

秋冬转换,又到感冒多发季。感冒看似“小毛病”,但由于不少人对感冒治疗缺乏正确认知,随便买点感冒药对付或者随意使用抗生素,也可能诱发其他疾病。日前,中国医学科学院健康科普研究中心联合钟南山院士、申昆玲教授等我国多位呼吸研究领域权威专家共同发布了《中国家庭感冒防治关爱手册》,教大家正确认识、对待感冒。



是不是感冒

先正确诊断

普通感冒是由多种不同的病毒引起的一种呼吸道常见病,其中30%—50%是由某种“鼻病毒”引起,其症状包括打喷嚏、鼻塞、流涕、发热、头痛等,但专家提醒说,当一些症状发生的时候,比如发热、咽痛、流鼻涕等,并不见得是感冒,而是很有可能患有其他疾病。如果仅凭个人判断是普通感冒并服用感冒药物很可能会延误病情。钟南山提醒说,当发生感冒症状,并且自行服用治疗感冒的药物不能缓解时,应尽早就医请医生通过化验检查等手段进行确诊,对症治疗。

如何区分流感和普通感冒呢?主要有以下6个区别:

1.流感的全身症状比普通感冒严重,常常有比较明显的头痛、全身肌肉酸痛和乏力。2.流感发病的季节性较为明显,我国北方地区为11月至次年3月多发,而在南方地区为3月至6月多发。而普通感冒的发病季节性不明显。3.流感一般伴有寒战和高热(39℃—40℃),普通感冒一般不发热,即便发热也是中度或轻度的,没有寒战。4.流感引起的发热一般持续3—5天,普通感冒的发热一般持续1—2天。5.流感容易引起并发症,普通感冒一般不会。6.通过医院的检查化验报告,请医生进行区分。

普通感冒除了要与流感进行区分外,还与以下四种疾病相鉴别:

1.急性细菌性鼻窦炎:致病菌多为肺炎链球菌、流感嗜血杆菌、葡萄球菌、大肠杆菌及变形杆菌等,临床多见混合感染。所以,如果我们发现鼻涕异常,要考虑是否发生了鼻窦炎而不仅是得了感冒。

2.过敏性鼻炎:分为季节性和常年性两种,一般在接触过敏原(如花粉等)后发生阵发性喷嚏、流清水样鼻涕。突发性的喷嚏喷嚏流涕过后,又好像什么都没发生过一样,和常人无异。仅表现为鼻部症状或感疲乏,一般无发热等全身症状。

3.链球菌性咽炎:主要致病菌为A型—溶血性链球菌。其症状与病毒性咽炎相似,发热可持续3—5天,所有症状将在1周内缓解。多发于冬、春季节,以咽部炎症为主,可有咽部不适、发痒、灼热感、咽痛等,还可伴有发热、乏力等。大家肯定都会有印象,在得了感冒去医院检查的时候,医生会让我们张嘴,然后用一根压舌片压住我们的舌头观察咽部是否有变化,这个时候检查就会发现咽部明显充血、水肿。颌下淋巴结肿大,用手去摸的时候会感觉疼痛。所以当发生这些症状的时候,要考虑是否为急性咽炎发作。

4.疱疹性咽峡炎:发病季节多为夏季,常见于儿童,偶见于成人。咽痛程度较重,多伴有发热,病程约1周。有咽部充血、软腭、悬雍垂、咽及扁桃体表面有灰白色疱疹及浅表溃疡。儿童的感冒尤其要引起重视,儿童不会表达自己的病情,所以家长要在发现孩子有了感冒症状的时候注意观察,加倍呵护。(本报综合)



省口腔颌面外科年会在咸召开 中国工程院院士张志愿出席



11月25日,2016年湖北省口腔颌面外科年会在市中心医院 同济咸宁医院召开,中国工程院院士张志愿、武汉大学口腔医学院赵怡芳教授等,就口腔颌面外科发展方向以及新技术做了专题报告,全省200余位口腔颌面外科同仁参加了会议。

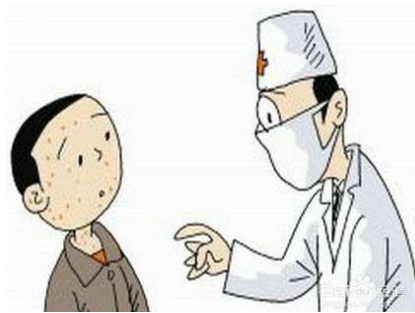
通讯员 张一兵 叶茂 摄

官桥镇开展计生督查

本报讯 通讯员吕新林报道:连日来,嘉鱼县官桥镇计生办10多名计生专干进村入户,开展人口信息精准摸排和孕情信息核查及各村台帐信息的督查管理,督促完成和兑现年初制定的计生各项任务。

该镇计生办一方面召集13个行政村和3个社区的计生专干围绕年初制定的各项计生工作目标责任制,开展为期一周的组织培训和学习;一方面分成两个督查组采取交叉督查办法,从11月10日起,开展为期4天的督查,对全镇二胎生育政策宣传措施和人口信息摸排及孕情信息台帐等方面进行认真和严肃的督查,从而进一步精准摸排人口信息,优化计划生育管理。截至目前,该镇已督查摸排10个村,完成计生人口核实督查3000多户。

冬季水痘多发 千万注意防范



随着天气变冷,部分地区将进入水痘冬季高发期。专家提示,市民注意预防水痘。

水痘潜伏期为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。婴幼儿常无症状或症状轻微,在出现低热、全身不适的同时已有皮疹出现。儿童和成人可有发热、头痛、咽痛、咳嗽、厌食等症状,持续1天—2天后出现皮疹。皮疹首先见于躯干和头部,以后延及面部、四肢。

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黏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,易感儿发病率可达95%以上,具有感染性强、传播快等特点,严重影响儿童的身体和学习生活。

专家提醒,预防水痘,首先要注意良好卫生习惯,儿童常用物品及活动场所要经常清洗消毒。疾病流行期间应避免儿童到公共娱乐场所等人员集中的地方。一旦发觉儿童出现发热、皮疹(皮肤出现红斑、水疱)等症状,应及时送往正规医院进行诊断,并隔离治疗。隔离措施应至皮疹全部结痂为止(自发病起21天左右)。发生水痘疫情的学校、幼儿园要做好晨检工作,做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。接种水痘疫苗是预防和控制水痘的有效手段。(本报综合)

别把感冒不当回事

一项全球调查显示,中国已经成为全球第一“感冒大国”。在过去的一年里,有超过10亿人次的国人得过感冒,感冒时间平均长达18.5天。但是,国人对感冒治疗仍没有建立正确认知。虽然大多数医生和药师建议感冒患者在家休息更有利于康复,同时也可避免将疾病传播给他人,但是依旧有75%的受访者曾在感冒或流感期间坚持外出工作。另外,不遵医嘱自行服药或混合服药、乱服抗生素、服药种类不当、不按剂量服药等现象更是比比皆是。这些都有可能进一步延长感冒病程乃至诱发其他疾病。

呼吸疾病国家重点实验室主任钟南山院士指出,国人对感冒的认知仍停留在“小病”阶段,但是感冒已经严重影响到大众的日常生活、健康乃至生命安全。在20世纪的5次全球性流感事件中,有两次爆发于中国;进入21世纪,禽流感和中东呼吸综合征等更是引发全民健康危机。无论是医疗群体或是大众,都必须认真对待感冒,以专业的治疗方法,降低感冒的危害。

“在我国,每年都有大量由感冒所引发的危、急性病例”,钟南山院士介绍,“例如患有呼吸道慢性疾病的人群或者老人等特殊人群,感冒后往往不立即就医治疗,而是当做‘小病’对待,不积极或者采取不科学的治疗方式,结果诱发更为严重的疾病,威胁生命健康。”

此外,除了成人感冒,在婴幼儿感冒上,同样由于感冒认知不足,引发诸多严重后果。例如服药种类不当、不按剂量服用,甚至由于治疗不当,对儿童造成终身影响。

而除了感冒治疗,在感冒预防上,我国国民的认知同样缺乏科学性。例如盲目相信“捂汗”、作息规律长期紊乱、房间不按时通风,在感冒高发季扎堆人群,都增加了患感冒的可能性。



钟南山教你如何应对感冒

治疗原则——

别盲目输液 别滥用消炎药

普通感冒该怎么治疗呢?

钟南山表示,有以下几个原则要特别注意:

1.没有特效药,主要是对症治疗。

由于目前尚无专门针对普通感冒的特效抗病毒药物,所以主要是对症治疗,以缓解感冒症状为主要目的,同时注意休息、适当补充水分、保持室内空气流通,避免继发细菌感染。

2.别盲目静脉输液,输液并不会缩短病程。

他特别提醒说,感冒患者使用药物治疗时应首选口服药物,避免无根据地盲目去到医院静脉输液治疗。

一般来说,静脉输液仅适用于以下几种情况:

(1)因感冒导致患者原有基础疾病加重或出现并发症,需要静脉用药。

(2)由于患者严重腹泻或高热导致脱水、电解质紊

乱,需补充水和电解质。

(3)由于胃肠不适、呕吐而无法进食,需要通过补液维持身体基础代谢。

3.别擅自使用消炎药。

“医生不建议感冒患者擅自使用消炎药进行治疗,不当使用消炎药会增加不良反应的风险。因为普通感冒是一种自限性疾病,多由病毒感染引起,消炎药也就是抗菌药物,抗的是细菌而不是病毒,故不建议用抗菌药物治疗普通感冒,且抗菌药物预防细菌感染是无效的。”

虽然抗菌药物治疗普通感冒无效,但依旧有大约50%的患者在无医生指导下使用,这种现象要引起重视。

钟南山表示,只有当感冒合并细菌感染时,才应在医生指导下应用抗菌药物治疗,如感冒并发鼻窦炎、中耳炎、肺炎等。



“火”要适当灭

本报讯 记者赵晓丽报道:近日,市民郑女士觉得特别干燥,鼻子充血,喉咙肿痛,还不停地咳嗽,经过医生的诊断,被确诊为上火。

对此,市中医院治未病科主任王先锋表示,气候寒冷的冬季是上火的“旺季”。而冬季上火的原因大多可归于“燥”:人们喜欢坐在开着暖气、空调的室内,再加上进食大量肉类及辛辣食物,就好比“火上浇油”,使内热不断聚集。年末压力加大,许多人难免会烦躁、焦虑,也容易上火。“火”散不出去就成了“毒气”,会使机体免疫力下降,给各种疾病发作提供可乘之机。

然而,因为冬天寒冷,一些市民一味地以养生来保暖和补充热量,导致冬天上

火。在冬天这个上火的季节,还是要适当“灭火”,维持身体的平衡状态。

首先要保证室内湿度在50%左右,可放置一盆清水或配备加湿器。其次要多喝水,冷却体内燥热,爱上火的人可以加点薄荷、菊花等。再次要根据体质适当吃点凉食作为调节,肠胃健康者可以吃点凉菜,肠胃不太好的人可以吃点大白菜、芹菜等凉性食物,少吃菠萝、橘子等热性水果。

最后,要规律生活,保证充足睡眠,避免熬夜、过度疲劳。此外,拒绝冷空气。可在天气好时,选择慢跑、跳绳、太极拳等户外运动,增强人体对气温变化的适应能力。

冬季游泳先热身

本报讯 记者朱亚平报道:在寒冷的冬季,室内游泳需要注意事项呢?

花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,冬季游泳不仅能改善心血管机能,增强体质,提高身体的协调性,还能带来心理上的愉悦。

冬泳的人可以去室内游泳,但需要注意以下事项:装备齐全。除泳衣、泳镜、泳帽等装备外,在冬泳时一定要带拖鞋,以免脚底着凉;带浴巾或毛巾衣,以便在中间休息或沐浴后保暖。另外,游泳馆内室温高、湿度大,建议身着相对简单、易穿脱且保暖性好的衣服,以便更衣。

准备活动充足。与夏季相比,冬季做好游泳前

的准备活动是关键。冬天由于气温低,关节相对脆弱,下水前,一定要把各个关节活动开。建议多做向上纵跳、拉肩、振臂等伸展运动,重点热身腿、臂、腰,以防游泳过程中发生抽筋。一般来说,准备活动时间大约在5至10分钟,以感到身体微微发红、发热为好。

休息、起水、淋浴后要注意保暖。很多游泳者在中间休息或上卫生间期间不注意保暖,造成体温快速下降,导致受凉感冒。人的头部最易散热,如果起水、淋浴后头发湿漉漉,很容易造成热量迅速散失。因此,在中间休息、起水后要披上浴巾,沐浴后应及时擦干头发,穿好衣服,有条件的最好用吹风机将头发吹干。



婴儿生病期间不要添加新辅食

关注妇幼健康 关爱妇女儿童



咸宁市妇幼保健院
咸宁市妇女儿童医院

咸宁市银泉大道743号 电话:0715-8107793

疾病的时候需要特别忌口。少食多餐,最好单次食物量约为平时的2/3,总量比平时多一两成。避免大量进食和进食不容易消化的食物。大部分疾病并不需要额外补充特殊的食物,是时候让消化系统适当休息调整一下了。

另外,可以根据不同疾病优先准备食物。对于已经添加辅食的孩子,如果因为某种营养素缺乏引起疾病,可以准备相应的食物补充相关的营养素。例如缺铁性贫血,可以增加含铁丰富的食物,比如动物肝脏、血制品等等,可以同时摄入富含维生素C的食物以促进铁的吸收。但这并不代表着疾病的时候需要特殊进补。最后,在孩子身体状况允许的情况下可以适当地进行锻炼活动,以便促进身体的康复。

无偿献血者及相关人员临床用血血费可就近直接报销



献血专栏

为无偿献血者及相关人员临床用血和血费报销提供便利,报销血费实行医疗机构先行支付,再由医疗机构与血站结算的报销模式。直报点设在

市中心医院和各县、市、区人民医院。依据相关规定,凡持有咸宁市中心血站开具的献血证,献血者本人、配偶、父母、子女在医疗机构用血的血费均可按无偿献血量的比例直接在医疗机构报销。除此以外,血费报销仍可市中心血站献血服务科办理,也可交给流动献血车代办,还可通过邮寄办理。咨询电话8265078。

公民参加无偿献血后,相当于把自己的血液“储”进了“血液银行”,一旦有不时之需可随取随用,且终身有效。无偿献血量600毫升以下,本人免费享用

两倍量的医疗用血。无偿献血量600毫升以上,本人免费享用三倍量的医疗用血。无偿献血量1000毫升以上,本人免费享用无限量的医疗用血。无偿献血者配偶、父母、子女可免费享用等量的医疗用血。

无偿献血者报销血费时需出示的凭证有:无偿献血证、本人身份证、用血发票和用血清单;献血者配偶、直系亲属报销血费时除准备以上材料外,还需提供与献血者关系证明:指定受益人的凭证、户口本、结婚证、出生证或其他有效证明;用血者的身份证。

无偿献血光荣 利国利民利己
献血热线:8265078 18995811036 18971815018
献血地址:市中心血站(温泉幸福路1号)、中国信合(大商城对面)
市中心血站热忱欢迎广大市民踊跃参加无偿献血,奉献爱心!