

## 聊健康

目前正值流感高发季节,学校、幼儿园等人群密集场所特别容易受到影响,一旦出现聚集性病例造成流感暴发,就会造成停工、停课等严重影响。尤其需要引起关注的是儿童、老年人、有慢性疾病的人群,这些人如果得了流感还容易引起各种各样的并发症,治疗不及时会导致严重后果。那么,除了接种疫苗预防流感外,一旦得了流感,应如何科学应对呢?



河北省泊头市第一幼儿园开展“正确洗手 从我做起”主题活动,老师为小朋友演示洗手的正确方法,让小朋友领会洗手的重要性,从小养成正确洗手的好习惯。图为小朋友亮出自己刚刚洗干净的小手。

## 科学应对季节性流感

秦恩强

流行性感冒一般常见于冬春季,夏季少见。流感属于呼吸道传染病,主要经呼吸道飞沫传播,密切接触也可造成感染,潜伏期多数为2天至4天,短者1天,长者可达7天。

## 1 流感症状急不得

近期,北京市疾病预防控制中心监测到,目前导致流感的病原体是H1N1、H3N2和乙型流感病毒,临床症状包括发热、咳嗽、咽喉痛、全身肌肉酸痛、乏力、头痛,部分患者甚至会出现腹泻和呕吐。

但根据流感的上述特点,这是不科学的,因为流感治疗需要时间,急不得,只要不发生严重并发症,绝大多数患者都会痊愈。

具具体应做好以下几点:  
合理服用抗病毒药。流感属于由流感病毒引起的病毒性疾病,奥司他韦对流感病毒有良好的疗效,越早使用效果越好,最好在发病48小时以内使用,否则疗效会受到严重影响。许多人得病后

痛,部分患者甚至会出现腹泻和呕吐。绝大部分流感患者预后良好,病死率低,病程呈自限性,无并发症的患者通常5天至10天可自愈。

大。如果不及治疗,会很快导致肝肾衰竭、脑损伤,甚至死亡。

慎用抗菌药。抗菌药物对于流感病毒是无效的,使用前提是在流感基础上合并细菌感染,这需要专业知识,及时就医是最明智的选择。

合理服用中药。中药对于缓解流感病情是很有帮助的,但需要早期使用,如感冒清热颗粒、小柴胡片等,也可使用葱白、生姜、红糖煮水喝缓解症状,当然最好有中医大夫辨证施治,更有针对性。

谨慎输液。输液并不能缩短流感病程,因此不建议对流感患者进行常规输液治疗,只要能口服就以口服治疗为主。高热也不是输液的绝对指征。但对于有严重的恶心、呕吐、腹泻等消化道症状的患者,或者出现了明显的内环境紊乱,或者有其他特殊情况时可以有针对性的输液治疗。

一般来说,患者如果高热持续48小时至72小时不退,就要引起重视了。这时候需要详细地了解症状,如果出现胸闷、咳嗽、咳痰、心慌、头痛、恶心、呕吐等症,应立即到医院进行检查,化验血常规等炎症指标、胸片或肺部CT检查、心电图检查,必要时进行头颅CT、核磁共振、脑电图检查,也可选择腰椎穿刺检查明确诊断,及早进行干预和治疗,改善预后。

对于高热惊厥,要区分不同情况。高热惊厥是指小儿在流感早期,体温升高时发生的惊厥,主要表现为突然发生的全身或局部肌群的强直性或阵挛性抽搐,双眼球凝视、斜视、发直或上翻,伴意识丧失。高热惊厥分为单纯性高热惊厥和复杂性高热惊厥两种。各年龄期(除新生儿期)小儿均可发生,以6个月至4岁多见,单纯性高热惊厥预后良好,复杂性高热惊厥预后则较差。一旦出现反复惊厥,应立即到医院就诊。

(作者系解放军第302医院感染性疾病科副主任医师,戴欣整理)

## 延伸阅读

## 你真的会洗手吗

当前正值流感高发季,而预防传染病最简便有效的方法,就是洗手。但是,你真的会洗手吗?你知道什么时候应该洗手吗?

很多人都知道,饭前便后要洗手,事实上,生活中还有很多时候,也应该注意洗手。去医院或者看护病人后,外出或购物回家后,处理宠物粪便后,给孩子换尿布后,擤鼻涕、揉眼睛后,做饭前、冲奶粉前,摘戴隐形眼镜前。简单来说,就是接触脏东西后要洗手,接触食物或者鼻黏膜、眼结膜等黏膜之前要洗手。还有一些人,洗手的时候不愿意用香皂,只是用水随便冲冲,这样也是不行的。即使用香皂,也最好按一定的步骤来洗手,才能保证把手洗干净。

那么,到底应该如何正确洗手呢?搓手心;手心搓后面的指缝;掌心相对搓指缝;搓指尖;如果手腕也脏的话,可以再搓手腕。这一套动作最好能做15秒,大约是唱一遍生日快乐歌的时间。当然,如果手特别脏的话,也可以多唱一遍生日快乐歌。

杰威克(Jarvik)模型,并研制了第一颗永久性全人工心脏。杰威克7。1982年,杰威克7被首次置入一名61岁患者体内,该患者活了112天。此后,人工心脏技术不断进步。

## 北京市疾控中心致流感患儿家长的一封信

各位家长:

你们好!

冬季历来是我市流感等呼吸道疾病高发季,12月至次年1月为发病高峰期。目前,由流感病毒导致中小学校和托幼机构等集体单位的低龄儿童集中发热疫情较多。孩子年龄小,抵抗力差,更增大了传染病感染和传播的风险。为更好地保护孩子们的身体健康,避免因为流感等感染性疾病影响孩子的身体,北京市疾病预防控制中心特别提醒家长注意以下方面:

一、日常生活中如何预防孩子感染流感?

1.注意个人卫生,勤洗手,特别是外出,包括到医院等公共场所回家后,饭前便后、触摸眼睛、鼻或口腔后要洗手,最好用洗手液或肥皂、香皂,流动水洗净。

2.在空气状况良好的情况下,居住的房屋每天至少通风一次,每次不少于30分钟,保持空气新鲜;尽量避免去人员密集、空气污浊的场所。

3.教育孩子一日三餐规律进食,主食、蔬果和禽鱼肉蛋的比例为3:2:1,多吃新鲜蔬菜水果。

4.注意保暖,根据温度适时增减衣物,加强锻炼,保证睡眠。

二、如何教育孩子在校预防流感?

1.教育孩子避免接触发热伴有咳嗽或咽痛的同学,如果需要接触病人,请佩戴口罩;接触后,立即用肥皂或香皂洗手。

2.教育孩子如果有同学在班级内呕吐,应该及时告诉老师进行处置,不要在不戴口罩时接触呕吐物或照顾患病同学。

三、家庭如何护理已感染流感

的患儿?

1.充分休息,多饮水,饮食应当清淡易于消化和富有营养。

2.遵照医嘱按时服药。

3.密切观察病情变化,患儿病情出现持续高热(体温超过38.5度且孩子精神状态不好)、呼吸困难、严重呕吐等变化时,应及时就医。

4.当家长带流感患儿去医院就诊时,应同时做好流感患儿及自身的防护,比如戴口罩,避免交叉感染。

5.流感患儿应根据医生建议在家休息,暂时不要上学,体温恢复正常,其他流感样症状消失48小时后,方可复课。

6.所有家庭成员与流感患儿密切接触时要注意个人卫生,并做好个人防护,近距离接触流感患儿时,应佩戴口罩;直接接触患儿后,或处理患儿使用过的物品、接触呼吸道分泌物后,应当使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。

7.家有两个孩子,其中一个感染流感时,应尽可能相对固定的1名家庭成员照顾患儿并注意加强个人防护,近距离接触患者时,应佩戴口罩;其他家庭成员应尽量减少与流感患儿的接触机会,尤其是未感染流感的孩子,尽量减少与患儿的接触。

预计在今后一段时期内,全市流感病毒活动强度仍将处于较高水平,家长朋友们应提高防范意识,加强家庭成员的健康防护,最大限度预防流感等传染病侵害。

顺祝大家身体健康!

北京市疾病预防控制中心

北京市疾病预防控制中心

北京市疾病预防控制中心

## 大课堂

## 人工心

人的心脏终末期心力衰竭,是目前医疗技术尚无法治愈的疾病。冠心病、心脏瓣膜病以及先天性心脏病发展到最后,均会出现终末期心力衰竭。目前,这类疾病在全球的发病率仍逐年增加。

科技越来越发达,心力衰竭真的无法治愈吗?

早在20世纪中叶,科学家就开始研制人工心脏,将其视为解决心力衰竭问题的方法之一。1957年,第一颗人工心脏问世。荷兰医生科尔夫与同事阿库苏,将一颗水压式聚氧乙烯人工心脏置入狗体内,使其生存了近90分钟,这是首次将人工心脏概念带入现实。简要地解释,人工心脏是利用机械动力来输送血液,以部分或全部代替心脏泵血功能,用以维持全身血液循环的医疗器械装置。

1967年12月,南非外科医生伯纳德将一名因车祸丧生的25岁女性心脏,放入一名罹患终末期心力衰竭的55岁男性患者胸腔内,证实心脏移植是治疗终末期心力衰竭的有效方法。然而,这种同种异体的移植模式,注定了心脏供体供不应求的结果,只有极少数幸运儿才能得到这种极度稀缺的资源而获重生。美国在2004年至2012年间,成人人工心脏移植等待名单拉长了25%,仅2008年至2012年间,就有14524例新患者加入等待大军,一些患者未能盼到救命的生命而去。

当然,在此期间,科学家们从未停止过拯救心脏的研究。经过漫长的探索,人工再造“半颗心”(左心室辅助系统)或“整颗心”(全人工心脏,TAH)正在成为现实。

1969年,诞生了全球第一例临床全人工心脏置入术。美国医生库利首次为一名47岁男性,成功置入一颗以设计者名字命名的“库利全人工心脏”,作为移植前过渡治疗。患者靠这颗气动的双心室辅助泵生存64小时后,接受了心脏移植。1978年,美国科学家杰威克(Jarvik)建立了人工心脏的杰威克(Jarvik)模型,并研制了第一颗永久性全人工心脏。杰威克7。1982年,杰威克7被首次置入一名61岁患者体内,该患者活了112天。此后,人工心脏技术不断进步。

再说说我国人工心脏与心室辅助装置的研究、发展情况:20世纪90年代,我国心血管外科医师和科学家,在时任阜外医院院长、中国工程院院士朱晓东的带领和指导下,开始了艰难的人工心脏和心室辅助装置的研究和试验。目前,国内有数家科研单位在人工心脏领域努力探索着。

北京大学第三医院心血管外科主任万峰教授曾在海外专修心脏移植学和心室辅助装置临床应用8年,1995年回国不久,与该

张鲁锋

心外科专家、人工心脏的李国荣博士开始了合作研究。当时,李国荣带着一桶水和人工心脏模型来到万峰的办公室,兴奋地演示人工心脏血液循环的过程。李国荣和万峰是我国最早将人工心脏、心外科手术尝试用于理论前沿研究和临床应用的科学家,他们在国内外医学杂志发表了多篇学术论文。1998年,万峰首次将两颗国外进口的半人工心脏成功

植入一位心源性休克的患者体内,即首例双心室人工心脏辅助装置(Bi-VAD)植入术。1999年,万峰又完成了中国首例冠状动脉搭桥+左心室辅助装置(L-VAD)植

入术,系我国最早使用心室辅助装置救治患者。万峰还首创了不停跳心脏外科手术,这不仅在国内是首创,在国际上也是不多见的。此外,李国荣博士率先提出了功能性全人工心脏的新理念,在多种医学杂志发表了这一新观点,引起国内外热烈反响。

为了能更快地将研究成果应用于患者,在人工心脏和心室辅助装置的研究和生产方面,我国科学家与临床医生紧密合作,已研制出与国际水平同步的第二代和第三代心室辅助装置。目前,这一装置已通过严格的237项国家检测,并进入国家食品药品监督管理局(CFDA)药品审批绿色通道,为国内有数家科研单位在人工心脏领域努力探索着。

相信不久后,人工心脏将不再是神话。(作者系北京大学第三医院心胸外科博士)

## 健康影像



疾病防控进社区 河北省衡水市第五人民医院组织医务人员深入社区,通过义诊、咨询、设置展板、发放宣传资料等形式向居民讲解流感、麻疹、流行性腮腺炎等流行性疾病防治相关知识,引导居民科学防护。图为衡水市第五人民医院医务人员在宝云社区向居民发放流行病防控宣传资料。

新华社发

新华社发

新华社发

新华社发

新华社发

### 进入流感高发季 中医为防治流感支招

我国多地已进入流感等呼吸道传染病高发季,根据北京中医医院近期收集的376例流感样病例发现:

此次流感前驱症状:以发热、恶寒、咽痛为主

此次流感就诊症状:发热、咽干、恶寒、咳嗽明显、消化道症状等

近日,北京中医医院多位专家总结认为,此次流感的中医证候以外感风热证为主,并针对成人和儿童推出多个中医方案:

成人流感方	儿童流感预防方
主要成分有荆芥穗、山栀子、生麻黄、青蒿、牛蒡子、杏仁、玄参等	“润肺清心饮” 主要含芦根、白茅根、菊花、陈皮、麦冬、山楂、麦芽、乌梅

专家同时提示,中医讲究理法方药,如果患者出现疑似流感症状,建议不要自行盲目抓药,应及时到医院就诊,在医生指导下辨证用药。

新华社记者 孟静 摄