

关注

冬季呼吸道疾病高发 专家支招科学防治

冬季气温骤降,众多呼吸道疾病进入高发期,主要有感冒、流感、支气管炎、肺炎等。这些疾病不仅影响日常生活,还可能对老人、儿童和免疫力低下人群造成严重威胁。

为了让广大平稳度过冬季,本报特别邀请了贵州省人民医院呼吸与危重症医学科的多位专家,就冬季高发的呼吸道疾病为市民支招和解惑,普及不同类型的呼吸道感染及其症状,以及预防和治疗措施。

专家提醒,要保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、戴口罩等,有助于减少呼吸道感染风险。针对有肺部疾病的患者,专家提示,冬季居家肺康复,关键在于坚持。患者要制定合理计划,进行有规律的康复训练,同时保持乐观心态,积极面对疾病。若在康复过程中出现呼吸困难加重、胸痛、心慌等不适症状,应及时就医。



感冒与流感,别傻傻分不清

冬季是呼吸道感染的高发期,感冒和流感都属于呼吸道疾病,但症状、病因、治疗和预防等却存在显著差异。正确区分感冒和流感,对于及时采取适当的治疗措施和预防传播至关重要。

贵州省人民医院呼吸与危重症医学科医生李珂表示,普通感冒,俗称“伤风”,是由多种病毒引起的上呼吸道感染,其中最常见的是鼻病毒。普通感冒的症状包括喉咙痛、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、轻微发热和全身不适。这些症状通常在感染后1至3天内出现,持续时间一般为7至10天。

李珂介绍,普通感冒是一种自限性疾病,通常不需要特殊治疗。患者可以通过休息、多喝水、保持室内空气湿润来缓解症状。非处方药物如乙酰氨基酚(用于缓解疼痛和发热)和抗组胺药(用于缓解鼻塞和流涕)也有助于缓解症状。如果症状严重或持续时间过长,应及时就医。

流行性感冒,简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感的症状比普通感冒严重,包括突发高热(通常高于38℃)、寒战、严重头痛、肌肉疼痛、乏力、咳嗽和喉咙痛,也可能导致恶心、呕吐和腹泻,尤以儿童患者为著。

李珂说,流感的治疗主要是对症治疗,包括休息、多喝水、使用解热镇痛药(如对乙酰氨基酚或布洛芬)以及止咳药;抗病毒药物如奥司他韦可以缩短病程和减轻症状,但需在感染初期使用。老年人、儿童、孕妇和慢性病患者等高危人群应及时接种流感疫苗,降低感染风险。

做好支原体肺炎预防

进入冬季以来,全国多地出现较多肺炎支原体感染患者,以儿童为主。贵州省人民医院呼吸与危重症



支原体肺炎是由肺炎支原体引起的以间质病变为主的急性肺部感染。如何判断感染了肺炎支原体?张蓓蓓表示,咳嗽是主要症状,初期可能为干咳,随着病情发展可能出现痰液。另外,发热也是表现之一,主要为低热或高热状态。可能伴有胸闷和气短。同时会出现如疲劳、头痛、肌肉酸痛等。

张蓓蓓提到,肺炎支原体感染早期症状与其他常见的呼吸道病原感染无显著差异,建议在正规医疗机构进行支原体抗体或核酸检测才能明确。持续高热 ≥ 5 天,或发热 ≥ 7 天,体温高峰没有下降趋势;出现喘息、呼吸困难、胸痛、咯血症状之一;

得了干眼症还有救

对于轻度干眼症患者来说,通过改善生活习惯,如减少长时间使用电子设备、注意休息、保持环境湿润等,同时配合使用人工泪液等药物,往往能够有效缓解症状,甚至达到治愈的效果。

干眼症盯上年轻人 这个“屏幕病”怎么破

冬季寒冷干燥,一些医院眼科接诊的干眼症患者人数比平日多了30%,其中年轻人的数量明显增加。长时间面对电脑、手机等电子设备,使越来越多的年轻人受到眼疲劳、眼干涩、异物感等问题的困扰,干眼症已成为新的“眼部危机”。

干眼症的三个罪魁祸首

干眼症,又称角结膜干燥症,是一种由于泪液分泌不足、泪液蒸发过快或泪液成分异常而导致的眼部不适症状。据相关统计数据,全球范围内干眼症的发病率呈逐年上升趋势。

泪液分泌不足可能是由于年龄增长、内分泌失调、自身免疫性疾病等因素导致。这些因素会影响泪腺的正常功能,导致泪液分泌减少。

泪液蒸发过快与长时间使用电子设备、室内干燥、眼部化妆品使用不当等因素有关。长时间盯着屏幕会减少眨眼的频率,导致泪液蒸发过快;室内干燥和眼部化妆品使用不当也会加速泪液的蒸发。

泪液成分异常可能是由于眼部炎症、药物使用不当等原因导致。这些因素会改变泪液的成分,使其无法有效地

滋润和保护眼睛。

六成“霸屏”年轻人眼干燥

据统计,我国干眼症患者约有3.6亿人,且发病趋势日益年轻化,甚至一些学龄前儿童也未能幸免。

王应利介绍,患干眼症的年轻人,大多从事IT、设计、文案等需要长时间使用电子设备的工作。这些患者的特点主要表现为:眼睛干涩、疲劳,伴有刺痛感、异物感,有时还会出现视力模糊、畏光等症状。

一项针对年轻上班族的调查研究显示,在每天使用电子设备超过8小时的人群中,干眼症的患病率高达60%。年轻人长时间盯着屏幕,眨眼的频率减少,导致泪液蒸发过快,加上冬季室内干燥,空气流通不畅,进一步加剧了干眼症的发生。此外,年轻人工作压力大、生活节奏快,缺乏足够的休息和锻炼,也容易导致眼部疲劳和干涩,使得年轻人成为干眼症的高发人群。

识别眼睛的求救信号

干眼症不仅会影响患者的日常生活和工作,还可能对眼部健康造成长期损害。干眼症患者常常感到眼睛疲劳、干涩,严重时还会出现刺痛感、异物感,影响阅读和书写。

此外,干眼症还可能导致视力下

降,甚至引发角膜炎、结膜炎等眼部疾病。对于年轻人来说,干眼症还可能影响他们的心理健康,导致焦虑、烦躁等情绪问题。

得了干眼症还有救

对于轻度干眼症患者来说,通过改善生活习惯,如减少长时间使用电子设备、注意休息、保持环境湿润等,同时配合使用人工泪液等药物,往往能够有效缓解症状,甚至达到治愈的效果。

对于中度或重度的干眼症患者,可能需要采取更综合的治疗措施,包括物理治疗、药物治疗以及手术治疗等。经过规范的治疗和长期的护理,也有很大机会能够改善病情,逐步恢复眼部的正常状态。

收好这份养眼秘籍

预防干眼症的关键在于改善生活

习惯和工作环境。以下是一些有效的预防措施:

合理用眼。避免长时间连续使用电子设备,每隔一段时间就休息一下眼睛,眺望远方或做眼保健操,这有助于缓解眼部疲劳和干涩。

保持室内湿润。冬季室内干燥时,可以使用加湿器来保持室内湿润,减少泪液蒸发。同时,注意保持室内通风,避免空气过于干燥。

注意眼部卫生。避免用手揉眼睛,定期清洁眼部化妆品和眼部污垢,这有助于减少眼部感染和炎症的风险。

调整饮食。多吃富含维生素A、C、E等抗氧化物质的食物,如胡萝卜、菠菜、西兰花等,这些食物有助于保护眼部健康,减少干眼症的发生。

增加户外活动。适当的户外活动可以促进眼部血液循环和新陈代谢,有助于缓解眼部疲劳和干涩。同时,户外活动还可以让眼睛得到充分的休息和放松。

调整屏幕亮度与色温。将电子设备的屏幕亮度调至适宜水平,并选择接近自然光的色温,以减少对眼睛的刺激。

定期眼科检查。即使没有出现干眼症的症状,也应定期进行眼科检查,以便及时发现并处理眼部问题。

贵阳日报融媒体记者 张梅

资讯

第二届国民营养素养大会举行 2024年度十大营养热词发布

近日,第二届国民营养素养大会在京举行。大会发布了《2024中国居民营养素养年度报告(学龄儿童)》、2024年度十大营养热词等。与会专家、学者围绕“营养素养”“健康体重”“学生营养”三大主题进行了深入探讨。

据介绍,《2024中国居民营养素养年度报告(学龄儿童)》由中国健康促进与教育协会营养素养分会组织编写。该研究对26个省份的88所学校27980名3至9年级学龄儿童开展了调查。结果发现,被调查的学龄儿童营养素养水平较低,仅有10.9%的学龄儿童具备营养素养。性别、年级、地区是影响学龄儿童营养素养水平的重要因素,女生、5至6年级、东部地区的学龄儿童营养素养水平较高。学龄儿童营养素养与食物消费频率及饮食行为相

关。营养素养较高者,食物消费及饮食行为更健康。

会上发布了2024年度十大营养热词,分别为:食药同源、抗炎饮食、饮食模式、健康素养、体重管理、学生餐、适老食品、反食品浪费、轻断食和儿童精准营养。

此外,还发布了《0—6岁儿童营养精准补充指南》,指南涵盖了0至6岁儿童不同阶段生长发育特点及常见营养健康问题,从食物多样、食物强化、营养补充等方面提出了科学实用的解决方案。

此次大会由中国健康促进与教育协会主办,中国健康促进与教育协会营养素养分会、海南健康发展研究院健康传播中心共同承办。

申奇

贵州实现307家二级及以上公立医疗机构医学检查检验结果共享技术联通

“一网互认”让就诊更高效

本报讯 来自贵州省卫健委的消息,2024年,贵州加快搭建省级医学检查检验结果共享互认平台,以数字化手段打破不同医疗机构之间的信息壁垒,实现全省二级及以上公立医疗机构医学检查检验结果共享技术联通,目前共有307家二级及以上医疗机构接入省级平台,基本实现省、市、县公立医疗机构间互联互通和检查检验报告调阅共享,解决了各医疗机构间“信息孤岛”问题。2024年1月1日至12月18日,全省通过平台共享调阅1093.63万项次,互认738.60万项次,节约了医疗资源,提高了就诊效率。

据了解,2023年底,贵州省医学检查检验结果共享互认平台正式启用,包含监管大屏、监管门户、与市(州)检查检验结果互认平台、省级医疗机构互联互通等主要功能模块。通过多轮次技术培训 and 调度督导,全省二级及以上公立医疗机构按期接入共享互认平台。

为加快推进全省二级及以上医疗

机构与省级互认平台互联互通工作,省卫健委坚持试点先行,部署推动市(州)级区域内医学检查检验结果共享互认平台建设。在总结试点经验基础上,部署了县级以上公立医疗机构检查检验结果数据汇聚,省、市(州)级检查检验结果共享互认信息化建设,科学设计医学检查检验结果共享互认应用场景等重点任务。

全省医学检查检验结果共享互认信息化建设,有效支撑了全省跨区域、跨机构检查检验结果共享互认。临床医生工作站通过省、市(州)级共享互认平台,可有效支撑市(州)级区域内、跨市(州)、跨机构的医学检查检验结果(含原始影像DICOM文件)的调阅查看。

下一步,省卫健委将持续优化完善共享互认平台功能,深入推进全省医学检查检验结果跨机构、跨区域共享互认,切实减轻群众就医负担。(廉钧 任洪召 余俊飞 贵阳日报融媒体记者 张梅)

贵州去年为339万老年人免费体检

本报讯 记者从贵州省卫健委获悉,贵州高度重视老年人健康服务工作,连续多年将65岁及以上老年人免费体检纳入民生实事推动。2024年,全省累计完成65岁及以上老年人免费健康体检339.49万人,老年人城乡社区规范健康管理服务率达65.26%。

老年人免费体检是增强老年人健康意识,切实做到疾病早发现、早诊断、早治疗的重大民生工程。为此,省卫健委通过印发工作方案,明确责任、加强调研、定期调度,项目化推进民生实事落地落实。各地医疗机构细化工作措施,加大宣传力度,确保老年人免费体检落地落实,提高老年人体检服务质量。

同时,为了改善失能老年人生活质量,我省持续开展“健康敲门行动”。2024年3月,省卫健委、省民政厅联合出台失能老年人“健康敲门行动”工作实施方案,统筹安排专项资金,为全省提出申请的12万名65岁及以上失能老年人提供免费上门服务与健康结合服务。“健康敲门行动”服务内容包括开展失能等级和老年健康评估,免费上门对老年人日常生活活动能力、精神状态与社会参与能力进行评估指导,落实国家基本公共卫生服务项目老年健康与医养结合服务管理工作规范要求。2024年,贵州累计为12.15万失能老年人提供上门服务,任务完成率达101.25%。(任洪召 贵阳日报融媒体记者 张梅)

解惑

突发脑梗脑出血怎么办

上海交通大学医学院附属仁济医院脑血管病中心医生王丽玲介绍,天气转冷,脑血管事件的发生率会升高,正确识别和处理这些突发状况,以免延误治疗或因自行用药而加重病情。

卒中,分为缺血性卒中(俗称脑梗)和出血性卒中(脑出血)两大类。

脑梗是由于脑部血管被阻塞,导致血液无法供给脑组织;脑出血是脑部血管破裂导致血液渗出。二者的病因和处理方式截然不同。通常,脑梗需要使用抗血小板或溶栓药物帮助恢复血流,脑出血则要尽量避免加重出血的药物。

无论是脑梗还是脑出血,脑卒中的症状都较为相似,容易让人混淆。通常,脑卒中有以下表现:言语不清,突发说话含糊、理解障碍;肢体无力,尤其是单侧肢体无力或行动困难;面部不对称,一侧嘴角下垂,无法微笑或做表情;步态异常,走路拖沓或一侧肢体不协调。

这些症状可能仅持续几分钟或数小时,一旦出现一定要重视并立即寻求医疗帮助。

出现脑卒中症状时,该如何应对?

不要自行用药。尤其是高血压、脑梗病史患者,容易在突发状况时误以为是脑梗发作,擅自服用抗血小板药物。然而,若是脑出血,抗血小板药物会加重出血,使病情更加危急。因此,面对脑卒中症状,自行用药是大忌。

快速就医是关键。脑卒中的两种类型在症状上有时难以区分,只有通过影像学检查(如CT或MRI)才能准确判断。前往医院就诊时,应尽快告知医生患者的病史,以便采取合适的检查手段和治疗方案。

此外,高血压是导致脑出血的重要危险因素,特别是老年人。因此,日常生活中控制好血压,对于预防卒中非常重要。保持良好的生活习惯,戒烟限酒,减少盐的摄入量,是日常血压管理的有效方法。老年人应定期进行体检,尤其是有高血压、糖尿病、心血管病等基础疾病患者,早期检测和防治卒中中风险因素非常重要。脑卒中是一种急性、凶险的疾病,要做到早发现、早诊断、早治疗,尽可能避免严重后果。

文汇

莫鹏