

冬春季节流感高发,毓璜顶医院医生提醒: 出现流感并发肺炎症状千万别拖

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧 摄影报道

冬春季节,流感高发。昨天,烟台毓璜顶医院感染性疾病科主任赵茂茂表示,流感虽然并非“高致死率”疾病,但流感并发肺炎会带来极其严重的健康隐患。

对于高危人群应高度重视

“多数流感患者的症状并不严重,通常表现为突发咳嗽、头痛、肌肉和关节疼痛、极度疲倦、喉咙痛和鼻塞,常伴有发热,大多能在一周内自行恢复,无需医疗干预。”赵茂茂告诉记者,“而流感引发的肺炎会导致呼吸困难和低氧血症,甚至出现呼吸衰竭,严重的需机械通气辅助呼吸;肺炎还可能诱发败血症、心力衰竭、肾衰竭、神经系统损伤、肌炎和横纹肌溶解等并发症,严重威胁重要器官功能。”

“不过,我们无需过度恐慌。”她表示,对于较易发展为重症/危重症病例的高危人群应给予高度重视,及时进行流感病毒核酸检测及必要检查,尽早给予抗病毒药物治疗,可以改善大多数患者预后。

老年人免疫系统衰退,65岁以上老人尤其容易受到流感病毒侵袭,感染后易发展成严重肺炎;5岁以下儿童,特别



赵茂茂(左二)团队讨论患者病情。

是2岁以下婴幼儿,免疫系统尚未发育完善,抵抗力差,感染流感后并发肺炎概率高且病情易加重;患有糖尿病、心脏病、慢性肺病等患者免疫功

能较弱,流感病毒入侵后易引发肺炎;长期服用免疫抑制药物的患者、HIV感染者或器官移植患者,因免疫力低下,感染流感病毒后容易并发肺炎;

身体虚弱、营养不良或长期患癫痫等疾病的人、肥胖者、妊娠及围产期妇女,感染流感后容易发展成肺炎,部分可能转成重症/危重症病例。

出现以下症状千万别拖

“面对流感并发肺炎,我们要时刻保持警惕,一旦出现症状千万别拖。在流感流行季,有流感重症/危重症高危因素的流感样病例时,应尽早进行抗病毒治疗,流感发病48小时是自救的‘黄金48小时’。”赵茂茂说。

赵茂茂提醒市民,出现以下症状要及时就医。

流感常伴有38℃以上高烧,如果高烧持续超48小时,或退烧药无法缓解,可能预示着肺炎等并发症;呼吸急促或困难是流感引发肺炎的常见症状,一旦出现应立即就医;胸痛尤其是咳嗽剧烈或深呼吸时加重,可能是肺部感染或其他严重并发症,需尽早就医;流感病毒影响神经系统,导致头晕、意

识模糊、嗜睡或昏迷时,应紧急处理;咳嗽时咳出血痰,或咳嗽极为剧烈且无法控制,可能是肺部严重感染的信号。老年人的临床表现可能不典型,常无发热或仅表现为低热、咳嗽、咳痰、气喘和胸痛明显,也可表现为厌食和精神状态改变,出现以上症状也需要及时就医。

尽管流感并发肺炎可能

会带来严重危害,但通过接种流感疫苗、加强防护,比如在人群密集场所佩戴口罩、注意日常环境的清洁和通风、增强自身免疫力等一系列预防措施,能够有效降低感染风险;高危人群出现流感症状,尤其有肺炎表现,建议及时就医,降低转为重症/危重症及死亡风险。

专家教你如何 远离“节后综合征”

春节假期接近尾声,开工在即,一些人出现了身体疲惫、情绪低落、失眠、食欲不振以及胃肠不适等症状。专家提醒,这可能是“节后综合征”在作祟,应尽快调整作息,保持规律饮食,适当增加运动量,逐步恢复工作节奏,帮助身心重回正轨。

大连市中西医结合医院主任中医师周正国说,“节后综合征”在医学上并不属于严格意义上的疾病,而是一种消极的身心状态,但其带来的影响不容忽视,可从以下三个方面科学调整身心状态,尽快恢复正常生活节奏。

一是规律作息。睡前1至2小时适当运动,有助于增加睡意,帮助身体自我调节,尽快恢复规律作息。中青年人群可选择20至30分钟的跑步,60岁以上的老年人可选择慢走或打太极拳20分钟。

二是调整心态。假期尾声应有意识地调节情绪,避免过度放纵而影响节后的工作状态。周正国强调,切勿在假期最后时段继续狂欢,消耗过多精力,导致节后难以适应正常的工作节奏,应好好休息,平稳心态,为即将到来的工作生活做好准备。

三是合理膳食。节后饮食应以清淡为主,适当减少肉类摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。周正国说:“深色蔬菜富含B族维生素和矿物质,建议增加其在饮食中的比例。同时,多喝水,加速新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。”

据新华社

贪吃山楂柿子 胃肠易生结石

近期,天津市南开医院接诊多例过量食用山楂导致肠胃疾病的病例。天津市南开医院胃肠外科主任医师吴瑜提醒,山楂好吃但不能过量,因为山楂中含有鞣酸、果胶等成分,与胃酸结合可能发生结石,导致胃肠疾病,甚至危及生命,公众在食用山楂时应多加注意。

吴瑜说,老年人和消化功能较差的人群一旦空腹连续过量进食山楂,非常容易形成胃结石和肠结石。这些结石如果不能通过幽门,就会滞留在胃中,进而可能导致胃溃疡、胃出血等严重后果。结石进入小肠还可能引发肠梗阻,如不及时治疗,甚至会危及生命。

吴瑜说,过量食用山楂等水果后如出现胃肠不适,不要自行服用止痛药,应及时就医。因为一旦形成结石,在胃肠道内停留时间越长,引起消化道穿孔、出血、梗阻等严重并发症的风险就越大。如果就诊早,可以采用中西医结合方法,在医生指导下饮用碱性饮料,在早期有一定效果,一般能使胃结石融化并顺利排出。如果胃结石过大或者嵌顿在小肠里,就需要内镜或手术治疗。

除了山楂,与之同类的柿子、黑枣等食物也要避免空腹食用,特别要避免这几种食物一起食用。

据新华社

立春时节阳气升 养阳护肝防风邪

中医专家表示,立春时节,阳气渐升而阴寒未尽,昼夜温差较大,养生防病重在保护阳气、预防风邪侵袭,并注意护肝和调节情志。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍,根据中医理论,立春时节,气候以风气为主令,人体也正处于由寒向暖的过渡阶段,免疫力相对较低,因此,人体易受到风邪和温热毒邪(如流感)等邪气影响,出现流行性传染病、心脑血管疾病等,老年人、体弱者和有基础疾病的人群更易发病或出现原有基础疾病加重的情况。

“中医认为,春属木,与肝相应,饮食起居等方面应注意养阳护肝。”张引强说,立春时节宜适当食用莴苣、蒜苗、豆苗等青色食物以及韭菜、葱等具有辛甘发散性质的食物,帮助人体阳气升发,少食收敛阳气的酸味食物,饮食宜清淡,尽量不食油腻、辛辣、刺激性食物;注意保暖,避免过早换穿薄衣,防止受寒引发感冒;保证睡眠充足,适当午休,避免熬夜,保持室内空气流通;可逐渐增加户外活动,选择散步、慢跑、打太极拳等运动,以促进气血运行,但最好日出后再运动。居家还可利用中医药适宜

技术预防和应对这一时期常见的健康问题。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳说,常按摩太冲穴可疏解情绪、缓解胸部不适感;敲肝经和胆经可促进肝的疏泄功能;每天早起以手指甲从前发际到后发际梳头一百遍,有助于宣行郁滞、疏利气血、通达阳气。

陈艳说,除了掌握前述养生要点外,还可适量饮用菊花茶、枸杞茶、黄精茶等养生茶帮助清肝明目、养肝护肝,或通过中医推拿、针灸、耳穴压丸、拔罐等方法缓解身体疲劳和精神压力。

据新华社

