

## 健康话题

## 送您一张秋冬“健康提示卡”

秋冬季气温下降,流感、急性支气管炎等呼吸道疾病和诺如病毒感染等肠道感染性疾病多发。如果不注意自身防护,可能会遭遇疾病侵袭。如何适应天气变化,科学维护身体健康?本期,我们邀请军队医院的专家,分享一些秋冬季常见疾病的防治方法,希望能对大家有所帮助。

——编者



姜晨绘

## 高效防治流行性感冒

董良毅 本报特约通讯员 白天任

近期,我国多地进入流感感染上升期。流感就是流行性感冒,是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒易变异,传染性强,传播途径主要为飞沫传播和接触传播,人群普遍易感。

北部战区总医院呼吸内科副主任医师黄乐为介绍,流感按严重程度可分为轻症、重症和危重症。大多数流感患者为轻症,一般发热3~5天,休息及进行退热等对症治疗后可以自行康复。重症流感患者可能出现肺炎、脑炎、心肌炎、心内膜炎等并发症。少数病情进展快的患者,还可能发生急性呼吸窘迫综合征、急性坏死性脑病或多器官功能不全等严重并发症,达到危重症的程度。因此,一旦发热持续不退、呼吸困难等症状,可能是重症流感,应及时到医院就诊。

如何区分流感与普通感冒?普通

感冒没有明显的季节性,一年四季均可发病;主要症状表现为打喷嚏、流鼻涕、喉咙痛等,很少出现高烧、畏寒等全身中毒症状。一般1周左右可以痊愈,传染性弱,不会引起暴发流行。流感季节性较强,北方地区的流行高峰一般在每年11月至第二年3月中旬,南方地区的流行高峰一般在每年冬季两季。与普通感冒相比,流感起病急、症状重,往往会出现明显的高热、畏寒、头痛、乏力、食欲减退等全身中毒症状,打喷嚏、流鼻涕等呼吸道症状较轻。

在流感流行季节,如果出现发热、全身酸痛、软弱无力等症状,特别是发病前与流感患者有过密切接触,要高度警惕。一旦确诊流感,应尽早隔离治疗,防止传染给他人。轻症流感患者可遵医嘱进行对症治疗。如果出现发热、头痛症状,可进行物理降温,发热超过38.5℃时,可服用洛索洛芬钠片、布洛

芬混悬液等解热镇痛药物;出现咳嗽症状时,可服用甘草片、阿斯美等止咳药物;出现腹泻症状时,可服用蒙脱石散、盐酸小檗碱等止泻药物。重症流感患者应及时就诊,并尽早应用抗病毒药物。48小时内应用抗病毒药物可减少并发症,降低死亡率。

部队人员高度集中,如果防护措施不当,容易引发群体性流感事件。保持良好的个人卫生习惯,是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。建议大家平时注意以下几点:加强室内通风换气,保持室内环境清洁;勤洗手,最好用肥皂和流动水洗手;不要随意触摸眼、口、鼻;在流感流行季节尽量少去公共场所,前往公共场所或就医过程中佩戴好口罩;日常生活中加强体育锻炼、劳逸结合,以增强机体抵抗力。

接种流感疫苗,是预防流感有效的手段。流感病毒容易变异,每年的流感疫苗都有所差异。大家可在每年流感流行季到来前接种1次,以预防流感病毒感染。60岁及以上的老人、6个月至5岁的儿童、孕妇、慢性病患者等人群的抵抗力较弱,是流感的高危人群,建议在医生指导下及时接种流感疫苗。

方法,也能有效缓解咳嗽、气喘等急性支气管炎症状。当出现咽痛、咳嗽、气喘等症状时,可对天突穴、璇玑穴和华盖穴这3个穴位进行刮痧,能起到宽胸理气、消痰止咳的作用。若咳嗽频繁,可热敷或艾灸肺俞穴,以温经散寒、宣通肺气。当出现头痛、鼻塞、流涕、发热等症状时,可揉按合谷穴、热敷或艾灸大椎穴,能起到疏风解表、解热镇痛的作用。此外,睡前还可多按揉三里、神阙、关元、三阴交等穴位,有助于增强机体抵抗力。

如何预防急性支气管炎?建议在大家在日常生活中注意以下几点:做好保暖工作,根据天气变化及时增减衣物;加强自身防护,进行粉尘作业时佩戴口罩;合理制订训练计划,防止机体过度疲劳;训练后可用热水泡脚,不仅可以缓解训练疲劳,还能帮助身体驱散寒湿、温补阳气,预防呼吸道感染性疾病发生。此外,尽可能避免与有发热、咳嗽等呼吸道疾病症状的人员密切接触。一旦出现急性支气管炎相关症状,应及时就诊。

## 科学诊治急性支气管炎

商艳 徐子骞

急性支气管炎是由病毒、细菌、支原体或衣原体感染引起的气管、支气管黏膜炎症,常发生于秋末冬初或气温突然变冷时。淋雨、过度疲劳、刺激性气体及常见过敏原(如花粉、尘螨)等,都可能诱发急性支气管炎。

急性支气管炎患者通常会出现鼻塞、咽痛等上呼吸道感染症状,随后伴有干咳或少量黏痰。随着病情加重,痰量逐渐增多,咳嗽症状加剧。部分患者可能会出现胸闷、气喘,剧烈咳嗽时伴有胸痛等症状。病情严重的患者还会出现轻度至中度发热,大多在3~5天后恢复正常。咳嗽剧烈或胸痛、气喘明显时,应及时到医院进行检查,如拍胸片或胸部CT,以排除肺炎、气胸等其他疾病。

急性支气管炎大多是病毒和细菌感染所致。若是病毒感染,可根据病毒类型应用抗病毒药物。若明确为细菌感染,可遵医嘱选用相应的抗生素治疗。若患者只是出现轻微咳嗽症状,日常活动和睡眠不受影响,建议先观察病情,不必立刻应用药物。若夜间咳嗽明显,可遵医嘱服用复方甲氧那明,可待因等镇咳类药物。若有痰且不易咳出,可遵医嘱选用盐酸氨溴索、桉柠蒎、溴己新等化痰类药物。若出现发热症状,可服用解热类药物,并适当休息、注意保温、多饮水,避免吸入粉尘和刺激性气体。

除上述常规治疗外,临床实践发现,按揉、贴敷、刮痧和艾灸等中医疗

## 正确认识诺如病毒

胡影 黄琪奥

每年10月到次年3月是诺如病毒感染的高发季节。诺如病毒属于杯状病毒科,具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强、免疫保护时间短、人群普遍易感等特点,是引起急性胃肠炎的常见病原体之一。感染诺如病毒后,一般会出现腹泻、呕吐等消化道症状,有的感染者还会出现恶心、腹痛、头痛和发热等症状。

诺如病毒是自限性疾病,多数患者发病后症状较轻,无需进行特殊治疗,休息2~3天即可康复。目前尚无针对诺如病毒的抗病毒药物。如果出现相关症状,可遵医嘱对症用药。若出现发热症状,可服用退热药物;若出现呕吐和腹泻症状,可以服用双歧杆菌、地衣芽孢杆菌等益生菌,同时少量多次饮水、口服补液盐,以补充呕吐和腹泻消耗的电解质和水分。需要注意的是,感染诺如病毒后不要使用抗生素治疗。因为诺如病毒属于病毒性感染,使用抗生素不仅不能缓解症状,还可能造成肠道菌群紊乱,进而加重腹泻症状。

如果感染诺如病毒后,成人出现高热不退、持续多日腹泻或呕吐、严重腹痛、嗜睡、大便带血或呕吐物中有黄色胆汁样液体等症状;婴儿出现数小时不能正常摄入母乳、持续4~6小时无尿;儿童出现持续6~8小时无尿、眼窝凹陷、皮肤弹性变差等症状,说明病情较为严重,应及时就医,遵医嘱进行治疗。

诺如病毒主要通过受污染的水、食物和物体表面进行传播,潜伏期为12~72小时,通常为24~48小时。由于潜伏期短,较容易在学校、部队等人群聚集场所出现短时间内多人集中发病。目前,还没有预防诺如病毒感染的疫苗。切断病毒传播途径,是预防诺如病毒传播的有效方法。一旦部队出现诺如病毒感染,应立即查看水源或食物是否被污染,并进行严格消杀,避免传播范围扩大。对患者的呕吐物或粪便污染的环境和物品进行消杀时,应使用含氯制剂,佩戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。已感染诺如病毒的患者,应隔离治疗,避免传染给他人。

保持良好的卫生习惯,是防止病毒传播的重要手段。建议在大家在日常生活中保持手卫生,饭前、便后、加工食物前用肥皂和流动水洗手,消毒湿巾和免洗手消毒剂不能代替洗手;注意饮食饮水卫生,不饮用生水,不生食、半生食海鲜及肉类,蔬菜瓜果要洗干净再食用;做好环境清洁和消毒工作,定期开窗通风,定期对房间、厨房、卫生间等公共场所进行清洁和消毒,并使用含氯消毒剂处理污水。

## 特色医院巡礼·医学部

“感谢你们让我的妻子摆脱病痛。”前段时间,某部战士小李打来电话,向解放军总医院第七医学中心妇产医学部的医护人员表示感谢。

今年8月,小李妻子张女士在体检中不幸查出恶性肿瘤,在家人的陪同下来到解放军总医院第七医学中心妇产医学部就诊。该医学部接诊后,立即为其开通医疗救治绿色通道,并协调多学科专家团队进行会诊。考虑到患者较为年轻、病情时间短等因素,该医学部专家决定采取机器人辅助腹腔镜下全盆腔廓清术为张女士进行手术。凭借丰富的临床经验,该医学部主任孟元光利用机器人精确完整地切除了病灶。

手术结束后,该医学部医护人员第一时间打电话告知了战士小李。得知手术成功的消息,一直在等待结果的小李连声道谢。更令小李激动的是,术后,妻子的身体恢复得很快,经过1周的康复和疗养顺利出院。

军属的健康牵动着军人的心。为了更好地守护军人及军人家属的健康,该医学部不断提升医疗水平,并向医疗领域的前沿技术发起冲锋,攻克了一个又一个妇科疾病难关。在医护人员的共同努力下,目前该医学部在应用机器人手术、腹腔镜诊疗、经阴道微创手术等方面,均处于国内领先地位。

“机器人手术创伤小、效果好,恢复快,可以为患者提供更好的医疗服务。”该医学部副主任医师范文生说,通过机器人精密的手术臂和控制系统,不仅可以有效增加手术的准确性和安全性,还可以降低术后并发症的发生率。为了让手术型机器人应用技术惠及更多军人家庭,该医学部还在5G通信、人工智能等技术的支持下,尝试进行“千里之外、方寸之间”的远程手术。

今年6月,一台横跨祖国疆域近2000公里的手术,在解放军总医院第七医学中心妇产医学部和甘肃某医院同时展开。一名51岁的军属出现异常子宫出血,不宜长途转运,但当地医院无法为患者实施手术。接收到医疗支援请求后,该医学部立即组织专家展开会诊。经过反复推断,大家一致决定实施机器人远程操控手术救治患者。在精细筹划与准备下,手术仅用时1个小时便顺利完成。回忆起这次惊心动魄的手术,范文生说:“走出手术室,汗水浸湿了全身,但大家都很开心。千里之外的这台手术,不仅检验了我们的医疗技术,更验证了手术型机器人的可靠性。未来,这项技术将造福更多军人、军属。”

在为军服务理念指引下,该医学部还围绕女性健康和幼儿健康管理,提供涵盖备孕、孕期、分娩、产康、育儿等一系列高品质、全周期的医疗服务。

“温馨的病房环境、精湛的技术和优质的服务,缓解了我内心的紧张和焦虑。”这是军属张女士在该医学部产科住院后的切身感受。

张女士在妊娠后出现中央型前置胎盘伴出血、中度贫血、肝功能异常等

## 精研医术,服务军人家庭

解放军总医院第七医学中心妇产医学部

李冠强 本报特约记者 傅凌艳

情况,辗转多家医院就诊后,来到解放军总医院第七医学中心门诊。该医学部产科主任姜文详细地了解张女士的身体情况后,马上联系儿科医学部专家进行会诊,预判手术难点,制订应急预案。在多学科专家的默契配合下,手术顺利完成,孩子顺利娩出。“谢谢你们,让我的家庭看到了希望!”看着怀里的孩子,张女士喜极而泣。

“全力守护好每一名‘准妈妈’和胎儿的健康,是我们所有医护人员的共识。”姜文说,医学部成立以来,不仅落实了一系列暖心、温馨的为兵服务措施,还致力于生殖医学领域的研究探索,不断开展新技术、新项目,全力打造生殖医学科优质服务品牌。

“能够用医疗技术为军人及军人家属做一些实实在在的事情,我们的工作才有意义。”该医学部副主任商微表示,他们将立足专业特点,继续精研医术,让军人及军人家属享受到更多优质的医疗服务。

下图:该医学部医护人员在进行腹腔镜手术。

解梦匣摄



## 夜间执勤注意睡眠管理

林博雅 贺韦豪

## 健康小贴士

近段时间,武警长沙支队某中队战士小张出现了失眠的情况,晚上执勤结束后翻来覆去睡不着觉,即使睡着了,也很容易被惊醒,导致白天工作训练时提不起精神。小张去医院问诊后,医生诊断其为疲劳型神经衰弱,是长期睡眠不足、睡眠质量较低导致的。

夜间执勤结束后,有的战友可能会出现睡不着或睡眠质量低的情况。若长期如此,可能引发焦虑、抑郁等情绪,甚至增加心脑血管疾病、高血压等疾病的发生风险,危害身心健康。如何拥有一个好的睡眠?在此,笔者总结了3个小方法分享给大家。

**快速入睡。**战友们在睡前可以放松全身肌肉,从而达到快速入睡的目的。按照以下顺序从头到脚逐步放松肌肉:

面部、下巴和颈部、肩膀、上臂、下臂、手指、胸部、腹部、臀部、大腿、小腿和脚。每个部位轻轻收缩肌肉1~2秒钟,然后放松,重复几次,帮助自己进入睡眠状态。此外,还可以通过呼吸放松肌肉。睡前闭目,身体自然放松,大脑只专注一呼一吸的起伏,排除其他思绪干扰。

**饮食调节。**夜间执勤结束后忌吃辛辣刺激的食物,忌吃高蛋白高脂肪的食物,否则会加重肠胃负担,导致难以入睡。战友们在睡前可以喝些牛奶或小米粥。牛奶和小米中富含色氨酸,可以起到安定神经的作用。日常饮食中,还可以适当多吃核桃、黑芝麻、大枣等富含维生素C、钙、磷等营养物质的食物,起到补脾安神的作用。

**放松身心。**战友们在睡前可用热水泡脚10~15分钟,促进血液循环,缓解脚部疲劳。失眠的人群还可按摩涌泉穴、太溪穴、神门穴等穴位,帮助自己提高睡眠质量。



近日,武警第一机动总队某支队组织卫生员进行中医康复治疗技能培训,提升卫勤人员的综合能力。图为该总队医院中医科军医为卫生员传授针灸技能。周静摄