

感冒嗓子痛，有啥办法把病“压下去”？

本报记者 李嘉

很多人可能都有过这样的体验，每次生病感冒，都是从嗓子疼开始的，随后就出现打喷嚏、流鼻涕、发烧等症状。
嗓子痛是不是身体在报警？有没有可能在嗓子开始疼的时候就做点什么，把疾病扼杀在摇篮里？本期为您解答。

嗓子痛是怎么回事？

我们的喉咙（咽部）是呼吸道的第一个关口，无论是用鼻子还是嘴巴呼吸，吸入的空气都必须经过这里。当吸入的空气中携带有病毒的时候，病毒就很容易在这个区域“着陆”。
一旦病毒附着在咽部的黏膜上皮细胞上，它们会迅速入侵这些细胞，并且在细胞内大量复制，这个过程在感冒症状出现之前就已经开始了，而我们感受到的嗓子痛，更多是身体的免疫系统对病毒发起攻击时所带来的“附带损伤”。
具体来说，当病毒开始在咽部细胞内复制时，被感染的细胞会发出“求救信号”，而免疫系统会迅速反应，调集大量免疫细胞前往感染的部位，并释放出多种炎症介质（如细胞因子、前列腺素等），这些炎症介质会刺激咽部的神经末梢，让我们产生疼痛的感觉。
炎症介质还会使局部的毛细血管扩张、充血、通透性增加，导致组织液渗出、黏液腺分泌增加，因此，有时候感冒也会先表现为鼻塞和流鼻涕。
另外，还有一些炎症介质会进入血

液循环，作用于大脑的体温调节中枢，从而导致发热，这种现象在低龄的婴幼儿身上更为明显，因为他们的免疫系统和体温调节中枢都还不成熟，对感染的“反应”更大。
所以，嗓子痛不是生病的起点，而是免疫系统向病毒发起进攻的信号。
当我们感觉到不舒服时，免疫系统已经打响了战斗，只有彻底打败敌人（病毒），这场战斗才会平息（症状缓解）。
如何预防感冒？
有人问：喝苹果水、沙棘汁、刺梨汁、葱白水等方法有用吗？实际上，这些措施并不能“治”感冒，它们主要是来缓解症状的。喝苹果水、沙棘汁、刺梨汁、葱白水或者其他类型的饮品都一样，本质都是让你更舒适，而没有抗病毒的作用。
真正能避免感冒的，还是采取适当的卫生措施来预防病毒入侵，在这个冬季来临之际尤其重要：
勤洗手。这是最重要的方式，因为我们的手会接触到各种物体表面，从而沾染到物体表面可能存在的病毒，如果

随后再触摸眼、口、鼻等部位，就很容易让病毒入侵呼吸道。使用肥皂/洗手液和流动的清水，揉搓至少20秒，即可有效清除手上的病毒。如果没有水源，可使用酒精含量不低于60%的免洗洗手液或消毒湿巾。
在特定场景下正确佩戴口罩。引起感冒的病毒是通过飞沫和空气传播的，口罩既能防止自己的飞沫喷溅出去，也能阻挡吸入他人的飞沫，因此是一个有效的屏障。
在人群密集且通风不良的室内场所（如公共交通、商场、医院）、接触有发热或呼吸道症状的人员时、流感高发季节或自己有呼吸道症状时可以佩戴口罩，注意要确保口罩完全遮盖口、鼻和下巴，并紧贴面部。
确保室内充分通风。在密闭空间里，含有病毒的气溶胶会长时间悬浮在空气中，开窗通风可以迅速稀释空气中的病毒浓度，减少被感染的概率。
疫苗接种。虽然目前没有疫苗接种能够预防普通感冒，但对于特定病原体引起的上呼吸道感染，是可以通过免疫

接种来预防的。推荐所有6月龄以上者每年接种流感疫苗，1岁内婴儿接种呼吸道合胞病毒单抗也能有助于预防呼吸道合胞病毒造成的感染。
出现喉咙痛怎么缓解？
虽然没有办法马上结束“战斗”，但我们还是能采取一些方法让自己舒服一些，可以采取的舒缓喉咙痛的措施包括：
多喝水，可以是加蜂蜜或柠檬的茶，但需注意，12月龄以下的婴儿应避免食用蜂蜜。喝水时注意少量多次。
吮吸硬糖，适用于≥5岁的儿童和青少年，4岁及以下儿童由于存在误吸风险，不应使用硬糖。
用温盐水（在约240mL温水中加入1/4至1/2茶匙盐）漱口，适用于≥6岁的儿童和青少年。
如果疼痛影响进食，可以服用解热镇痛药物，例如：对乙酰氨基酚或布洛芬。特别提醒：对乙酰氨基酚或其他药物均不可滥用，如果出现咽痛及其他症状持续不缓解或进行性加重，需及时就医。

市中医医院“一科一品”建设 让术后护理更有温度

本报讯 记者李嘉、通讯员陈丹、袁婷报道：胆囊切除术是外科常见手术，术后留置引流管是监测病情、预防并发症的关键手段。但对患者而言，引流袋里不断变化的液体颜色，却成了“看不懂的密码”，常常引发莫名的焦虑与恐惧。
“护士，你快看，这引流液怎么还是红色的？是不是手术没做好？”近日，在市中医医院外科病房里，刚做完胆囊切除术的刘阿姨躺在病床上，目光紧盯着床边的引流袋，拉着护士的手惊慌不已。
“阿姨您不要紧张，听我慢慢讲解。”护士拍着刘阿姨的手轻声安慰，接着拿起一张“胆囊切除术后引流液对比卡”，指着图谱耐心地说道：“您看，术后刚开始引流液是红色

的，这是手术区域残留的血液，就像咱们手上划了个口子，刚开始会流血，慢慢就止住了。过两天，它会变成淡红色，再后来颜色就和咱们喝的米汤清汤差不多，这才是恢复好的过程呢！”
随着护士通过引流卡细致讲解，刘阿姨紧缩的眉头渐渐舒展，焦虑也慢慢消散，她笑着竖起大拇指说：“现在我每天都要看看这张卡片，看着引流液从红变浅、变黄，就像看着自己闯关成功，心里平和多了！”
市中医医院外科护理团队以“一科一品”建设为契机，确定“以叙事护理化解焦虑，用可视化工具传递安心”的特色护理方向，将叙事护理理念融入术后护理，用

一张小小的“引流液对比卡”，破解了患者的困惑，让专业护理更添人文温度。
在这张对比卡上，以清晰的图文形式明确标注了术后不同阶段引流液的正常颜色、性状及量：术后6至12小时，引流液主要是术中残留血液，多为鲜红色；术后1至2天，逐渐转为淡血性；术后3至5天，变为淡黄色清亮液体，量也逐渐减少。
同时，卡片还重点标注了需要警惕的异常情况，如术后3天仍为大量鲜红色液体、出现黄绿色脓液等，让患者能直观区分“正常变化”与“危险信号”。
更重要的是，护理人员没有将对比卡一送了之，而是以卡片为沟通载体，开启

叙事护理的暖心对话。对老年患者，护理人员用“伤口止血”“米汤清汤”等更通俗的比喻讲解卡片内容；对年轻患者，配合手机上的术后恢复视频同步说明；对家属，也会同步发放对比卡，让他们成为患者恢复路上的“同行者”。
如今，这张“引流液对比卡”已成为该院科室“叙事护理+可视化服务”特色品牌的核心载体，它让护理不再是单纯的技术操作，而是充满人文关怀的温暖互动。
一张小小的卡片，不仅传递了病情变化的“健康信号”，更打通了医患沟通的“心桥”，让术后患者在专业照护中切实感受到理解与重视，让“有温度的护理”成为科室最鲜明、最动人的品牌印记。

冬天泡脚“说明书”

本报记者 李嘉

冬天泡脚温暖又治愈，但水温多少合适？泡多久不伤身？加什么能翻倍暖身？这里有一份实用泡脚“说明书”，教你科学泡、暖得久，热热整个冬天。
泡脚的核心是靠温热刺激促循环、驱寒气，还能放松肌肉、改善睡眠、缓解关节僵直，但是，很多人泡脚泡错了：
觉得“水越烫越好”——过高水温会灼伤角质，还可能让血管过度收缩，反而影响循环，老人或血管不好的人容易诱发不适。
追求“泡到浑身大汗”——泡脚关键是“温通”而非“发汗”，过度出汗会耗损阳气，让人越泡越累。

水温：38℃至42℃刚刚好，用手试着“温热不烫”就对了，能温和扩张毛细血管。
时长：15至20分钟足够，泡到双脚发热、后背微微暖就停，阳气被唤醒，寒气自然散。
时机：睡前1小时最佳，泡完擦干双脚立刻穿袜子，别让寒气再找上门。
水量：泡到脚踝以上、小腿肚以下（约15至20厘米），水位太低可没效果。
花椒、干姜、艾叶等都是温热性药材，按体质加配料，暖身效果翻倍。
寒湿体质（手脚冰凉、怕冷乏力）：花椒20粒+生姜7片，煮水泡脚散寒祛湿。

阳虚体质（手脚凉、宫寒、面色暗黄）：加适量肉桂、艾叶、干姜，补阳暖身超管用。
痰湿体质（头油脸油、大便黏腻、爱吐痰）：丝瓜络10个+艾叶10小把，加15克陈皮更易化痰。
肝郁体质（焦虑易怒、睡眠差）：玫瑰花苞10朵+桑叶1小把+生姜7片，疏肝解郁睡得香。
血虚体质（面色苍白、嘴唇发白、皮肤干痒）：桃仁+红花+当归+川芎，补血活血，气色更红润。
以下人群泡脚时一定要谨慎：糖尿病患者：可能有末梢神经病变，

对温度不敏感易烫伤，需家人试温或用温度计，水温控制在37℃左右。
严重心脏病、低血压患者：血管扩张可能导致重要器官缺血，引发头晕心慌。
静脉曲张、血栓患者：热水会加重血液淤积，让病情恶化。
足部有严重皮肤病或伤口者：避免感染，先处理伤口再泡脚。
儿童：足部不凉就不用频繁长时间泡，不然可能导致足底韧带松弛，影响足弓形成。
泡脚是简单又有效的养生小技巧，这个冬天赶紧泡起来，享受“来自脚下的温暖”，让健康从“足底”开始。

关灯刷手机=“慢性毁眼”

出问题，看东西会中心模糊、变形，严重影响视力。
2、近距离+坏姿势，近视、视疲劳找上门
关灯后刷手机，大家总爱躺着、趴着或侧着，眼睛离屏幕往往只有十几、二十厘米（正常该保持30—40厘米）。眼睛里的睫状肌就像一根橡皮筋，一直紧绷着“对焦”近距离的屏幕，时间长了会痉挛、疲劳，就像胳膊一直举着东西会酸一样。
青少年眼球还在发育，这样折腾很容易近视，度数也会涨得特别快；成年人则会出现视疲劳加重、看远处模糊、重影的问题，本来不近视的也有可能变成近视，或者近视的度数还会加深。
3、蓝光“搅乱”睡眠，眼睛越熬越干
手机屏幕的蓝光不仅伤眼，还会“骗”大脑——它会抑制身体分泌褪黑素（就是

让你犯困的激素），大脑以为还是白天，就会保持清醒。结果就是越刷越精神，入睡难、睡眠浅，而眼睛也跟着“加班”，得不到休息。
睡眠不足时，眼睛的泪液分泌会减少，眼球表面的“保湿膜”不够用，干涩、有异物感就会找上门，时间长了还可能诱发干眼症。而且眼睛的自我修复大多在睡眠中进行，如果睡不好，眼睛的损伤就没法及时修复，问题只会越积越多。
4、眼压升高，警惕青光眼风险
黑暗中长时间盯着手机，眼球的前房水（相当于眼睛里的“营养液”）循环会受影响，可能导致眼压暂时升高。偶尔一次问题不大，但长期这样，会增加青光眼的发病风险——青光眼是不可逆的致盲眼病，典型症状就是眼胀、头痛、看灯光有彩虹圈。如果出现这些情况，一定要及时去医

院检查。
手机是生活的便利工具，却不该成为伤害眼睛的“隐形杀手”。为了守护视力，不妨养成好习惯：晚上尽量避免关灯刷手机，若确实需要使用，可打开床头灯调节光线，坐着保持30—40厘米的观看距离，并且每15—20分钟就抬头望向远方放松眼部，还可以多眨眨眼，缓解干涩。
关灯刷手机的快乐是暂时的，但眼睛的损伤是长久的。眼睛就像精密的相机，没法“换零件”，一旦受损很难恢复。从今晚开始，试着放下黑暗中的手机，让眼睛好好休息吧！
（咸宁市教育局供稿）

视力健康教育



嘉鱼县

通过省级血吸虫病消除达标评审

本报讯 通讯员孙细梅、格红超报道：11月13日，省疾控局在嘉鱼县卫健局召开血吸虫病消除评估反馈会，宣布该县通过血吸虫病消除达标评审。
11月12至13日，省疾控局组织卫生、农业、水利、林业等多部门专家对嘉鱼县开展了血吸虫病消除评估工作，评估以听取汇报、查阅资料、现场核查与考核相结合的方式。
省考评审组根据考核评估内容分为三个工作组，其中查螺组深入嘉鱼县簪洲湾镇东岭村、鱼岳镇护县洲村、新街镇余码头等重点疫区村，开展了现场查螺和存栏家畜流行病学全覆盖调查。
资料组全面核查了该县近七年血吸虫病病情监测、螺情防控、家畜管理等各类档案和台账资料，真实了解数据的完整性和各类措施的落地情况。
检验检测组对县血防医院实验室工作人员的检验检测能力进行了现场考核，内容涵盖钉螺鉴别、抗体检测、集卵孵化等多个检测项目。
该县将以此次评估为契机，健全长效管理机制，加强能力建设，强化监测预警，持续巩固消除成果，切实消除血吸虫病危害，全力保障人民群众的生命健康与安全。

市中心医院

开展糖尿病公益宣传

本报讯 记者李嘉报道：近日，市中心医院内分泌科精心策划并成功举办了“联合国糖尿病日”主题公益宣传活动，吸引了广大市民踊跃参与。
11月10日，该院内分泌科启动“糖尿病健康教育大讲堂暨糖友交流会”特别活动，以“科学控糖 幸福同行”为核心，为“糖友”及家属送上健康干货。科室副主任李彩艳开启“线上+线下”同步讲堂，用接地气的语言解锁饮食、运动、监测、用药等核心技能，分享如何平衡生活乐趣、缓解压力。有奖竞猜环节，“糖友”们踊跃抢答，在欢声笑语中巩固知识、交流心得。
11月14日，该院医护人员走进香城社区，开展“科学防治糖尿病 守护全民健康”免费义诊活动，汇聚内分泌科、呼吸内科、肾内科、神经内科、眼科、创伤外科等多学科资深专家，现场提供一对一问诊、免费血糖/血压检测、糖尿病科普手册发放，为居民带来全方位健康守护。现场开设了科普讲座，详解糖尿病识别、饮食运动、并发症预防等实用知识，让大家在轻松互动中巩固健康常识。

与此同时，该院内分泌科医护团队自编自导自演科普视频《控糖底气》，聚焦糖尿病与幸福感，关注职场糖尿病群体，以趣味形式科普糖尿病知识，传递科学控糖理念，让每一位职场人在健康管理中拥抱幸福生活。

市第一人民医院

举办青年职工团建联谊活动

本报讯 记者李嘉报道：日前，市第一人民医院团委联合工会组织团员及2025年新进员工在素质拓展基地开展青年职工团建联谊活动，以青春风貌致敬医院八十周年华诞。
活动伊始，一面创意手印签到墙前，青年职工纷纷按下五彩手印、签下姓名，斑斓色彩汇聚成对医院未来的美好祝愿，成为珍贵的集体记忆。
开幕式上，院领导表达院党委对青年职工的殷切期望，希望大家以活动为契机，增进了解与友谊，将团队协作精神和爱院热情转化为今后工作中的实干担当，为医院高质量发展贡献青春力量。
“破冰”环节在轻松活泼的氛围中展开。“拍拍操”通过“拍拍肩”“碰碰背”等互动指令，引导大家在欢笑中自然靠近，迅速打破了初识的拘谨。随后的“击鼓送福”将气氛推向高潮，随着鼓点起伏，“福球”在众人手中传递，鼓声骤停，祝福即至。现场笑声与掌声此起彼伏，团队成员间的距离在游戏中迅速拉近。
“沉浸式团建”环节巧妙融入团队协作与医院文化元素。破冰游戏中，“太极八卦阵”考验个人灵活与团队策略；“无敌风火轮”需步调一致、默契配合；“珠行万里”则挑战耐心与精密协作。现场加油声、欢笑声不断，青年们在互动中迅速打破科室界限，建立信任与友谊。

市妇幼保健院精密颅脑磁共振

找出患儿视神经通路细微病灶

本报讯 记者李嘉、通讯员袁劲松报道：乐乐是一个热爱音乐的孩子，喜欢弹钢琴、打架子鼓，梦想成为一名音乐家，然而，从半年前开始，乐乐觉得右眼看东西有点模糊，最近一个月愈发加重。
乐乐父母多次带他到医院检查，未能发现确切原因，医生初步判断可能是视觉通路或神经系统存在细微问题，仍需做进一步磁共振扫描检查。
当乐乐被带入磁共振室时，医护人员帮他戴上耳塞，他躺在检查床上，妈妈站在旁边，拉着他的手，预想中的哭闹并没有发生。
检查开始，GE1.5T磁共振特有的静音序列，将噪音降到了最低，耳边响起动人的韵律。原本需要十来分钟的检查，只用4分钟就能迅速、精准地完成，而且成功避免了镇静药物的使用。
GE1.5T磁共振凭借极高的软组织分辨率和专用的儿童线圈，清晰地捕捉到了传统检查难以发现的细微结构——在乐乐右侧视神经通路的一个关键节点上，有一个极其微小的良性占位，这正是导致他视力模糊的“元凶”。
“幸亏发现得早，我们可以尽早干预，这已是不幸中的万幸。”乐乐的爸爸感慨道。