

冬季流感病发,48小时内应抗病毒治疗

专家:一旦出现症状要及时就诊



名医简介:

刘德云:主任医师,从事儿童内分泌疾病研究20余年,研究方向:儿童矮小症、性早熟、甲状腺功能异常、儿童糖尿病、肥胖症、Turner综合症等小儿内分泌疾病的诊治,对小兒呼吸、消化、营养发育等常见病、多发疾病的诊断与治疗有丰富经验。

冬季,流感发病明显增多,如何全面系统地对流感?安医大二附院儿科主任医师刘德云表示,日常生活要注意;周围有大量流感病例时,可考虑药物防护;一旦出现症状,要及时就诊,尽量在流感发病48小时内接受抗病毒治疗。

流感是流感病毒引起的急性呼吸道感染,也是一种传染性强、传播速度快的疾病,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。一般秋冬季节是其高发期,所引起

的并发症和死亡现象非常严重。

“流感起病急,虽然大多为自限性,但部分因出现肺炎等并发症可发展至重症流感,少数重症病例病情进展快,可因急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和/或多脏器衰竭而死亡。”据刘德云介绍,重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群。

“接种流感疫苗是预防流感的首要有效手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险,家长应首先考虑此预防方式。”但针对今冬流感疫苗紧张的局面,刘德云给出建议:如果孩子预防针没打上,自身抵抗力较差,所处环境又有流感多发状况,可采取药物预防的办法,如服用抗病毒药物奥司他韦,按每天每公斤体重2~3毫克服用量,每天一次,连续服用10天。

刘德云强调,药物预防不能代替疫苗接种,只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。此外,抗病毒治疗的治疗时机很重要。流感与普通感冒相比,典型的临床症状包括急起高热、全身疼痛等,在有流行病学的基础上一旦出现这些症状,家长最好带孩子及时就诊,尽早给予抗流感病毒治疗,不必等待病毒检测结果。发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症、降低病死率、缩短住院时间;发病时间超过48小时的重症患者依然可从抗病毒治疗中获益。非重症且无重症流感高危因素的患者,在发病48小时内,在评价风险和收益后,也可考虑抗病毒治疗。

此外,日常生活中应做到:加强孩子的身体锻炼,少带孩子去人多拥挤的地方,多带孩子去户外健身,例如爬山、跑步等运动,增加孩子的抵抗力与免疫力,避免被传染。平时应保持房屋通风,注意手卫生,多喝水,保证睡眠质量,注意饮食安全,少吃油腻食品,多吃蔬菜、水果等绿色食物。

□ 郑慧 记者 马冰璐 文/图

医疗传真

我省一专家研究成果入选2018年度“中国十大医学研究”

星报讯(朱伟华 方萍 记者 马冰璐)1月3日,2018年度《中国医学论坛报》国内十大医学新闻(事件)评选结果揭晓,中国科大临床医学院执行院长、中国科大附一院(安徽省立医院)副院长翁建平教授领衔的《中国全人群I型糖尿病》研究成果入选2018年度“中国十大医学研究”,排名第一。

此次获奖的《中国I型糖尿病研究》是由翁建平教授领衔开展的覆盖全年龄段的《中国I型糖尿病研究》,也是全球首个国家层面的全年龄段I型糖尿病发病特点和规律的研究,包括中国13个地区,覆盖人群约占中国总人口10%。2013年至2017年,由时任中华医学会糖尿病学分会主任委员翁建平教授领衔,与国内内分泌糖尿病领域和儿科领域专家共同开展中国全人群I型糖尿病研究项目,全国13个地区505家医院参与其中,通过多中心观察性研究,最终摸清了我国I型糖尿病全人群发病率。

医生“妙手回春” 百岁老太“重新行走”

星报讯(夏鹏程 记者 马冰璐)黄奶奶今年101岁,家住肥西县铭传乡,是当地有名的老寿星。前不久,她在家走路时,不小心扭了一下摔倒了。当地医生诊断为右侧股骨粗隆粉碎性骨折。随后,家人将她转院至安徽省第二人民医院治疗。

专家们经详细检查后认为,可以为黄奶奶进行人工股骨头置换手术,手术后即可起床行走锻炼。手术非常顺利,仅用1个小时便完成了关节置换及粉碎的骨折重建。术后次日,黄奶奶即可扶着站起来,逐步开始康复训练。目前,黄奶奶已经能扶助行器行走了。

打通地域壁垒实现医联体全覆盖 合肥普瑞眼科医院牵手地市医院签署医联体协议

星报讯(张丹丹 记者 祁琳)打通地域壁垒,整合专科优势,为患者提供绿色就诊通道。近日,合肥普瑞眼科医院与安徽博明医院管理有限公司,正式签署医联体协议,这是普瑞眼科首次与基层县域医院成立医疗联合体,真正意义上实现了上下联动,急慢分治,为落实安徽省医联体建设全覆盖提供了坚实的支撑。

据介绍,“医联体模式建立,对于双向转诊,打通地域壁垒,提高资源利用率,具有重要意义。”医联体的建立,可实现医疗技术下放,定期开展医疗培训学习班,资源共享,将省城的优良技术带到基层,将基层的疑难病例送到省城,真正做到办医为民的理念。

此外,记者了解到,安徽省是农业大省,地市县域,人口众多,很多人错过了治疗的最佳时机,为打通地域壁垒,跨地域医联体的建立,对于解决百姓看病难的问题,普瑞眼科还专门提供了绿色通道。

图说



健康的体魄离不开运动锻炼,近日,合肥市稻香村街道举行“迎新春”趣味运动会,参赛选手在三人四足、袋鼠跳接力、毛毛虫竞速跑等比赛项目中一较高下。

□ 孙凯箭 刘亚萍 记者 马冰璐 文/图

血脂高,最好少碰这些食物

星报讯(记者 马冰璐)“血脂不降,百病生。”高血脂患者日常一定要注意饮食,管住嘴对于调控血脂十分重要,以下这些食物最好少碰。

沙拉酱:沙拉酱的脂肪含量可不是一般的高,其配料一般是植物油、蛋黄和水。

奶油蛋糕:经常吃不仅会增加血液黏稠度,促使血栓形成,加快动脉粥样硬化,还会增加血液中低密度脂蛋白胆固醇的含量,增加患冠心病的危险。

动物内脏:经常吃动物内脏,会导致胆固醇摄取过多,慢慢地沉积在血管内壁上,使血管向内增厚,逐渐失去弹性,产生破裂现象。

油炸食物:经常吃油炸食物的话,会增加人体血液的粘稠度,容易形成血栓,引发一系列心脑血管疾病。

啤酒:啤酒含有超高的热量,容易导致肥胖,而肥胖,会进一步加重血脂,危害健康。

冬季锻炼热身微微出汗后方可运动

星报讯(记者 马冰璐)冬季,适当的体育锻炼仍是不可缺少的,但冬季运动伤害比其他季节要高出三成,因此,运动过程中要确保安全。

冬季运动首先要充分热身,因为冬季人的肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低,关节活动范围减小,容易使人感到身体发僵,不易舒展。如果不热身就锻炼,可能会造成肌肉拉伤、关节

扭伤等。因此冬季锻炼前最好通过慢跑、徒手操和轻器械的少量练习,使身体发热微微出汗后再运动。

此外还要注意,冬季运动热身要脱去一些厚衣服;锻炼后如果出汗多应当把汗及时擦干,有条件的要换下出汗的运动服装、鞋袜,做好保暖。如果在室内锻炼,一定要保持空气流通。

早泡生姜晚泡黄芪

为了防寒养生,我们可以在平时喝的白开水里加点料。晨起时用生姜泡水,可以起到温胃散寒的功效。晚上可以泡点黄芪当茶喝,有益气健脾的功效。在睡前1小时左右,还宜服用一杯温牛奶。中医认为,牛奶有补虚损、益脾胃、生津润肠的作用。平时,用黄芪石斛煲排骨进补也是不错的选择,可以缓解冬季皮肤干痒的问题。

混合坚果自己配更安全

不少人把小包混合坚果当做零食,觉得既美味营养,又方便携带。可其实,混合坚果与果干放在一起放置,会加快坚果受潮、变质的速度,有些混合坚果甚至经过过度加工,如添加香精、糖精、人造奶油、大量食盐等,会对健康不利。有条件的話,尽量少吃加工过的坚果,选择新鲜坚果,自己搭配食用。