

冬季患上感冒,如何快速康复——

对症治疗 科学调理

■赫鑫

健康话题

冬季是感冒的高发期。气温骤降后,不少战友出现鼻塞、流涕、咳嗽、发热等感冒症状,影响日常生活和工作。如果感冒后不能正确治疗,可能会导致迁延不愈。感冒患者应该如何治疗和调理,帮助身体快速恢复?在此,笔者为大家介绍一些感冒后的注意事项。

感冒主要分为普通感冒和流感。一旦患上感冒,可根据具体症状进行初步判断,并对症治疗。普通感冒是一种急性上呼吸道感染性疾病,主要是由鼻病毒、副流感病毒及呼吸道合胞病毒等相关病原体感染引起,主要表现为呼吸道局部“卡他症状”,包括打喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽以及咽喉痛痒等,全身症状较轻。流感由流感病毒感染引起,常以发烧、肌肉酸痛、全身乏力等全身症状为主,局部“卡他症状”较轻。流感病毒有快速检测方法,能够通过快速抗原或核酸检测,在半小时内确诊。

感冒属于自限性疾病,能够自我缓解。如果患上普通感冒,且症状轻微、精神状态好、食欲正常,可以适当多休息、多喝水。如果症状较重,影响日常生活或工作,可针对不同症状选择相应的药物帮助缓解。

如果感染了流感,应尽早使用抗病毒药物。婴幼儿、老年人、孕产妇、免疫功能低下的人群以及患有慢性基础疾病的人群,患流感以后更容易发展为重症。因此,这些高危人群一旦感染流感病毒,应尽早到医疗机构就诊。非高危



姜晨绘

人群可以居家观察,如果观察期间出现高热且持续不退,服用退烧药后效果不好,咳嗽、气喘等症状持续加重的情况,应及时到医疗机构就诊。

部队官兵集体生活,人口密度较大,一旦出现流感,更容易快速传播。因此,如果有战友患了流感,条件允许的话,尽量让患者单独居住,减少与其他人的接触。同时,对患者接触的门把手、水龙头等进行消毒。

感冒后正确用药,有助于迅速缓解症状。但如果错误用药,则会影响恢复。

有的人感冒后会吃消炎药,这是一种用药误区。病毒和细菌都可以导致上呼吸道感染,但治疗方法不同。人们常说的消炎药,如阿莫西林、头孢、左氧氟

沙星等,都是抗菌药物,只能抵抗细菌,不能杀灭病毒。因此,病毒感染引起的感冒,不能使用抗生素进行治疗。若感冒合并细菌感染,应在医生指导下应用抗菌药物。

有的感冒患者出现体温升高的情况时,会立即使用退烧药。发烧是免疫系统对抗病原体的一种保护性反应。体温适度升高,能够抑制病原体的复制,加速免疫细胞的循环和活性。当体温升高时,可以先采用一些物理降温方法,比如温水擦浴。如果体温超过38.5℃,或者在升高过程中伴有明显不适,可以考虑使用相关的退烧药物,如对乙酰氨基酚、布洛芬等。用药时,要遵循药品说明书提示的剂



正确认识关节弹响

■徐成石页

健康讲座

不少战友或健身爱好者有过这样的经历:结束一场高强度训练后,膝盖弯曲时突然发出“咔咔”声,肩膀转动时传来“嘎吱”的响声……这些都叫作关节弹响。关节弹响是指在无外部冲击的情况下,关节活动时主观感知到的异常声音,有时可能伴随轻微肿胀、疼痛等症状。面对关节弹响,大家既不要过度紧张,也不能掉以轻心,而要科学认识和及时应对。

关节弹响可分为生理性关节弹响与病理性关节弹响两类,二者的差异主要在于是否伴随关节结构损伤或功能障碍。

生理性弹响是关节活动时的正常生理现象,就像开门时门轴会发出声音一样,不会对关节造成损伤。生理性弹响的声音清脆、单一,且无法在短时间内重复出现。弹响时不会伴随疼痛、酸胀、麻木等不适,也不会影响关节活动。生理

性弹响常出现在关节突然活动时,比如长时间保持一个姿势时突然起身。这是因为关节静止一段时间后,突然受到屈伸或牵拉,关节腔内负压形成的气泡破裂或韧带轻微滑动产生弹响。

生理性弹响本身不是疾病,但“无痛不代表无风险”。如果经常出现,关节可能在受力失衡的状态下不断磨损,逐渐向病理性演变。因此,生理性弹响可被视作“轻度预警信号”,提醒我们需要优化训练方式、矫正动作习惯并增强相关肌群力量,以免小问题发展为大麻烦。

病理性弹响是由关节损伤、疾病或结构变异引发的。病理性弹响声音多样,持续反复出现,有的患者还会伴有疼痛、肿胀、麻木、僵硬、活动受限等症状。例如,骨关节炎患者的膝关节弹响常伴随隐痛症状,且上下楼梯时疼痛明显。

发生病理性弹响后,若不及时处理,可能导致关节磨损加重,甚至引发功能障碍。有的战友出现病理性弹响后,存在“忍忍即可缓解”的错误认知,甚至会自行服用止痛药缓解,这样可能掩盖病情,导致疾病加重。因此,一旦出现病理

性弹响相关症状,需及时就医,明确病因后开展针对性治疗。

一般来说,训练引起的关节弹响大多是生理性弹响,会在几小时或几天内逐渐消失。如果异响持续超过48小时、反复发作,或伴随明显疼痛、肿胀、关节不稳、活动受限、麻木、头晕等症状,应尽快前往骨科或运动医学专科就诊,排查是否存在半月板损伤、韧带松弛、关节炎或软骨磨损等疾病,以免错过最佳恢复期。

科学的日常防护,是减少关节弹响、维护关节健康的关键。建议大家在日常训练和生活中注意以下几点,有助于减少关节异常受力,提升关节稳定性,降低关节损伤的发生风险。

保持正确姿势。关节长期处于不良姿势,会导致关节面受力不均、滑液分布失衡,不仅容易诱发弹响,还可能加速关节软骨磨损。建议大家在日常生活中尽量避免久坐、久站,每隔一段时间适当活动活动关节。训练时要动作规范,比如深蹲时膝盖不超过脚尖,负重时保持核心稳定,避免关节过度扭转或受力异常,

量和时间间隔。

无论患上普通感冒还是流感,身体都处于应激状态,此时消化功能减弱,饮食也需要随之调整。有的人在患病期间急于补充营养,摄入过于油腻的补品,这样可能会加重肠胃负担,影响恢复进程。建议感冒患者在饮食方面选择清淡、易消化、有营养的食物,如各类粥(大米粥、小米粥、南瓜粥)、软烂的面条、鸡蛋羹等流质或半流质食物。

在保证易消化的前提下,还要兼顾营养。有的人在感冒期间只喝白粥。虽然白粥易于消化,但营养价值单一。若只喝白粥,无法提供机体对抗病毒所需的蛋白质、维生素等营养物质,反而不利于康复。比较推荐的做法是在粥品中加入切碎的蔬菜或少量瘦肉末、蛋花等,提升营养价值。

感冒患者还要根据症状有针对性地选择食物。比如有咳嗽症状时,应避免食用过甜、过咸及辛辣刺激的食物,以免加重呼吸道不适;可适量食用一些具有润肺止咳功效的食物,如冰糖炖雪梨、蜂蜜水或银耳羹。有咽喉症状时应避免进食粗糙、坚硬或过烫的食物,可选择清凉、细软的食物,如蛋花汤、煮熟的果泥等,有助于舒缓咽喉肿痛症状。

此外,感冒患者要保证充足饮水。感冒发热时,身体里的水分蒸发加快,容易导致脱水。建议感冒患者少量多次饮水,以保证充足的水分摄入,有助于维持新陈代谢、稀释痰液、促进毒素排出。若伴有腹泻、呕吐症状,可适量饮用口服补液盐,以纠正电解质紊乱。

总之,感冒后要注意多休息、多补水和对症治疗。如果症状持续或加重,要及时寻求专业帮助。

腹腔镜手术是一种通过腹部小孔插入腹腔镜,借助摄像装备和特殊仪器操作的微创外科手术技术,具有切口小、疼痛轻、瘢痕少、恢复快及术中可视化等特点,可有效提升复杂手术的安全性。目前,腹腔镜的适应症极其广泛,可以应用于普通外科、泌尿外科、胸外科和妇科等多种疾病。

图为联勤保障部队第900医院多学科专家团队为一名肿瘤患者实施腹腔镜切除术。

张文明摄

进而引发关节结构损伤。

科学热身与拉伸。训练前进行10~15分钟的动态拉伸和关节活动,可促进关节滑液分泌,从而减少关节面摩擦,避免直接开展高强度训练引发损伤。训练后进行10分钟左右的静态拉伸,可放松紧绷的肌肉和肌腱,帮助关节恢复到自然状态。

强化肌肉力量。肌肉是关节的“贴身保镖”,能起到保护关节和维持关节功能的作用。建议大家每周开展2~3次肌肉训练,重点强化股四头肌、臀肌、肩袖肌群等肌群,从而增强关节稳定性。

合理补充营养。适量摄入富含胶原蛋白、钙、维生素D和omega-3的食物,如鱼类、瘦肉、奶制品、坚果和绿叶菜等,可以为关节软骨修复与肌肉生长提供充足营养支持,维持关节软骨和滑液健康。

规律作息与心理平衡。睡眠不足会延缓关节修复速度,长期疲劳会放大异常感知。建议大家尽量保证充足的睡眠时间,不仅可以保障肌肉纤维的修复和关节软骨细胞的再生,还能降低关节炎的发病率。焦虑、紧张等不良心理状态,会使肌肉不自觉变得僵硬,从而使关节活动时更容易产生摩擦或“卡顿”,也会放大对声音和不适的敏感度。建议大家尽量保持心理平衡,及时释放压力,防止因不良情绪引发心理问题。

关节弹响与身体健康密切相关。科学认识关节弹响,可以帮助我们更好地了解身体情况,并及时采取相应的措施保护关节健康。

军医纪事

“您是李主任吗?战友们都说找您放心。”早上8点,南部战区总医院内分泌科门诊准时开诊,一名战士轻轻走进来,语气里带着些紧张。

“请坐,慢慢说。”早已在诊桌旁守候的李佳抬起头,送上一个温和的微笑。

这样的对话,在这间不大的诊室里经常响起。来就诊的战友们常说,每次见到李主任,就像见到“知心姐姐”,亲切又温暖。而对李佳来说,多给战友们一些微笑,也许就能缓解一点他们的焦虑。

这份亲切与温暖,源自她成长经历。李佳从小在部队大院长大,对穿军装的人有着一种天然的亲近感。岁月流转,她从懵懂军娃成长为一名专业过硬的军医,那份对军营的深厚情感也逐渐转化成为兵服务的热情。

“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。”李佳认为,一名医生不仅要做到精准诊断和治疗,还要理解患者的情绪,为他们提供精神支撑。

一次,有位年轻战士住院后情绪低落,躲在病房里偷偷抹眼泪。李佳发现后,没有直接劝说,而是组织医护人员为他过生日,还给他颁发了一面“内务流动红旗”。面对医护人员带来的温暖,小战士感动不已,精神状态也慢慢好转。

“这里是医院,也是部队。”李佳说,通过这些“小创新”,既能分散伤病员对疾病的过度关注,也可以提醒他们不丢“兵味”。

这些看似微小的举措,背后蕴含着她对军人职业特殊性的深刻理解。在她看来,为兵服务不能只停留在“军人优先”的层面,还要真正走近官兵,解决他们的实际问题。

在李佳的提议下,科室每季度都会举办“为兵服务面对面”活动,倾听伤病员的需求。有人想了解防病知识,李佳就牵头编写了《部队官兵常见内分泌代谢防治》手册;有人反映等检查结果太久,她就协调门诊部,把固定时间送血样改为每小时1次,确保当天出结果。

情感的种子,总会在不经意间生根发芽。李佳的付出,也得到了患者的认可。

一名战士出院后,对李佳说:“您不仅治好了我的病,还像大姐姐一样关心我。这份情,我会一直记在心中。”

在战友们心中,李佳是温柔的姐姐;而对内分泌科的年轻医护人员来说,李佳则是一名严厉的老师。

作为科室主任,每周1次的大查房,李佳都会带着全科医护人员一起,逐一分析患者病情。她经常在一个典型病例前停留很长时间,从发病机制讲到治疗方案,再从治疗方案延伸到最新的研究进展。

“患者的用药反应如何?病历记录是否详细?治疗思路是否清晰?每次查房,李主任都会现场‘考试’,让我们十分紧张。”一位年轻医生说。

而在李佳看来,严是对生命的负责。

“糖尿病、高尿酸血症、甲状腺疾病,有可能一管就是一辈子。”李佳常说,“我们和患者的关系,更像是一起长

一名军医的炽热「兵心」

■张琪 本报记者 陈典宏

途跋涉的伙伴。管得不细,病人就没法信任你;没有信任,再好的治疗方案也难以坚持。”

正是这份近乎苛刻的严谨,让她练就了一双“火眼金睛”。一次,一位患亚急性甲状腺炎的女军人来复诊时,李佳敏锐地注意到对方额头变宽、下颌略凸,建议她立即检查生长激素,结果证实是肢端肥大症早期。

作为一名军医,岗位不仅在医院的诊室,更在广阔的基层部队。这些年的巡诊经历,让李佳明白:一定要多走到官兵身边去。

15年前,李佳第一次到基层巡诊。她原以为内分泌疾病在基层不太受关注,没想到小小的野战诊桌前咨询的战士不少,大家连珠炮似的提出各种健康问题。基层官兵对健康知识的渴求,深深触动了她。从那时起,她坚定地走上了科普之路。从在医院给患者讲课到巡诊时给基层官兵授课,从自己讲到发动全科一起讲,从撰写单篇文章到编辑系列科普……她的科普之路越走越宽,受众也从住院伤病员发展到线上线下成千上万的战友。“现在我们科人人都是科普小能手。”李佳自豪地说。

夜里10点,医院重归宁静,李佳办公室的灯还亮着。她专注地修改着第四季度的科普内容,似乎忘记了疲倦。

“我的目标就是让每一位前来就诊的官兵和群众,都能放心。”这句朴素的话,是李佳从医时立下的誓言。30余年,光阴流转,李佳一步步把当初的誓言,踏踏实实走成了脚下的路。



近日,第71集团军某旅组织卫生员进行中医康复理疗技能培训,提升卫勤人员的综合能力。图为该旅卫生员为战友进行理疗服务。 黄振宇摄