绕儿童重大慢性非传染性疾病展开了一系列创新性研究，尤其在儿童肥胖、儿童糖尿病及儿童生长发育及青春期相关性疾病做了大量的临床和基础研究。祝姚玲文 医院供图

■声音

推进健康中国建设，需增加有关产业和领域投资。

——“推进健康中国建设，需要增加有关产业和领域投资，加快发展，提振市场信心，改善市场预期。”1月26日，第十四届全国政协常委、经济委员会副主任毕井泉在第十五届健康中国论坛上指出。

职工医保缴费年限互认：打破壁垒，共赴未来。

——成都市公布了一项政策：成渝两地职工基本医疗保险缴费年限互认。这标志两地职工医保政策将进一步深度融合，开启了“破冰之旅”。红网评论说。

扶老人造成伤害不用赔，用司法扶起善良。

——上海市高级人民法院院长提到一起“小案”：人民法院依法审结“扶助跌倒老人受损案”，在自动扶梯上扶助跌倒老人致他人受伤的善意行为，不承担赔偿责任，为善行义举撑腰打气。澎湃新闻评论说。

从刷脸免费乘公交做起，帮助老人享受“数字生活”。

——智能时代如何不让老年人成为数字生活的“局外人”，四川省政协委员陈胡兰建议把人脸识别技术应用用于老年人乘坐公共交通，老年人不需要携带任何证件就能刷脸免费乘坐公共交通。红星评论说。

“静音车厢”：引导文明出行的有益尝试。

——铁路部门推行的“静音车厢”服务，旨在引导人们照镜子、找差距，重新审视自己在公共场所的行为习惯，强化公共秩序。中工网评论说。

“绿色肿瘤”从罕见变常见，点外卖快餐需适可而止。

——四川省政协委员、四川大学华西医院炎症性肠病中心副主任张虎建议，亟需重视不当饮食导致难治的炎症性肠病。该病没有特效根治药物，被称为“绿色肿瘤”。进食快餐外卖或许是导致该疾病多发的最大诱因。红星评论说。

再捐1亿元，渐冻症患者蔡磊不止是为自己“争命”。

——“我们唯一的期望，就是能够实现50万名渐冻症患者的生命救治。”渐冻症患者蔡磊发布消息称，他与夫人将再捐出1亿元，用于支持渐冻症的基础研究、药物研发、临床医疗等科研项目。新京报评论说。

三类人不适合吃山药

山西省中医院皮肤科 郑辉

俗语言：冬吃山药，胜过补药。山药是冬季很好的滋补食材。但是，有三类人不建议吃山药。

第一，对山药过敏的人。山药成分中包含皂角素和山药碱，部分人员在食用后可能出现诸如反酸、腹泻等过敏反应。一

旦出现过敏症状，应立即终止食用，并及时就医诊治。

第二，消化不良、便秘的人。山药富含淀粉，同时具有收敛功效。然而，对于长期便秘、大便干燥或消化不良的人群，过量食用山药可能加剧相

关病症。

第三，易上火的人。一到冬季，很多人喜欢吃火锅，尤其是麻辣的，蘸料又加很多辣椒，再加上很多的肉食、甜饮料，本就容易上火。而山药终归属于滋补食物，吃多了反而是“火上加火”。

冬季进补要吃对人参

健康时报记者 乔芮 谢菲

新闻背景：1月27日由吉林安图县人民政府、中华民族团结进步协会北京同心共铸公益基金会等主办的“林海雪原话康养”座谈会在吉林省安图县举行。安图县是著名的长白山人参产区之一，拥有众多人参品种，药用价值极高。中国中医科学院中药资源中心中药材品质评价研究室副主任詹志来详细介绍了人参食用进补方法。

“‘冬不藏精，春必病温’，冬季是药补的好时节。”中国中医科学院中药资源中心中药材品质评价研究室主任詹志来表示，在众多冬季滋补药材中，人参因其具有较好的补益作用而备受推崇。我国现存最早的药物专著《神农本草经》中就有关于人参功效的记载“主补五脏、安精神、定魂魄、止惊悸、除邪气、明目、开心益智。”这些功效沿用至今，因此人参在调和五脏，益气养心方面具有

较好的作用，在江浙等南方地区，冬季素有吃人参进补的习惯。”

不少人畏惧使用人参，民间也有“吃人参流鼻血”的说法，那人参到底该怎么吃？詹志来介绍，人参做食疗保健用途需要注意剂量，一般1~3克为宜。作为临床治疗用途，一般5~10克，用于危急重症，剂量可达15~30克甚至更大剂量。因此掌握剂量是关键，日常保健不宜大量，宜小剂量常服。服用方法较多，家庭

较为便捷的方式有磨成粉后冲服、切片后泡茶、泡酒、隔水炖汤、做药膳等。

“当然也不要盲目进补，尤其是体质偏热者或者有实邪（如痰湿、湿热等）时不宜随意滋补。此外，进补过程中若出现口干舌燥、口臭口苦、目赤头眩、便秘等不适反应，应及时停药观察，严重者需就医。”詹志来指出人参也不宜与菜菔子同用，不宜与萝卜、茶同吃，以免影响补力。