

如何预防甲流

□司纪明

如何预防

做好自我防护 甲流病毒在空气中的浓度很低,不容易直接传染,只有面对面接触感染者打喷嚏、咳嗽的飞沫时才会传播。人们外出时要佩戴口罩,在人员密集的公共场所打喷嚏或咳嗽时,要用袖口或纸巾捂住口鼻。

适当进行体育锻炼 尽量选择不太剧烈的运动项目,如走路、慢跑等,每天30分钟为宜。适当的体育锻炼有利于改善呼吸

系统的功能,增强对寒冷空气和疾病的抵抗力。

做好手部卫生 健康人的手一旦接触污染物品,就会沾染病毒。因此,人们在饭前、便后和外出归来时,要用肥皂或洗手液,在流动的水下彻底洗干净双手。

保持室内空气流通 这样可以降低室内病毒的浓度,进而减少与病毒接触的机会。因此,家里要经常开窗通风,同时要保持环境卫生。

保证充足的睡眠 人的休

息状况会直接影响身体的抵抗力。因此,人们每天要保证充足的睡眠(成年人以8小时左右为宜),若感到身体疲劳应及时休息。

养成良好的生活习惯 不随地吐痰,戒烟,不酗酒,加强营养,调整不良的饮食习惯。

及时接种流感疫苗 接种流感疫苗是预防甲流的有效手段之一。若无明显禁忌证,大家应该及时接种疫苗。

(作者供职于郑州大学第一附属医院呼吸内科)

春季天气多变,昼夜温差较大,是感冒、流感等呼吸系统疾病的高发期,尤其是甲型流感(以下简称甲流)高发。近日,甲流患者增多,如何预防甲流是很多人关心的问题。

甲流是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸系统传染病,主要是以感染者咳嗽和打喷嚏为媒介进行传播,在人员密集的环境中容易发生感染。越来越多数据显示,甲流病毒可在环境中留存,再通过手部与眼睛、鼻子、嘴巴接触传播。

临床症状

甲流的早期症状与普通流感的症状相似,包括发热、咳嗽、咽喉痛、头痛、发冷及身感疲劳等,有些人还会出现腹泻、呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。一部分患者病情进展迅速,来势凶猛,会突然出现高热且体温超过

哪些人易发展为重症病例

妊娠期女性;伴有慢性呼吸系统疾病、心血管疾病(高血压病除外)等免疫功能低下者;肥胖者;5岁以下的儿童(2岁以下的婴幼儿更容易发生严重并发症);65岁以上的老年人。

流感(流行性感)是一种由流感病毒引起的,可造成大规模流行的急性呼吸系统传染病。流感与普通感冒相比,症状更加严重,传染性更强,应用抗生素治疗无效。但是,流感是可以预防的,接种流感疫苗是目前最有效的预防方法。

疫苗分为两类,分别为第一类疫苗和第二类疫苗。流感疫苗属于第二类疫苗,实行自愿、自费接种。

第一类疫苗是指政府免费向公民提供,公民应当依照规定接种的疫苗,包括国家免疫规划确定的疫苗,如乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎减毒活疫苗等;第二类疫苗指由公民自费且自愿接种的其他疫苗,如水痘疫苗等。

区分第一类疫苗与第二类

疫苗是相对的,由于疫苗供应等多种原因,第二类疫苗暂时实行自费接种,随着社会不断发展,许多第二类疫苗也将纳入国家免疫规划,成为免费接种的疫苗。第二类疫苗与第一类疫苗在管理、流通和使用环节上,要求都是一致的。

由于流感病毒容易变异,建议每年都要接种流感疫苗。因为各地区每年流感高发季节时间不同,为了在高发季节前获得保护,人们应当在每年10月底

前完成接种。

流感疫苗知多少

□郭现平

接种流感疫苗安全吗

接种流感疫苗是安全的,但流感疫苗也可能出现不良反应。接种流感疫苗常见的副作用主要表现为局部反应,包括接种部位红晕、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等,全身反应有发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌肉疼痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。这些不良反应通常会在几天内自行消失,极少出现重度

反应。

接种疫苗后就不会得流感吗

接种流感疫苗仅可预防流感病毒引起的流感,流感的症状并不特异,其他病原体如副流感病毒、腺病毒等,也可以引起类似流感的症状。接种流感疫苗无法预防除流感病毒以外的其他病原体感染。

哪些人需要接种流感疫苗

6月龄以上所有愿意接种

心房颤动的相关知识

□王燕

也可引发房颤,如大量饮酒等。引发房颤的常见心血管疾病包括:风湿性心脏病、高血压性心脏病、冠心病、慢性肺源性心脏病、心肌病、缩窄性心包炎、感染性心内膜炎等。

房颤的症状

房颤患者通常会出头晕、乏力、心悸等症状。如果房颤患者同时患有心脏病,当其心率过快时,还可能诱发心力衰竭、心绞痛等症状。心率过快,患者甚至会发生晕厥。持续性房颤患者会表现出

心悸、气短等症状。房颤发作时,患者心房收缩功能丧失,容易形成血液瘀滞,并产生血栓。当血栓发生脱落,容易随血液流动,导致多器官发生栓塞。

如何治疗

疑似房颤患者,需要及时到院就诊,一般需要在医院进行体格检查,实施初次评估。有一些患者还需要进行肾功能、脑部CT(计算机层析成像)、超声、心电图等辅助检查,心电图检查结果为主要的诊断标准。一般有两种治疗方法。一

是药物治疗,目的是恢复患者的窦性心律,对其快速心率进行控制,避免产生血栓,实现对脑卒中的有效预防;二是非药物治疗,对患者实施心理护理、心电监护等。

另外,房颤患者需要加强家庭护理,要谨遵医嘱,按时服药,并戒烟、戒酒,情绪不要过于激动,不要运动过量。在日常生活中,房颤患者还要定期对心率进行监测,若同时患有高血压病、糖尿病等疾病,需要积极治疗。

(作者供职于驻马店市中心医院介入科)

如何预防肺结核

□曹春平

肺结核俗称“肺癆”,是由结核分枝杆菌引起的呼吸系统传染病,病灶主要发生于肺组织、气管、支气管和胸膜等部位。

临床症状

肺结核的临床症状有乏力、发热、盗汗、咳嗽、咯痰、咯血、胸痛等,也有呼吸困难、食欲减退、消瘦等不适。

由于肺结核早期症状较轻,容易被误诊为感冒、支气管炎等疾病。若咳嗽、咯痰超过2周,或痰中带血丝,并且治疗效果不佳,建议到定点医院卫生机构就诊,以排除肺结核。

传播途径

一般情况下,肺结核可以通过飞沫、气溶胶、饮用生牛奶等途径传播。主要传播途径为:通过患者咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫传播。飞沫传播 肺结核最主要的传播途径。排菌肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大声说话、大笑、喊叫、唱歌等,都是一种深呼吸动作,每次深呼吸动作都会呼出大量传染性飞沫,可以长时间存在于空气中,最后被健康人群吸入肺部而感染。另外,排菌肺结核患者的痰咯在地上,水分蒸发后会成为带菌的尘埃,随风飘扬,被健康人群吸入肺部后感染。

气溶胶传播 若肺结核患者呼吸道的分泌物中存在小于5微米的小颗粒,这些小颗粒能长时间悬浮于空气中,如果此时空气不流通,则会被其他健康人群吸入肺部,引起感染。

饮用生牛奶传播 如果奶牛本身感染了结核分枝杆菌,那么牛奶中就有可能存在结核分枝杆菌。如果此时没有消毒直接饮用生牛奶,则会引起原发性结核感染。

如何预防

由于肺结核患者排菌期间的痰液具有传染性,需要消毒或焚烧处理。

因此,患者要保持良好的卫生习惯,不要对着其他人咳嗽、大声说话,更不能随地吐痰;患者最好单独居住,外出或与其他人共处一室时,需要佩戴口罩,以减少传播机会,保护身边人;患者的被子、衣物要经常晾晒;家里要经常通风,每天早、晚开窗通风1小时~2小时,保持室内空气清新;患者的家庭成员要主动体检,若被感染,必要时应进行药物治疗;儿童、老年人,以及免疫力低下者是易感人群,新生儿应接种卡介苗;免疫力低下者应加强营养、均衡饮食,多摄入肉类、鸡蛋、牛奶、水果等食物,高钙饮食有助于增强抵抗力;适当加强体育锻炼,保证充足的睡眠,提高免疫力;早睡早起,不要熬夜,保持

(作者供职于河南省胸科医院)

扩张型心脏病的病因及治疗

□王燕平

有一些人在日常生活中经常出现胸闷、气短、水肿等症状,进一步做心脏彩超等检查后,发现心脏变大了,心脏的功能降低了,最后被诊断为扩张型心脏病。

大多数人对扩张型心脏病并不了解,那么扩张型心脏病发病率有多高?扩张型心脏病高发的原因到底有哪些呢?

什么是扩张型心脏病

扩张型心脏病,是指心脏一侧或双侧扩大。该病在临床上较常见,各个年龄段的人都有患病风险,中年男性更为多见。扩张型心脏病的特点是以左心室(多数)或右心室明显扩大,且均伴有不同程度的心肌肥厚,心室收缩功能减退,也被称为充血性心脏病。其临床表现包括呼吸急促、水肿、乏力、呼吸困难等,一部分患者会出现心悸、胸前区疼痛等症状。

大多数患者不能治愈,主要采用药物治疗,并且预后较差。经过药物治疗后,患者病情能维持稳定状态;若不及时治疗,患者可能会出现心力衰竭等严重情况,病死率较高。

发病原因

扩张型心脏病的发病原因比较复杂,可能与病毒感染性心肌炎、自身免疫力、酒精中毒、遗传因素等有关。按照发病原因,该病可分为原发性扩张型心脏病和继发性扩张型心脏病。

患者感染病毒后,会引起病毒性心肌炎,病情可进展至扩张型心脏病;如果不及进行治疗,或治疗不彻底,患者可能会诱发扩张型心脏病。这种原因引发的扩张型心脏病,是目前比较常见的,其中感染柯萨奇病毒B较为常见。因此,人们需要加强对感冒的防控。

扩张型心脏病是多种因素长期作用引起的心肌损害。感染或非感染性心肌炎、酒精中毒、代谢等多种因素均可能与扩张型心脏病有关。短暂的原发性心肌损伤(如接触毒性物质)对某些心肌细胞来说,可能是致死性的,残存的心肌细胞会增加负荷,发生代偿性肥厚。这种代偿性变化在早期尚能维持心脏的整体功能,但最终将表现为心肌的收缩和舒张功能障碍。

该病具有遗传性。有关报道显示,大约20%的病例与家族遗传有关,并且发病的年龄越小,遗传的概率可能越大。有关研究结果证明,遗传跟染色体和基因缺陷有关。

如何治疗

- 1.一般治疗:休息及避免劳累,如有心脏扩大、心脏功能减退更应注意,宜长期休息,以免病情恶化。
- 2.防治心律失常和心功能不全。
- 3.有栓塞史者需要进行抗凝治疗,可口服抗凝药物或抗血小板聚集药物。
- 4.有大量胸腔积液者,需要进行胸腔穿刺抽液。
- 5.病情较重的患者可考虑进行人工心脏手术或心脏移植手术,或进行CRT(心脏再同步治疗)。
- 6.对症、支持治疗。

注意事项

- 1.建议患者每天做好心率监测,包括晨起、中午、下午和睡前的心率,做好记录。
 - 2.确诊该病后,患者应观察呼吸急促、水肿、乏力、呼吸困难等症状是否好转,并根据临床症状及时调整用药方案。若出现不适症状,患者需要及时到医院就诊。
 - 3.患者宜多摄入高蛋白及富含纤维素的食物,如牛肉、鸡蛋、白菜、芹菜等;应低盐、低脂饮食,避免摄入油腻食物,如肥肉、油炸食品等。
 - 4.戒烟、戒酒,避免感冒、劳累;保证充足的睡眠;保持心情愉悦。
 - 5.一部分患者接受治疗时,承受着生理和心理方面的双重压力,家属应多与患者沟通,给予其支持与鼓励。
 - 6.有扩张型心脏病家族史者,应戒烟、戒酒,合理饮食,适当加强锻炼,定期体检。
- 扩张型心脏病呈现出发病率逐年增高的趋势,应该引起大家的关注,特别是家族中有此类疾病患者的,更要高度重视起来。若患了扩张型心脏病,一定要足够重视,早期积极用药治疗,减少心力衰竭、心律失常的风险。(作者供职于阜外华中心血管病医院成人内心外一病区)

科学防治肺结节

□陈萍

近期,有咳嗽、胸闷或气短症状来医院做胸部CT(计算机层析成像)检查的患者增多,肺结节的检出率也明显上升。

有关研究结果显示,40岁以下的人,肺结节的检出率低于3%;而60岁以上的人,肺结节的检出率高达50%。对一部分高危人群进行筛查,肺结节的检出率为10%~20%,发生恶变的概率为4%~10%,并且肺结节越大,患肺癌的风险越高。肺结节直径大于1厘米时,恶性肺结节的概率达50%~60%。筛查是早期发现肺结节的重要途径,精准防治是延缓肺结节进展,预防其向肺癌转化的关键。

什么是肺结节

肺结节是肺部实质内直径不超过3厘米的局灶性圆形、密度增高的实性或亚实性肺部阴影,为慢性疾病的一种,早期无明显症状,随着病情发展,患者会出现咳嗽、胸闷、胸痛、气短、乏力等症状。

肺结节根据数量可分为孤立性结节和多发性结节,即单个结节为孤立性结节,2个以上为多发性结节;根据大小可分为小结节和小微小结节,即直径为5毫米~10毫米为小结节,直径小于5毫米为小微小结节;根据密度可分为实性结节、部分实

性(混合磨玻璃结节)和亚实性结节(纯磨玻璃结节)、亚实性结节又可分为部分实性结节和磨玻璃结节。随着患者年龄增长,磨玻璃结节的检出率明显增加,部分实性结节、纯磨玻璃结节和实性结节的恶性率分别为63%、18%和7%。

目前,判断肺结节是否会癌变,需要依据肺结节的大小、密度、形态、生长部位和增长速度而判定。

发病因素

- 外因方面
- 1.环境污染:如雾霾中的铅、汞等元素,工业毒气,电离辐射,厨房油烟及各种刺激性的厨卫清洁用品等,容易损伤肺脏,使其发生病变。
 - 2.空气污染和职业暴露:如石棉、铍、钒、铀、煤炭及生物燃料等释放出的有害物质,容易损害身体。
 - 3.吸烟及接触二手烟:香烟中含有多种有害化合物和污染物,会破坏人体呼吸系统,诱发肺结节。
 - 4.酗酒:饮酒后,酒精会刺激人体呼吸系统,降低身体的免疫力。
 - 5.饮食不良:熏制食品及腌制品中含N-亚硝基化合物或霉菌毒素,油炸食品中含有大量的反式脂肪酸、膨松剂及

色素等,都会增加肺结节的风险。

内因方面

- 1.年龄:老年人肺结节的发生率明显高于青年人,可能与老年人自身免疫力及抵抗力低有关。
- 2.性别:女性高于男性,与女性的基因及经常接触烹饪时产生的厨房油烟有关。
- 3.体质:肺部结节的产生与体质偏颇有关,气虚质、阴虚质、气郁质、湿热质是肺结节的易发体质。
- 4.遗传:肺结节具有遗传易感性,可能与多基因和环境等因素有关。
- 5.情志失调:情志过度兴奋或过度抑制,可致人体气机紊乱,脏腑阴阳失调。
- 6.感染和其他疾病:肺部疾病史、慢性炎症、结核、肿瘤史,以及高血压病、糖尿病、冠心病等都会导致相应的脏器损伤,使身体的抗病能力下降。

哪些人需要做常规筛查

年龄超过40岁,每年吸烟超过20包,或曾经每年吸烟超过20包,戒烟时间不超过15年者;长期被动吸烟者;环境、高危职业暴露者;有恶性肿瘤病史或肺癌家族史者;慢性阻塞性肺炎、弥漫性肺纤维化,或有

肺结核病史者。

筛查出肺结节应如何管理

初次检出实性结节或部分实性结节,并且直径小于6毫米时,可每年复查1次低剂量CT(计算机层析成像);当实性结节直径为6毫米~8毫米,或部分实性结节超过6毫米,而实性成分小于6毫米时,可相隔6个月复查低剂量CT;当实性结节直径为8毫米~15毫米时,或部分实性结节直径超过6毫米、实性成分介于6毫米~8毫米时,可3个月复查低剂量CT或PET(正电子发射型计算机断层显像);当实性结节直径大于15毫米时,或部分实性结节中实性成分超过8毫米时,并且恶变可能性较低者,可相隔3个月复查低剂量CT,恶变可能性较高者,需要进行常规剂量胸部增强CT或PET,以及活检进行判断,决定后续的治疗。

如何预防

养成良好的生活习惯 首先要远离雾霾、工业毒气、粉尘等,出门应佩戴口罩,室内定期开窗通风;其次要戒烟、戒酒,以及避免被动吸烟;再次要加强体能锻炼,可通过慢跑、打太极拳、骑自行车等有氧运动,改善肺活量,提高身体免疫力;最后饮食起居要有规律,饮食

方面要注重食材的新鲜度和多样化,按时三餐、荤素搭配、营养均衡,平时应多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品、粗粮等,少吃油炸、辛辣刺激及熏制、腌制食物。起居方面应早睡早起,保证充足的睡眠,有利于肺经运转和毒素排出。

科学健康宣教 通过发放宣传卡片、健康教育手册等形式,让患者科学认识肺结节;还可以通过视频、网络等途径进行宣教,增强健康意识,消未起之患、治未病之疾,做到“未病先防,既病防变”之目的。

改善偏颇体质 体质是由先天与后天共同决定的。气虚质、阴虚质、气郁质、湿热质患者肺结节的发病率较高,可通过调理体质,纠正体质偏颇,使身体微环境趋于平和,预防及降低肺结节的风险。

肺结节临床表现复杂,发病机制尚不明确,故诊治也较为棘手。肺结节无特效药物治疗,一般在早期进行随访观察,中间会存在治疗的“空窗期”。在随访期间可借助中医“多成分、多靶点、多途径”的优势,截断并扭转其发展态势,平衡身体气血阴阳,以此可消除或控制其生长,防止炎性向癌变转化,降低肺癌风险。(作者供职于开封市中心医院中医科)