

健康关注

流感多发季 记住6要素

珏 晓

冬至节气已过，随着气温不断下降，医院的发热门诊有“流感样症状”的患者也略有增加。近期是感冒及上呼吸道感染等疾病多发的季节，当您一觉醒来发现自己打喷嚏、咳嗽、咽喉发痒，甚至发烧、肌肉酸痛时，该如何判断自己是得了普通感冒，还是流行性感冒呢？这就需要了解普通感冒（cold）和流行性感冒（flu）之间的区别。专家提醒，今年流感流行趋势目前监测以甲型H1N1为主，也有少量H3N2以及乙型（yamagata型）流行。预防方法是尽快接种流感疫苗，少去人多密集的地方，乘坐公共交通可以佩戴口罩。如果有发热及呼吸道症状，请不要上班、上学，须合理用药，多休息。

感冒与流感有区别

相对于流感来说，普通感冒是更温和的呼吸系统疾病。感冒一般是由病毒引起的，首发症状是咽痛，一般在一天两天后就会消失，随之出现流涕、鼻腔充血的状况。刚开始流涕为水样分泌物，随后分泌物可能会变得颜色更深且更粘稠，这不代表感冒已经发展为更严重的细菌感染，而是继发了鼻窦炎。在病程的第四五天一般会出现咳嗽。发热在成年人普通感冒中并不常见，但低热是可能的，儿童更有可能因感冒而出现高热。

感冒症状通常持续约一周左右。在开始的3天，感冒具有传染性，所以应做好隔离，注意休息。如果一周后感冒症状仍没有缓解，那就要考虑：1、可能是继发了细菌感染，这意味着需要抗生素治疗。2、避免与

过敏性鼻炎、鼻窦炎相混淆。由此可见，普通感冒一般以一周为时间点，症状超过一周仍不能改善的感冒症状需要前往医院就诊。

与感冒病毒一样，流感病毒同样通过鼻、眼睛、口黏膜以飞沫形式传播。流感比普通感冒起病急，发展快，相比普通感冒症状更重，严重者甚至死亡。而猪流感会出现恶心、呕吐及腹泻等消化系统症状。流感的症状同样会在一周时间有所缓解，但是患者会持续虚弱倦怠。流感最常见的并发症是肺炎，尤其在青年人、老年人或合并心肺疾病的患者。如果感到呼吸急促、困难，需要立即前往医院就诊。

流感病毒其抗原性易变，传播速度快，每年可引起季节性流行。根据世界卫生组织估计，每年流感的季节性流行可导致全球300万—500万重症病例，25万—50万人死亡。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等为流感的高危人群，患了流感后出现严重后果的风险较高。需要注意的是，流感轻症病例的症状和普通感冒相似，但它们其实是两种疾病。

接种流感疫苗很必要

目前，流感疫苗接种是预防季节性流感最有效的手段，也可减轻慢性病患者因感染所致的不良后果，减少相应的医疗费用。

《中国流感疫苗预防接种技术指南(2018—2019)》推荐60岁及以上老年人、特定慢性病患者等人员为优先接种对象。

其中特定慢性病患者指心血管疾病（单纯高血压除外）、慢性呼吸系统疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病（包括糖尿病）等慢性病患者、患有免疫抑制疾病或免疫功能低下者。

通常接种流感疫苗2—4周后，可产生具有保护水平的抗体，为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护，接种的最佳时机是每年入冬之前。而流感病毒极易发生变异，且接种疫苗6—8个月后抗体浓度开始衰减，因此疫苗应每年接种才能获得有效保护。

预防流感的6要素

不管有没有接种流感疫苗，以下6个方面对于预防流感和其他呼吸道传染病同样非常重要。

居家保持室内空气流通，流感流行高峰期避免去人群聚集场所。

注意个人卫生，咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾、手帕或衣袖内侧等掩住口鼻，避免飞沫传播；经常洗手，避免脏手接触口、眼、鼻。

适度进行有氧运动，可选择散步、快走、慢跑、打太极拳等比较轻松舒缓的活动，提高身体抵抗力和对外界气候变化的适应能力。

冬季气候多变，注意添加衣服，做好防寒保暖，避免着凉感冒。

每天喝水应不少于1800毫升，但不要喝含糖饮料。出现流感样症状应及时就医。

链接



流感对慢性病患者有危害

患有糖尿病、高血压、肺部疾病、哮喘、慢性支气管炎等慢性病患者更容易罹患流感。由于慢性病患者机体防御功能下降，容易被感染。一旦感染病毒后，病症较重，病程也会较长。

数据显示，慢性病患者的流感罹患率是健康人群的2.6倍，死亡风险增加了1.8~3.5倍。同时，流感病毒的感染还会加重原有的慢性病，引发多种并发症。

流感用药有讲究

18.4%的患者没有服用任何药物，21.1%的患者有

自行服用抗生素史，有一半的患者服用过退热药物，24.6%的患者服用过西药成分的感冒药。流行性感冒是病毒感染的呼吸道疾病，如没有细菌感染的依据时，不建议使用抗生素。

流感防护需隔离

相关数据显示，有40%左右的患者罹患流感的主要来源是同事、同学和家人。从传播的场合来看，49%左右的患者认为自己在公共交通工具上被感染的。所以，如果身边的人有感冒症状或者出门乘坐公共交通工具，应该做好必要的隔离防护措施。

保健园

耳鸣受折磨试试高压氧治疗

武连华 张奕

很多人经常会感到耳内或颅内有一些特殊的声音，如嗡嗡声、嘶嘶声或哨声等，但却找不到外界相应的声源或电刺激，这种情况即为耳鸣，是发生于听觉系统的一种错觉。在临床上它既是许多疾病的伴发症状，也可能是一些严重疾病的首发症状。

首都医科大附属北京朝阳医院高压氧科医生提醒，长期耳鸣常常使人心烦意乱、坐卧不安，而不良的情绪状态又可加重耳鸣，造成耳鸣与不良情绪之间

的恶性循环，严重者可影响正常的生活和工作，患者往往饱受折磨，痛苦不堪。

据专家介绍，耳鸣的发生机制较为复杂，可以通过病因、药物、心理、中医中药及针灸等一些治疗方式改变。有些患者疗效仍不十分理想时，可联合高压氧治疗，往往能显示出其独特的优越性。高压氧治疗具有药物治疗所不能替代的、独特的治疗作用，高压氧能使血氧含量明显增加，血氧分压大幅度增高，血

氧弥散半径增大，使机体的有氧代谢增强，从而改善全身供氧；氧供的改善可大大提高内耳微循环血氧含量，改善局部缺氧状况；高压环境下使血管收缩，减少渗出，改善内耳缺血性水肿，使受损的神经细胞和神经纤维得到修复；通过抑菌和抗病毒做高压氧还可控制感染。由于高压氧有抑制血小板聚集、降低血液黏度的作用，有利于溶解微血栓，使缺血、高血液黏度导致的耳鸣得到改善。

专家表示，发现耳鸣后，经高压氧科医生检查，除高压氧治疗禁忌症外，应及早开始高压氧治疗，越早越好。目前认为，3~6个月是耳鸣早期治疗的重要时期，特别是3个月以内。如错过急性期，病程已经较长，再进行高压氧治疗，多无明显效果。

总之，耳鸣早期药物治疗的同时联合高压氧治疗，是目前较为积极的治疗方法。所以提醒耳鸣患者，不要错过早期高压氧治疗的最佳时机。

杏林寻宝

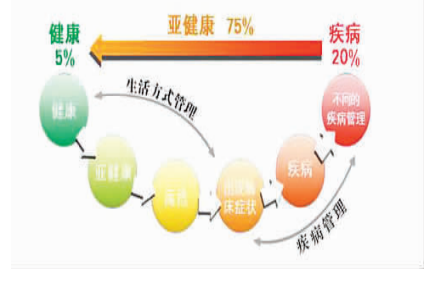
——中华传统医药漫谈

之前我们探讨了什么是亚健康，这次我们来了解一下如何改善亚健康状态。亚健康是一种多脏器、多系统功能失调的状态，而中医治疗亚健康有其独到之处。中医学的认识论、方法论注重研究人体的功能状态，强调“整体观念”，认为人是一个相互关联的整体，人与自然界也是相互联系的整体。所以，机体的生理状态与脏腑的气化功能密切相关，与社会环境也密切相关。这种认识疾病的思维方法，对于病机复杂的亚健康来说，在诊断和治疗方面就具有理论上的优势。中医干预亚健康的手段也丰富多样，如针灸、按摩、方药、饮食、刮痧、药浴等。在这里，我们主要讲一讲如何从情绪入手调治亚健康。《素问·上古天真论》云：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”明确提出

了预防为主的防病、治病思想，主张如

果做到“恬淡虚无”“精神内守”就不会生病。所以要调治亚健康，首先就要克服精神紧张、压力过大。研究表明，长时期的紧张和压力能引发急性慢性心血管系统和胃肠系统损害，造成应激性溃疡和血压升高、心率增快、加速血管硬化进程，导致心血管疾病发生；引发脑应激疲劳和认知功能下降；破坏生物钟，导致睡眠质量和免疫功能下降，表现为不明原因的脑力疲劳、情感障碍、思维紊乱、恐慌、焦虑、自卑以及神经质、冷漠、孤独等情绪。《素问·阴阳应象大论》提出：“悲胜怒”“喜胜忧”“思胜悲”“怒胜思”“恐胜怒”……认为不同情志之间会有相互制约的作用，这就是“五志相胜”理论。高明的中医一般用言行、事物激起病者的某种情感变化，达到治病的目的。这种治疗手段可以针对造成亚健康的不同情志因素，采用与之相应的情志进行刺激，达到

“以情胜情”的效果。同时，可按照“五志相胜”理论指导患者转移情感和注意力，学会情绪的自我控制，减轻或化解不良情绪对人体的刺激。懂得管理好自己的情绪也是调治亚健康的重要手段。明代汪绮石在《理虚元鉴》中记载：“虚劳之人，其性情多有偏重之处，每不能撙节其精神，故须各就性情所失以为治。其在荡而不收者，宜节嗜欲以养精；在滞而不化者，宜节烦恼以养神；在激而不平者，宜节忿怒以养肝；在躁而不静者，宜节辛勤以养力；在琐屑而不坦夷者，宜节思虑以养心；在慈悲而不解脱者，宜节悲哀以养肺。”意思是说，身体不适的人大多性情有偏颇的地方，往往不能节制自己的精神，每个人应该根据各自的不同情况进行调节。放荡不羁的人要节制色欲以养精；终日烦恼想不开的人要节制烦恼以养神；激动易怒的人要节制愤怒以养肝；动多静少的人要



医疗前沿

中日友好医院肺移植中心 跻身世界前列

本报记者 喻京英

在近日举办的中日友好医院肺移植百例工作总结会上，记者获悉，截至2018年11月30日，该院肺移植中心年手术量突破百例，1年零8个月完成肺移植手术154例，成为国内首屈一指的肺移植中心，跻身世界肺移植中心八强。在该中心完成的前50例肺移植手术中，80%以上属于严重度超过国际肺移植标准的患者，肺移植团队经过超乎寻常的努力，不但移植成功，还维持了患者高水平的存活率。

据介绍，2017年3月，中日友好医院与无锡市人民医院签署合作协议，引进无锡市人民医院副院长陈静瑜，成立了中日友好医院肺移植中心，由时任中日友好医院院长、中国工程院院士王辰任主任，陈静瑜任副主任。单独建立肺移植科，在全国仅有无锡市人民医院和中日友好医院两家。到目前为止，中日友好医院肺移植中心共收治病人853人，完成300多例肺移植受者的评估，20个月来共为154人完成肺移植，围手术期存活率80%。

目前中日友好医院已初步形成了一整套适合中国特色的肺移植质量管理体系，包括受体筛选、指征把握、术前康复、供肺保护，胸外科与麻醉科规范流畅的配合、术后监护以及肺移植患者的长期管理和随访等。同时具有肺移植支持体系，包括特异性抗体检测、全面病原学监测、感染与排斥分析、合并症预防等。近两年来，在该院肺移植团队的努力下，北京地区器官捐献供肺利用率达18%，接近国际水平。

与此同时，中日友好医院还联手社会公益组织，共同成立了尘肺病肺移植专项救助基金，在此基础上进行尘肺病人的公益救助，并开展尘肺病研究。

健康互联网

《甲状腺加速康复外科中国专家共识》发布 助患者身体机能快速康复

朱芸

2018年中国癌症统计报告显示，甲状腺癌在女性发病率中已上升至第四位。甲状腺癌的高发态势不仅对规范化诊疗和技术水平提出了更高的要求，也使得患者在自身康复速度和生活质量方面产生了更多需求。在近日举办的2018年天津市抗癌协会甲状腺癌专业委员会年会上，天津市抗癌协会甲状腺癌专业委员会主任委员、天津市肿瘤医院副院长高明教授表示，目前国内已针对加速康复外科在甲状腺手术的应用方面进行了一定探索和论证，结合我国临床实际情况，中国抗癌协会甲状腺癌专业委员会组已编写完成《甲状腺外科ERAS中国专家共识》并发布，将甲状腺外科围手术期分成前、中、后3部分，以进一步推动加速康复外科(ERAS)在我国甲状腺外科临床实践中的有序开展及规范应用。

如果将加速康复外科理念应用到甲状腺外科领域中，不仅能够降低患者围手术期的痛苦，加速患者身体机能的恢复，更能够减轻社会及家庭负担，大幅提升患者的就医体验。加速康复外科是新型的围手术期规范化管理理念和医疗模式。该模式在循证医学证据指引下，通过不断优化改进外科治疗环节和措施，减轻患者心理和生理的创伤应激反应，从而减少术后并发症、缩短住院时间、促进快速康复，助力外科手术“无应激、无痛、无风险”目标的实现。

加速康复外科的发展不仅是理念的进步，更是多专业、多学科团队协作合作的实力体现。加速康复外科的主要策略是优化围手术期的处理，而这需要包含甲状腺外科、麻醉、营养、镇痛、护理在内的多学科团队共同参与完成。

健康资讯

北京举办第三届科技创新大赛决赛

本报电(单 玥)由北京市医院管理局举办的第三届科技创新大赛决赛近日举办。此次大赛以“医工结合和成果转化”为主题，在22家市属医院和中国技术交易所等社会各界积极参与下，经过初赛、复赛的激烈角逐，筛选出具有影响力与发展潜力的医学创新成果，共有10个项目进入决赛。决赛现场展示了科技创新项目，包括中新型眼科术中光纤OCT的研制、抗衰老性痴呆中药新药泰思胶囊的临床前及临床研究、血管内介入手术机器人的研发及产业化临床应用研究……



图为科技创新大赛决赛现场。 樱子摄

2018年医药卫生界“生命英雄”揭晓

本报电(鲍 慧)由《健康报》社主办的“敬佑生命 大爱无疆——2018医药卫生界寻找生命英雄活动”总结会近日在京举行，40位医药卫生领域优秀工作者(单位团队)成为“生命英雄”，再次彰显了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神。

据介绍，截至今年，该活动已经举办了六届，共有200余人(团队)成为“生命英雄”。本次活动从全国征集的600多份材料中产生。其中，在本职岗位上有不俗表现的“平凡英雄”18人；在疾病预防控制、卫生监督领域工作成绩突出的“公卫先锋”10人；在科研、管理、技术等方面充满创新精神的“创新之星”5人；在无偿献血、慈善救助工作中勇担重任、不畏艰辛的“志愿团队”5个；在国际救援与卫生支援方面展现国际风范的“和平使者”2人。