

流感不等于普通感冒

通讯员 屈晖 记者 宋伟 刘晶

冬季,是儿童呼吸道疾病的多发季节。今年的初冬对孩子来说,异常艰难,肺炎支原体还未退去,流感又汹汹来袭,同时,还有呼吸道合胞病毒、腺病毒等散发流行,很多孩子同时被多种病原体感染,导致各大医院儿科门诊、病房就诊人数居高不下。

面对来势汹汹的流感,大家会有很多疑问,什么是流感?流感与普通感冒有什么不同?该如何防护?为此,我们采访了延大附院儿科大主任、主任医师高春燕。

什么是流感?

流感全称流行性感冒,其病原体是流感病毒,病毒属于正粘病毒科,流感病毒依据其外膜血凝素(H)和抗原性不同,目前可分为18个H亚型(H1~H18)和11个N亚型(N1~N11)。目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。流感在各个年龄段都可出现,潜伏期一般1~4天,平均为2天。多数是自限性,但也可能会引起严重并发症,不能掉以轻心。流感的局部症状轻,全身症状重。主要表现为反复发热,体温可达39℃~

40℃,儿童的发热程度一般高于成人。常伴有畏寒、寒战、咳嗽、咽痛、鼻塞、流鼻涕、全身乏力、肌肉酸痛、头痛等。婴幼儿则可能出现胃肠道症状,如恶心、呕吐、腹泻、食欲减退等。

流感和普通感冒的区别?

流感≠普通感冒。首先,流感属于丙类传染病,传染性强,而普通感冒不属于传染病。病原体不同,流感是由流感病毒感染引起,而普通感冒主要由鼻病毒、冠状病毒等引起,少数由细菌感染引起。从季节性来看,流感有明显的季节性,北方一般为11月到次年3月流行;而普通感冒季节性不明显。发热程度来看,流感一般会出现迅速高热,体温达39℃~40℃,可伴寒战、畏寒,发热可持续3~5天。而普通感冒可不发热或轻度发热,一般发热时间1~2天,发热时无寒战。

流感除了咳嗽、流涕、鼻塞等,主要为发热,常伴有全身症状,一些大点的孩子会说有头痛、咽痛或肌肉关节酸痛;小点的孩子不会表达,通常表现为精神差、活力减低、食欲减退。而普通感冒主要是打

喷嚏、流鼻涕等其他症状为主,全身症状少或者没有。

流感可能出现中耳炎、肺炎、脑炎、脑膜炎、心肌炎等并发症,且病死率较高。普通感冒一般没有并发症。流感病程一般为5~10天,大多数无并发症的流感患儿症状在3~7天缓解,但咳嗽和体力恢复常需1~2周。普通感冒呈自限性,病程一般1~3天。

如何科学防治流感?

儿童确诊流感后,应在发病48小时内尽早开始抗流感病毒药物治疗,在48小时后的治疗也有效。我国目前获批上市的抗流感药物中儿童最常用的就是奥司他韦、帕拉米韦和扎那米韦,其中,口服奥司他韦是治疗流感的首选。

科学防治流感应做到以下五点:

- 一、接种疫苗,主动预防。接种流感疫苗是预防流感最有效的预防措施之一,可以显著减少感染的风险以及改善感染后的症状,从而降低接种者感染流感和发生严重并发症的风险。接种流感疫苗后一般2~3周可产生抗体,所以最好在流行季节前接种。当然,疫苗接种后产生

的抗体会随时间推移逐渐减弱,尤其对于重点人群,要定期接种疫苗。

二、保持健康的生活方式。要睡眠充足,作息规律,避免熬夜;多喝水,合理健康饮食;保持放松愉悦的心情,还要适量运动等。

三、保持良好的个人卫生习惯。外出时戴好口罩,勤洗手,外出回家后、饭前便后、接触眼口鼻前都要科学规范的认真洗手;注意卫生礼仪,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾等遮住口鼻。

四、流感流行季节避免去人员密集的场所,要经常开窗通风,保持空气流通。

五、出现流感样症状,应居家休息观察,如病情加重,需及时就医。

秋冬季流感高发,儿童是流感重症高危人群,低龄儿童尤其是婴幼儿,发生重症流感住院,甚至死亡的风险高,估计全球每年约有数万名5岁以下儿童死于流感相关呼吸道疾病,亟需引起重视。

聚焦 健康

小镜子大乾坤 支气管镜解决大问题

查体、影像学检查、监护情况及血气,诊断为新生儿急性呼吸窘迫综合症、败血症、代谢性酸中毒,给予对症治疗后患儿病情逐渐好转,6天后停用创呼吸支持,改无创辅助通气,患儿仍有呼吸费力,复查胸片显示患儿双肺炎症,左肺下叶不张。

科主任姜泓组织团队就患儿病情反复讨论,其母产前1月时诊断为支原体感染,未做正规治疗;患儿新生儿呼吸窘迫综合症、新生儿肺炎、支原体感染诊断明确,目前病情不排除患儿左侧支气管腔存在大量分泌物,造成气道阻塞,发生局

部肺不张,且新生儿各种功能不成熟,自主排痰能力极弱,决定在常规治疗基础上,行床旁支气管镜检查及肺部灌洗术,协助患儿排出气道分泌物,减轻肺部炎症,改善呼吸困难症状。

手术在姜泓主任的指导下,冯慧玲主治医师主操,雷媛医师、孙瑞雪副主任、马霞霞主治医师及白媛护士长等配合,顺利独立完成陕北地区首例新生儿床旁支气管镜灌洗术。术后患儿呼吸费力明显改善,胸片提示肺不张情况较前明显好转。

姜泓主任介绍,随着新生儿诊疗技

术的发展,危重新生儿存活率增加。但是存活者中尤其是早产儿、危重患儿常合并不同程度的呼吸系统发育异常及疾病,如气道狭窄、软化、肺不张、肺部感染、胎粪吸入综合征、舌后坠、声带麻痹、食管食管瘘等呼吸道异常,仅通过胸片、CT检查可能无法明确诊断,支气管镜提供了更加新颖、直观的诊治方法。此项技术在延大附院新生儿科顺利开展并推广,为新生儿呼吸及危重症疾病的精准诊治提供了更进一步的保障,为新生儿的呼吸顺畅保驾护航,真正体现所谓的“小镜子、大乾坤”。

延大附院顺利通过国家级心衰中心再认证

本报讯(通讯员 李智)最近,延大附院心衰中心顺利通过国家级心衰中心再认证。

心力衰竭是各种心脏疾病的严重表现或晚期阶段,其发病率呈不断上升态势,死亡率和再住院率居高不下,已经成为21世纪主要的心血管疾病之一。心衰中心建设的目标是“规范心衰的诊治,让每一位心衰患者均能接受到最恰当的治疗,最大限度降低心衰再住院率和死亡率”。

以延大附院心脑血管病医院为依托,该院心衰中心于2019年开始筹建,同年成为国家心力衰竭医联体成员单位,2020年9月通过现场审核、12月正式授牌,2020年评为国家标准化心衰中心示范中心,今年顺利通过心衰中心再认证。

心衰中心目前除了可以开展常规检查,如:心电图检查、X线胸片、生物标志物、经胸超声心动图等检查外,还可以开展心脏核磁检查,经食道超声心动图检

查,核素心肌显象,心肺运动试验、6min步行试验、有创血流动力学检查及生活质量评估等特殊检查和三腔起搏器植入术(CRT)、自动复律除颤仪植入术(ICD)等手术,在国家及陕西省心衰联盟指导下拟开展ICD的一级预防、终末期心脏病的标准化治疗及心脏收缩调节器(CCM)植入术,进一步规范心衰的治疗及终末期心脏病的规范化、标准化、特殊化治疗。此外进一步完善心衰中心数据库,做好随访管理工作,继续保持心衰中心

示范中心建设,以中心建设推动学科发展。

该院负责人表示,通过国家级心衰中心再认证,延大附院心脑血管病医院将坚持科技创新,注重医疗内涵质量,提升学科核心竞争力,不断优化心衰规范化管理流程,在把握质量的基础上有序推进,用指南、制度、标准、流程构建一体化防控体系,有力提升心衰规范化诊疗水平,让心衰中心建设成果惠及广大患者,助力健康中国建设。

高空坠落生命垂危 四次手术重返球场

形,左上肢见骨折端骨外露,急诊CT显示股骨粉碎性骨折、右尺骨多段骨折、左肱骨远端开放性骨折,伤处远比想象中多,多发严重性创伤必须尽快手术治疗。

然而了解到伤者职业为职业篮球运动员,家远在内蒙古,家人无法及时赶到,只有同事陪诊。急诊科王剑飞主任考虑到他病情危重,时间不等,遂带领团队立即启动绿色通道,为伤者制定了详细而周密的手术方案。

在手术麻醉科医护的配合下,历时数小时,小安终于脱离生命危险,第一次手术顺利结束,被送到监护室严密监测生命体征。术后,王剑飞主任不顾自身劳累,

拿着小安术前术后的X片反复对比,对科室医护高兴地说:“第一次手术很成功。”为什么说是第一次手术呢?王剑飞主任说:“这次做的是保命手术,由于伤者多发骨折,单次手术解决所有骨折的问题风险较大,采用分期手术,能降低风险,减少手术创伤造成的影响。”随后王主任特意来到监护室,对术后虚弱的小伙子说:“你放心,这次手术很成功,我们共同努力,争取让你重返球场。”

因病情复杂多变,在住院的36天时间里,王剑飞主任及其团队又陆续为小安进行了3次手术。其间,王剑飞主任每日查房,查看伤口情况,亲自给小安换药,反复

叮嘱患者健康饮食加强营养,循序渐进康复锻炼,并不厌其烦地提醒和督促小安不要做影响伤口愈合的动作。8月3日,经过一个多月的治疗、护理,小安恢复良好,达到出院标准,返回老家进行后期康复治疗。

历经3个多月的康复锻炼,小安终于重返球场,其父亲为了感谢王剑飞主任及科室医护人员对小安的精心治疗和细致护理,特意送来了锦旗,上面写着:“妙手回春医术高,医生敬业领风骚。行医治病众人赞,救死扶伤日夜熬。”锦旗上真诚的话语承载着对医护信任和赞美,表达了对急诊科精心诊治和技术专业的深深敬意。

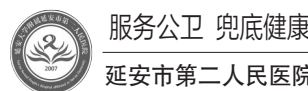
凝聚社会力量 合力共抗艾滋

延安市第二人民医院开展艾滋病宣传系列活动

本报讯(通讯员 马凯丽 李建梅)12月1日,为积极推动艾滋病防治工作高质量发展,营造全社会参与艾滋病防治工作的良好氛围,延安市第二人民医院作为我市艾滋病定点医院,积极开展艾滋病宣传系列活动。

12月1日是第36个“世界艾滋病日”,今年的宣传主题为“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”,旨在强调艾滋病是一个复杂的社会问题,全社会要共同参与,共同抗击艾滋病,维护人民群众身体健康和生命安全。该院感染性疾病科医护人员围绕今年的艾滋病日主题活动、艾滋病的定义、传播途径等方面进校园、进企业、进机关、进公共场所进行了科普宣教,收到了良好的效果。

作为延安市唯一的传染病专科医院,也是艾滋病和结核病定点医院,此次系列活动的开展,通过多种形式的宣传,覆盖市、区广大居民群众,有助于提高公众对艾滋病的认识和预防意识,使更多的人了解艾滋、正视艾滋、预防艾滋,彰显了该院对艾滋病防治工作的决心和行动。今后,该院将继续加强与各部门之间的合作与联动,为共同推进艾滋病防治工作的高质量发展而作出积极贡献。



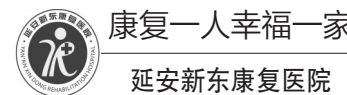
服务公卫 兜底健康
延安市第二人民医院

用爱点亮残疾儿童的未来

本报讯(通讯员 古军涛)为进一步精准掌握0~14岁残疾儿童康复服务需求,让更多的残疾儿童得到康复训练和救助,实现“人人享有康复服务”目标,近日,延安新东康复医院深入到延川县七镇一街道一社管中心各行政村开展为期一周的残疾儿童康复筛查评估、家庭康复指导。

在筛查过程中,延安新东康复医院医技团队耐心、细致地询问残疾儿童基本情况及致残原因,做检查评估,并根据每一位残疾儿童具体情况制定康复计划,交给家属平时需要注意的事项及如何康复锻炼来减轻残疾儿童的痛苦与负担。鼓励家长让孩子们及时到医院接受专业康复训练,残联工作人员耐心讲解对残疾儿童康复的救助政策,认真记录他们的需求和困难,制定“量体裁衣”式服务方案。及时全面掌握全县残疾儿童康复需求状况,做到“早发现、早诊断、早干预”,使其通过康复救助,确保残疾儿童能够得到及时、有效的治疗。提高运动功能,生活自理、社会适应和学习能力,增强了残疾儿童家庭康复治疗的信心,以便更好地回归家庭和社会。

据悉,延安新东康复医院将根据筛查情况,竭力做好残疾儿童康复救助工作,努力提升残疾儿童康复服务率,让广大残疾儿童家庭得到实惠,切实改善残疾儿童康复状况,保障有需求的残疾儿童得到及时有效的康复救助,实现应救尽救,努力使残疾人“人人享有康复服务”,实现“康复一人,幸福一家”目标。



康复一人幸福一家
延安新东康复医院

一封感谢信 浓浓医患情

本报讯(通讯员 马莹莹)“我视力不好,平时都需要两个人同时照顾,这次特别感谢党和政府的好政策,感谢博爱医院的精心治疗,让我爸不仅享受到了免费手术治疗,而且术后效果这么好,自己都可以独立行走,大大提升了他的生活质量。特别感谢眼科医护人员包容我爸的坏脾气,给予了家人般的照顾。”退役老兵马加财在延安市博爱医院重获视力,家人高兴地说。

退役老兵马加财,今年86岁,患有中度老年痴呆,多年前患上了白内障,双目近乎失明,生活不能自理。延安市博爱医院眼科工作人员在洛川县退役军人事务局进行白内障初步筛查后,马老来到该院进行白内障手术。

刚入院时,马老双视力均为光感,由家属及医护人员轮椅推送至病区。科主任立即了解病情,对马老进行了全面身心评估和眼科专项检查,并邀请麻醉科主任进行会诊,建议立即手术挽救视力。

11月22日,眼科张主任及郝春举医师在全麻下顺利完成了马老的白内障手术。术后第一天掀开纱布后,他兴奋地左看看右瞧瞧,乐呵呵的像小孩一样,独自开心地在走廊转了好几圈。

张主任说:“我们能发挥自己的专业特长为老兵们做点实事,是我们的职责与荣幸,看到患者因我们的努力改善了生活质量,体验到这项工作具有极大的社会效益,我们会更加坚定地走下去。”



健康人
博爱心

冬天洗澡的正确方式

冬天洗个热水澡,不仅能驱逐寒气,还能缓解劳累,简直是一天中最大的享受。

一、冬天洗澡的误区,你知道吗?

- 1.长时间泡澡。泡澡时间长,会使皮肤表面失去油脂保护,容易产生干燥、瘙痒等症,还会引起皮肤发皱、脱水等情况。老年人长时间泡澡,除了导致皮肤瘙痒,还容易出现疲劳,诱发严重的后果。洗澡的时间以盆浴10分钟左右、淋浴3分钟~5分钟为宜。
- 2.洗澡水温度过高。洗澡水温度过高,会让皮肤苦不堪言,加剧皮肤干燥的程度。同时,过高的水温还会增加心脏负担。洗澡的水温,建议以皮肤温度37℃略有浮动加减。
- 3.搓澡下狠手。容易破坏皮肤屏障,宝宝娇嫩的皮肤还会出现疖子、病毒疣等。还有人钟情泡沫丰富的洗浴用品,这可能会过度清洗掉皮肤表面油脂,是造成皮肤干燥和瘙痒的重要原因。请温柔对待你的皮肤。洗完澡在身体涂上润肤乳,可以起到事半功倍的保湿效果。

二、洗澡后润肤怎么做?

- 1.1岁以内的婴幼儿建议每月使用250克左右的润肤乳,可以预防婴幼儿湿疹的发生。
- 2.成人虽没有明确的用量建议,但建议大家在秋冬季节使用质地较厚重的霜剂,抹得厚一些,帮助减轻皮肤干燥。
- 3.特别注意覆盖到手肘、膝盖、脚踝、臀部等皮脂腺较少、容易干燥的部位。



疾控激健康
延安市疾控中心

仁爱创新 泌尿外科快速响应 癌症患者得到救治

本报讯(通讯员 同丽静)近日,延安中医院(北京大学第三医院延安分院)泌尿外科快速响应成功救治了一位癌症晚期“特殊”患者。

今年62岁患宫颈癌晚期的张女士,10天前出现血尿、排尿困难、发热,就诊当地医院检查发现膀胱内血凝块、双肾盂积水、双侧输尿管扩张。经治疗后血尿未见减轻,尿管阻塞,贫血加剧,肾功能也出现了问题,症状越来越严重,张女士痛苦不堪……

张女士和家人经过多方打听,听闻延安中医院泌尿外科治疗了多例复杂泌尿系统疾病,于是来到该院泌尿外科门诊寻求帮助。泌尿外科强亚勇副主任医师接诊患者后详细询问病史,系宫颈鳞癌晚期放、化疗术后,此次血尿考虑与放射治疗后引起放射性膀胱炎有关。目

前患者肌酐升高,无法行增强CT检查,需急诊行腹部MR检查,初步了解上尿路积水程度及膀胱血凝块情况。通过腹部MR显示,膀胱内可见10.0cm×7.3cm血凝块,双肾盂积水、双侧输尿管扩张。

由于血凝块较大,情况危急,强亚勇副主任医师立即上报,病区及时响应,泌尿外科主任郭巍了解情况后,第一时间为患者详细制定了诊疗方案。

在征得患者及家属同意后,泌尿外科强亚勇副主任医师在麻醉手术科协助下立即展开急诊手术。术中出现血压急剧下降,经过输血、升压、补液等抢救措施并快速清除膀胱内血凝块,电凝出血创面,最终顺利完成手术。术后观察膀胱内再无明显出血,经过泌尿外科医护人员的精心治疗和悉心护理,患者顺利出院。

泌尿外科快速响应 癌症患者得到救治

在征得患者及家属同意后,泌尿外科强亚勇副主任医师在麻醉手术科协助下立即展开急诊手术。术中出现血压急剧下降,经过输血、升压、补液等抢救措施并快速清除膀胱内血凝块,电凝出血创面,最终顺利完成手术。术后观察膀胱内再无明显出血,经过泌尿外科医护人员的精心治疗和悉心护理,患者顺利出院。