

# 科学预防 规范诊治

——专家就流感等呼吸道传染病防治答记者问

■郑龙庆 毛宏凯 本报记者 孙兴维

## 健康沙龙

入冬后,流感等急性呼吸道传染病处于季节性流行期,呈现以流感病毒为主,其他多种病原体共同流行的态势。春节临近,官兵探亲休假增多,人员流动量增大,可能会增加呼吸道传染病的发生风险。为减少疾病传播,降低疾病危害,本期我们邀请解放军疾病预防控制中心主任医师王勇和解放军总医院感染病医学部副主任医师涂波、呼吸与危重症医学部副主任医师韩晓博,从流感等急性呼吸道传染病的流行、预防及诊治方面进行详细介绍,帮助大家提升防护意识与能力,做到科学预防、规范诊治。

**问:**冬季是呼吸道疾病的高发期,请介绍一下当前呼吸道传染病的特点。

**答:**呼吸道传染病主要指病原微生物从鼻腔、咽喉进入,经气管和支气管等呼吸道入侵人体后引起的传染性疾病,具有发病迅速、传染性强、传播速度快等特点。目前,大约有30多种病原体可以引起呼吸道感染。其中,流感病毒、人偏肺病毒、鼻病毒、肺炎支原体等,是当下主要流行的病原体。南方省份流行的病原体以流感病毒、鼻病毒、人偏肺病毒为主,北方省份流行的病原体以流感病毒、人偏肺病毒、肺炎支原体、腺病毒为主。

**问:**请问当前流感的流行特点是什么?

**答:**流感流行主要有以下4个特点:一是传播途径较多,流感病毒可以通过感染者打喷嚏和咳嗽产生的飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或

间接接触传播,比如手接触到被病毒污染的物品后又触摸口鼻;二是传染性强,容易在人群中迅速传播,造成聚集性疫情;三是无症状感染者也可传播(流感的潜伏期为1~4天,从潜伏期末到出现症状后的急性期都有传染性);四是病毒易发生变异,进而造成较大范围的流行,如今年流行的病毒株主要以甲型H1N1为主。

**问:**请介绍一下流感和普通感冒的区别,我们应如何判断流感和普通感冒?

**答:**流感与普通感冒较容易混淆。流感症状较重,主要表现为发热(体温可达39℃~40℃)、寒战、头痛、肌肉痛,常伴有呼吸道症状,如咳嗽、咽痛和流涕等,还可引起腹痛、腹胀、呕吐和腹泻等消化道症状。流感症状持续时间较长,通常会持续1~2周。极少数人感染流感后可能会发展为重症流感,引起喉炎、肺炎、脑病、心肌炎等。

普通感冒主要是由鼻病毒、腺病毒或感染某些细菌所致,症状相对较轻,一般表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻塞、轻度咳嗽等;发热程度通常不高,寒战、头痛、关节肌肉痛等全身症状较轻,且一般没有严重并发症。普通感冒的病程较短,多在1周内自愈。

**问:**人偏肺病毒、鼻病毒和腺病毒分别有哪些特点?

**答:**人偏肺病毒是一种会引发急性呼吸道感染的常见病毒,潜伏期一般为3~6天,人群普遍易感,症状的严重程度因人而异。人偏肺病毒常见症状包括咳嗽、发热、鼻塞和呼吸短促等上呼吸道感染症状。对大多数人来说,人偏肺病毒感染是自限性疾病,一般1周左右症状可逐渐缓解。

鼻病毒、腺病毒,是引起上呼吸道

感染的常见病原体。一般来说,鼻病毒、腺病毒感染像普通感冒一样,只要正规护理、对症用药,适当多喝水、多休息,就可以安然度过感染阶段。对于少部分免疫功能低下或患有基础疾病的患者来说,在特殊情况下病毒会侵犯到下呼吸道,可能会引起较重感染,出现肺炎表现,需要及时就医。

**问:**我们应该如何预防流感?哪些情况下需要就医?

**答:**接种流感疫苗,做好日常防护和增强自身免疫力,是预防流感的关键。接种流感疫苗,是目前最有效的预防手段。建议老人、慢性病患者等高危人群,每年在流感季来临前,及时接种流感疫苗。日常防护不能少。建议大家保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,并使用肥皂或洗手液彻底清洁双手;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻;在公共场所佩戴口罩;组织会议、培训等聚集性活动时,做好公共场所的通风消毒,有发热和呼吸道症状的人员非必要不参加,确需参加的应佩戴口罩;每天定时开窗通风,减少病毒在密闭空间聚集的机会。增强自身免疫力也很重要。建议大家平时尽量做到规律作息、均衡饮食、适度运动,有助于提升身体抗病能力。

绝大部分流感患者是轻症患者,可以居家护理,并尽量减少或避免与老人、慢性病患者等高危人群接触。如果流感患者出现超高热、高热不退或发热时间超过3天,精神差,甚至出现意识障碍、呼吸急促或呼吸困难、胸痛、胸闷等情况,要及时就医,以免病情加重,危及生命。

**问:**使用抗病毒药物治疗时要注意什么事项?

**答:**流感患者尽早合理使用抗病毒药物,可以缩短病程,降低发生重症和

传染他人的风险。虽然奥司他韦和玛巴洛沙韦等药物,是目前治疗流感的有效抗病毒药物,但疗效因病情轻重和服药时机而异。治疗流感的抗病毒药物在出现症状后的48小时内使用,效果最好。同时,服用抗病毒药物时,要遵照说明书科学使用解热镇痛类药物,不要随意增加剂量和频次。当患者的体温不超过38.5℃时,可通过擦浴或冷敷辅助降温,也可对症使用一些镇咳祛痰的药物,但不能长期使用。如流感症状持续不改善,应及时就医。

**问:**感染流感后引发肺炎的概率高吗?如何警惕肺炎发生?

**答:**今年冬季肺炎发生率相对较高,与流感流行有一定的关联。一般来说,体质较弱、年龄偏大或偏小(≥65岁或≤5岁)、本身患有基础疾病的人群,感染流感后引发肺炎甚至重症肺炎的风险会增加。当流感患者发热持续不退、超过3天体温仍高于38℃、咳嗽咳痰加重,甚至出现呼吸费力、痰中带血、胸痛、口唇发紫等表现时,要警惕重症肺炎,必须立即就医,通过胸部影像学检查等手段明确诊断,尽早治疗。

**问:**大家在流感流行季节,还需要注意哪些事项?

**答:**预防胜于治疗。建议在流感流行季节密切关注自己和身边人的健康状况,做到均衡饮食、合理运动、严格控制自身基础疾病。一旦出现疑似流感的症状,要做好防护、正确处理。患病后遵循医嘱科学治疗,可以最大程度减少相关并发症的发生风险。

流感可防可治,希望大家正确认识流感,科学做好防范,保护好自己与身边人的健康。

图题设计:孙鑫

## 巡诊日记

“医生,我战友大笑时嘴巴突然闭不上了,麻烦您给看看。”一次,我们在某场站巡诊时,战士小王在战友的陪同下托着下巴来到诊室。经过检查,我们判断小王是因过度张口导致的颞下颌关节脱位。

颞下颌关节脱位指张口时下颌关节头(髁突)滑出关节窝外,超出了关节运动的正常限度,导致不能自行恢复到原位。根据髁突脱位的方向,颞下颌关节脱位可分为前脱位、上脱位、后脱位与侧方脱位。

颞下颌关节前脱位在临床上较为常见,主要表现为不能闭口(上、下牙无法正常咬合在一起)、脸型变长、咀嚼和吞咽困难、言语不清、关节区疼痛、唾液分泌增多等。如果单侧颞下颌关节脱位,还会出现下巴向脱位关节对侧偏斜的情况。

引发颞下颌关节前脱位的原因有很多,主要包括以下5方面:主动大张口,如打哈欠、大笑、大张口进食等;被动大张口,如长时间大张口接受口腔治疗,经口腔进行气管插管、喉镜和食管内镜检查;创伤,如运动或训练时下颌突然受到外力撞击;颞下颌关节结节过高、过陡,导致大张口时,髁突受到阻挡不能顺利返回关节窝;老年人、慢性长期消耗性疾病等导致的颞下颌关节囊、关节韧带松弛。

颞下颌关节前脱位在日常生活中较为常见,一旦发生不要过度紧张,应尽可能放松面部肌肉,尝试反复张口、左右摆动下颌再闭口,有时可自行复位。如果无法自行复位,要尽早找专科医生进行手法复位,以免延误病情,甚至发展为复发性脱位或陈旧性脱位,从而加大治疗难度。一般进行手法复位后,颞下颌关节前脱位的症状会立即缓解。需要注意的是,复位后2周内要适当限制下颌运动的幅度(不宜超过1.5厘米),必要时可用颌颌弹性绷带固定下颌。如果是较大外力所致的颞下颌关节脱位,要仔细观察有无皮下血肿,必要时需要通过影像学检查确认是否伴有颌面部骨折,以免漏诊、漏治。

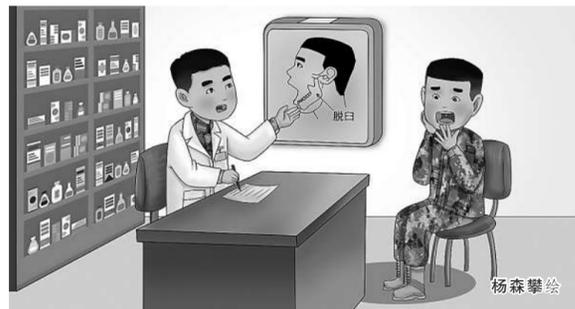
颞下颌关节前脱位反复发作(复发性脱位)的患者,如果可以自行调整复

# 颞下颌关节脱位怎么办

■于世宾 王涛

位,建议多观察,并在日常生活中控制开口幅度。若不能自行复位或对生活质量影响较大,建议到颞下颌关节专科就诊。关节解剖基本正常的患者,可以考虑颞下颌关节区注射治疗;少数关节解剖异常或陈旧性关节脱位手法复位效果不佳的患者,可考虑进行关节结节切除术、关节结节增高术、关节囊及韧带加固术等手术治疗。

为减少颞下颌关节脱位发生,建议大家在日常生活中注意以下两点:尽可能避免过度张口活动,如打哈欠、大笑、咬过大的食物、长时间大张口等;训练中做好防护,避免颌面部过度受力,必要时可在训练中佩戴运动护齿器,提高颌面部组织对抗外力冲击的能力。



杨森攀绘

## 为兵服务资讯

### 中医诊疗暖兵心

■张雷 姜岳波

“膝三招六个字,轻中疼痛自己治,抓皮、滚轴和拔罐,膝盖疼痛好一半……”近日,在某部营区,解放军总医院第六医学中心中医专家关玲运用滚轴、拔罐、针刺等中医疗法,手把手向战士们传授治疗膝关节疼痛的实用技术,受到基层官兵好评。

“为基层官兵解决病痛,是军医的责任。”该中心中医医学部主任杨明会说。受地理环境和医疗条件限制,边防官兵就医多有不便。为帮助战士们解决就医难题,提高防务自治能力,该医学部抽组骨干力量组成专家医疗队赴边防一线,开展中医诊疗、帮带教学等服务。

授人以鱼,更要授人以渔。巡诊过程中,中医专家们不仅利用针刺、按摩等中医特色疗法,为官兵治疗常见病

症,还通过专题授课的方式,向战士们传授简单实用的中医穴位按摩法、耳穴疗法、刮痧等中医传统治疗方法,帮助官兵掌握基本自救互救技术。同时,专家医疗队针对膝关节疼痛与肌肉劳损、肌筋膜粘连、骨关节炎等常见训练伤,形成一系列中医特色疗法,传授给基层官兵,让基层官兵“一学就会,一用就灵”,为提升基层军事训练防治水平发挥了积极作用。

“感谢中医专家,将高效优质的医疗服务送到边防一线。”巡诊时,某部军医握着杨明会的手表示感谢。据悉,本次巡诊中,专家医疗队共接诊官兵及家属1500余人次,开展中医自我保健和膝关节训练伤自治互治技术培训6场,培训人数2000余人,发放中医康复理疗包200余套。

### 常态巡诊解兵忧

■刘殿如 何芳

日前,解放军总医院第九医学中心选派口腔科专家组成医疗服务小分队,赴边防一线部队巡诊。

“官兵需要什么,我们就提供什么。”该中心口腔科主任汤楚华介绍,不少边防部队官兵地处偏远,交通不便,加上平时任务繁重,患口腔疾病后不能及时诊疗。为满足官兵就医需求,他们常态化抽调8名口腔科专家组成医疗服务小分队,携带口腔诊疗设备、宣教资料和口腔保健包等,深入边防一线,为官兵进行口腔健康检查与疾病诊治。

医疗队成员不仅帮助官兵及时发

现和解决口腔健康问题,还积极进行技术帮带和现场培训,帮助基层军医提高诊治能力,为边防部队留下一支“不走的医疗队”。

“一线官兵不仅需要检查和救治,更需要科学的健康理念。”巡诊期间,医疗队还通过开设科普知识讲座的方式,为基层官兵详细介绍牙齿保健、预防龋齿和牙周病等疾病的方法,帮助官兵增强口腔疾病的预防意识。

据悉,该中心口腔科已派出多批医疗队赴一线基层部队巡诊。下一步,他们会继续推动优质医疗资源下沉,提升基层官兵口腔健康水平。



近日,联勤保障部队第九〇四医院为基层部队开展战场救护技能培训,提升官兵自救互救能力水平。图为护理人员指导官兵进行心肺复苏急救训练。

董浩摄

## 健康小贴士

下肢静脉曲张,是下肢浅表静脉持续承受过高压而引发的病症,主要表现为静脉血管弯曲回绕、突兀地隆起于皮肤表面,故而被形象地称为“蚯蚓腿”。

久站久坐,是下肢静脉曲张的主要诱因。长时间站岗执勤、久坐值班、负重行军等,都会让血液流动迟缓,在腿部缓慢淤积,进而使双腿静脉承受高强度的血液回流压力。长时间如此,静脉血管壁就像被过度拉伸拉扯的“弹簧”,慢慢失去了弹性,从而造成静脉血管迂曲扩张。血管内的瓣膜在长期高压下也可能受损,导致无法正常关闭。一旦血液逆流,就会进一步加重静脉曲张压力。

面对下肢静脉曲张,提前预防很重要。如果下肢皮下毛细血管呈红色蛛网扩张、迂曲成团,或者有明显凸出的

## 久站久坐,当心“蚯蚓”爬上腿

■胡宇

“蚯蚓”状青筋,同时伴随腿部沉重、疲劳、酸胀等症状,可能是下肢静脉曲张的早期信号,可通过以下方式缓解和预防。

**动静结合,舒展双腿。**若需要长时间维持站姿或坐姿,建议每隔一段时间主动起身伸展小腿、转动脚踝,并用双手轻柔地揉搓腿部肌肉,促进静脉血液回流。

**巧用重力,助力回流。**卧床休息时,可以在脚下垫1个薄枕头,让腿部微微高于心脏位置,有助于血液更加轻松地回流至心脏,从而有效减轻下肢静脉

所承受的压力。

**合理膳食,呵护血管。**饮食方面尽量减少高热量、高脂肪食物的摄入,多食用富含维生素E的食物,有助于改善血液循环,缓解腿部的沉重感。同时,控制饮酒、尽量戒烟。

**弹力加持,对抗高压。**医用弹力袜,是预防下肢静脉曲张的好帮手。它可以通过提供外在压力,与静脉内的持续高压相互抗衡,从而促进下肢静脉血液回流,预防静脉曲张发生。战士们需要长时间站立时,可以考虑穿戴医用弹力袜,缓解下肢静脉压力。

目前,通过下肢静脉瓣膜功能检查及下肢静脉超声检查,医生能够及时、精准地发现早期静脉曲张的细微迹象。因此,如果战士们出现下肢静脉曲张早期症状,可及时前往医院进行检查,做到早发现、早干预、早治疗。若病情已发展至中度、重度静脉曲张阶段,可在专业医生的指导下进行手术治疗。

此外,战士们还要提高自我防护意识,了解静脉曲张的相关知识。当发生静脉曲张时,不必过度紧张焦虑,只要采取一些科学的方式来进行预防和治疗,就能及时控制病情发展。