



识别流感与感冒 对症预防治疗

□广州市第一人民医院 郭伟鸿 魏星 吴丽婷

冬季气温急剧下降,空气干燥,是呼吸道传染病高发时期。面对咳嗽、流涕等症状,许多人会疑惑是患了普通感冒(简称“感冒”)还是流行性感冒(简称“流感”)。虽然感冒和流感都属于呼吸道疾病,但在症状、病因、治疗和预防等方面存在显著差异。正确区分感冒和流感,及时采取恰当的治疗方法和预防传播措施至关重要。

1 “流感”与“感冒”大不同

感冒又称轻度上呼吸道感染疾病,主要由鼻病毒、冠状病毒等病毒引起,全年均可发病。感冒初期,患者最常见的症状是流鼻涕、鼻塞和咽干、痛、痒,随后出现咳嗽,多为轻度发热,体温在38℃左右。感冒的主要传播方式是经呼吸道飞沫传播,患者通过咳嗽、打喷嚏释放病毒。流感则是由流感病毒导致的急性呼吸道疾病,主要包括甲型、乙型和丙型流感病毒等,通常会在某个特定季节或时间段内导致多人感染,具有明显的季节性。据世界卫生组织估计,流感病毒的季节性流行可导致全球平均每年约300~500万重症病例,29~65万呼吸道疾病相关死亡病例。流感常见症状表现为高热,患者体温多数>39℃,伴随明显头痛、浑身肌肉酸痛等,而鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状相对较少。若患者出现咳嗽、流鼻涕、发热等症状且伴有厌食、浑身酸痛、无力和头痛等全身性症状,可能是流感病毒感染。流感传播能力较强,主要通过飞沫和接触传播。患者打喷嚏和咳嗽产生的飞沫,他人吸入后可导致感染;含流感病毒的飞沫污染物体表面,他人手接触后,再直接接触口、鼻等,经口腔、鼻腔、眼睛等致使黏膜感染;此外,医院内密闭环境存在气溶胶传播的可能。

2 找准病因对症治疗

感冒多属于自限性疾病,病程通常持续5~7天,多数可以自愈,感冒初期较少合并细菌感染,一般不需要使用抗生素。轻症感冒患者不需要过度治疗,人体自身的免疫力足以应对;症状较为明显的患者,可根据自身实际情况,在医生指导下,合理选择感冒药物以缓解症状。此外,如患者鼻腔出现脓性分泌物,需由专业医生判断,以便区分感冒与鼻窦炎,必要时可结合血常规、C反应蛋白实验室检查结果进行诊断。与感冒相比,流感起病急,症状较为严重,还可能引发病毒性肺炎、心肌炎、脑炎等一系列并发症,严重时甚至可能导致呼吸衰竭,危及生命。因此,患者出现流感相关症状时应立即就医,如被确诊为流感病毒感染,应按照医生诊断进行相应的抗病毒药物治疗。在流感或普通感冒治疗期间,患者的自我护理至关重要。患者应确保充分休息,避免过度劳累和剧烈运动,以免加重病情。同时,适量补充水分和营养也是加速身体康复的关键。儿童、老年人、孕妇以及患有基础疾病人群的症状可能比较严重,且更易出现并发症。因此,这部分人群在确诊感染后应尽量居家休息,避免劳累,要密切关注身体状况。



3 科学预防守护健康

接种流感疫苗。每年接种流感疫苗是预防流感的重要措施。专家指出,接种流感疫苗不一定能100%保证当年不得流感,但是可以有效降低感染的概率,有助于预防流感发展为重症。由于大多数人接种流感疫苗并已获得免疫力后,流感病毒会感受到免疫压力,从而进行自我调整和变异,加上新的病毒不断变种涌现,原先接种的疫苗效力可能会减弱。因此建议每年在流感季节来临前接种流感疫苗,特别是儿童、老年人、孕妇以及患有基础疾病等高危人群,应优先接种。戴口罩,少聚集。专家建议,公共场所佩戴口罩,勤洗手等措施可有效预防感冒和流感。尽量少去人群密集的公共场所,特别是空气流通不畅的密闭场所;减少接触出现呼吸道疾病症状的患者,接触时要注意个人防护。勤洗手,多通风。保持良好的个人卫生习惯,减少与流感病毒的接触机会。日常多开窗通风,勤洗手,牢记咳嗽礼仪,尽量不要直接用手触摸眼、鼻或口。健体魄,提免疫。适量运动有助于提高机体免疫力,使身体更好地抵御病毒的侵袭。但在感冒、流感发病期间,由于身体免疫力下降,不宜坚持运动打卡,以免加重身体负担,导致病情恶化。患者若出现发热持续不退,并伴有胸闷、呼吸困难、心慌、精神不振等症状,应及时到正规医院就医,以防出现肺炎、心肌炎、心力衰竭、呼吸衰竭等并发症。

控糖护齿 乐享健康

□南方医科大学口腔医院 成凡平 陈容平 姜啸

糖尿病是一种由胰岛素绝对或相对分泌不足以及利用障碍引发的,以高血糖为特征的慢性代谢性疾病,它与口腔疾病相互影响、密切相关。口腔疾病被称为糖尿病的第六大并发症,严重影响患者的身心健康和生活质量。因此口腔健康是提高糖尿病患者生活质量和幸福感的关键要素之一。

易出现口腔黏膜充血发红、口角湿白潮红、口干、发黏、灼痛甚至味觉减退等症状。口腔黏膜溃疡,病损特点为“红、黄、凹、痛”,病损愈合周期可能较长。此外,糖尿病患者口腔内创口愈合迟缓,严重感染甚至会导致炎症扩散,控制不佳时可能会引起颌骨及颌周周围感染,引发颌骨骨髓炎等疾病。

● 破坏口腔内环境

口腔是消化道的门户,是人们说话和享受美食的重要器官,也是微生物进入人体的重要入口,口腔内的微生物有几百种,每毫升唾液中就有数亿个细菌。口腔内结构复杂,有牙齿、舌头、牙龈等,还有适宜的温度、酸碱度和大量唾液,这些都为微生物在口腔内长期生存提供了有利条件,它们与口腔环境共同形成了相对稳定的微生态。正常情况下下,口腔微生态的代谢活动是相对稳定、平衡的,但糖尿病病理改变会影响患者的口腔菌群、唾液腺功能、牙槽骨代谢和口腔免疫炎症反应。当患者口腔内环境平衡被打破后,口腔微生物会随意流窜,部分致病菌会在口腔内隐蔽的结构中生根发芽,激发机体的炎症反应和自身免疫反应,从而引发一系列口腔疾病。

● 口腔健康要重视

口腔疾病是导致糖尿病患者血糖升高和病程更难控制的风险因素之一,患者要高度重视,及时治疗。若不及时治疗口腔疾病,致病菌会通过口腔内的创面进入血液循环,致使机体炎症因子水平升高,进一步引发代谢异常。长期的慢性炎症会加重胰岛素抵抗,影响患者血糖控制。口腔局部疼痛也会影响患者的睡眠和进食,导致血糖波动。

● 糖友护齿需谨记

控制血糖。首要任务是控制患者血糖达标及稳定。当患者空腹血糖>8.8mmol/L,要以全身治疗为主,口腔科以急诊处理为辅。管理口腔疾病。患者每6个月或1年应进行1次口腔检查,规范全口洁治;及早拔除残根、残冠、不良修复体,去除口腔局部刺激因素;规范进行龋病、牙周病、牙周病及口腔黏膜病的诊疗;及时修复缺失牙,恢复咀嚼功能。做好口腔清洁。患者每天至少刷牙2次,每次至少2分钟,使用“水平颤动拂刷牙”刷牙,选用软毛牙刷和含氟牙膏,牙刷最长使用时间不能超过3个月。同时要使用牙线、牙缝刷、冲牙器等工具清洁牙缝。健康生活方式。患者采取低糖、低盐、低脂、低酸饮食,不食用临近保质期或疑似变质的食物。戒烟、戒酒,保持规律作息,尽量减少睡前进食,有助于维持口腔菌群的生态平衡与稳定。(广东省卫生健康委宣传处供稿)

● 糖友常见口腔疾病

龋病。糖尿病患者更容易患蛀牙,而且患蛀牙后病情进展较快,容易发展成牙髓炎和牙根尖周炎。患者平时刷牙可能会发现牙齿出现黄褐色或者白垩色改变,多见于牙颈部龋坏。牙齿早期可能出现酸软不适,后期会出现冷热刺激痛或自发痛。牙周疾病。患者早期出现牙龈发炎、牙龈出血,尤其是刷牙或使用牙线时更容易出血。随病情进展,出现牙槽骨破坏,进一步形成牙周炎,导致牙龈红肿或脓肿、牙龈暴露、牙齿松动甚至脱落。口腔黏膜疾病。口干症,患者唾液腺功能减退可引起口干症,出现黏膜灼痛、吞咽困难、舌背发红、没有舌苔等症状。真菌性口炎,常见白色念珠菌感染,佩戴活动假牙的患者发生率更高,



冬季进补 “布”容小觑

□广州医科大学附属第二医院 许咏怡 李敏

后林阿姨(化名)逐渐出现腰部疼痛且疼痛日益加重,最后甚至无法下地行走,只能卧床,疼痛难忍、夜不能寐。前往医院就医时,林阿姨已出现气喘、血压不稳定,严重感染合并发热,且伴随感染性休克、心衰的苗头,情况非常危急。林阿姨除腰部疼痛外,多处关节也有疼痛,感染的椎间隙同时存在严重滑脱。经医生详细询问病史并结合细菌培养结果,林阿姨被确诊为布鲁氏菌脊柱炎,可能是除夕夜的羊胎盘导致她意外感染了布鲁氏菌,继而引发了感染性脊柱炎。经过多学科诊疗,林阿姨在抗感染、内科支持治疗1个多月后,医疗团队为其成功施行了脊柱手术,治愈了多年的腰痛和布鲁氏菌脊柱炎。

布鲁氏菌感染引起的人畜共患传染病。布鲁氏菌是一种存在于羊、牛、猪、狗等动物身上的细菌,人体主要通过接触被感染动物或其血液、尿液、胎盘等分泌物,食用未煮熟或未消毒的被感染动物的肉类和乳制品,甚至在某些情况下,吸入感染性气溶胶也可能导致感染。

专家提醒,人类对布鲁氏菌没有天然的抵抗力。人体一旦感染布鲁氏菌,细菌会通过血液传播到全身各处,首先攻击椎间盘和椎体这些血液供应丰富的“软肋”,引发脊柱感染。随病情进展,细菌还会侵犯脊柱周围的肌肉和神经,导致严重疼痛和功能障碍。

警惕关节疼痛与发热

布鲁氏菌脊柱炎的症状主要包括发热、脊柱局部疼痛以及全身症状,患者还会出现寒颤、头痛、多汗、乏力等表现。此

外,部分患者还会出现肝、脾及淋巴结肿大,或伴男性睾丸炎及女性卵巢炎等。脊柱感染的典型症状则表现为胸部、腰部持续剧烈疼痛,以腰部疼痛多见,伴有肌肉痉挛、局部压痛、叩击痛及活动受限。

食品安全要注意

确保食品安全是预防布鲁氏菌感染的关键。首先,不要盲目相信偏方和食疗方法,尤其是未经科学验证的进补食材。如羊胎盘虽然被一些人认为具有滋补功效,但可能携带大量的布鲁氏菌,一旦处理不当或食用未经检疫的羊胎盘,容易引发感染。其次,在食用肉类、奶类等食品时,要确保其来源可靠,加工方式安全。最后,若人体在食用某些食物后出现不明原因的腰痛或其他不适,应及时就医检查,以便早发现、早治疗。

羊胎盘富含维生素和矿物质,有助于增强免疫系统,是冬季进补的好食材。然而,有人在冬季“养生赛道”另辟蹊径,跟风食用羊胎盘进补,却隐藏了极大的健康风险,如果在处理、食用羊胎盘时感染了布鲁氏菌,很可能导致人体脊柱或骨关节感染。

羊胎盘导致严重感染

2023年除夕,家住阳江的小林(化名)从朋友处得知羊胎盘是上好的滋补食材,于是在年夜饭吃了羊胎盘给已尿毒症透析治疗3年的母亲进补。然而,3个月

科学认识布鲁氏菌病

布鲁氏菌病又称“波状热”,是一种由

肿瘤患者养冬小贴士

□广州医科大学附属肿瘤医院 鲁旭 魏彤



冬季气候逐渐寒冷,昼夜温差大,是肿瘤患者的“多事之秋”。广州医科大学附属肿瘤医院主治中医师戴诗蕾为大家带来肿瘤患者“养冬”健康小贴士。

最慷慨的馈赠,多晒太阳,让身体充分吸收阳光的温暖,以温补阳气,提升身体免疫力,促进患者身体康复。

饮食调养

肿瘤患者冬季可进食温补的食疗,如当归羊肉汤、生熟羊肉汤等有助提高体内阳气。羊肉汤中加入萝卜陈皮,可理气化痰;加入桂圆、红枣可补血润肺;怕上火的患者还可加入竹蔗、马蹄。但阴虚火旺或痰热内郁的患者,不适合饮用。

起居调养

起居调养。肿瘤患者在冬季维持规律的作息习惯尤为重要。《黄帝内经》倡导“早卧晚起,必待日光”,意味着在寒冷的冬季,应顺应自然规律,待太阳升起后再起床活动。防寒保暖。关键在于避免阳气外泄和皮肤受寒。在天气变冷或者气温急剧变化时,肿瘤患者需注意保暖,以维护体内阳气的纯净与充沛。适当锻炼。在病情允许的情况下,肿瘤患者冬季更适合进行太极拳、八段锦等静态运动,不仅有助于通达气机、调和气血,还能增强身体正气护内之力。同时,泡脚也是冬季养生的一大妙法,可加入一些温通经络的中草药,促进血液循环。通过活络温经的方式提高机体免疫力,增强体内阳气,抵御外邪的影响。防晒。冬季的阳光是大自然

肿瘤患者冬季需辨证施治使用散寒药物。若患者有畏寒、手足麻木不温、面色青白、小便清长、舌淡苔白、脉沉等症,使用黄芪桂枝五物汤等散寒中药,可益气温经散寒。部分化疗后手足麻木的患者可在黄芪桂枝五物汤中加入羊肉或猪掌,既可温补身体阳气,还可驱走体内寒气。(医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院中西医结合科主治医师 戴诗蕾)

中药调养

中医养生

聆听“肺腑”之言

□惠州市中心人民医院 周婷婷

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺),是一种影响肺部气流的慢性呼吸系统疾病,被称为“沉默的杀手”。以慢阻肺为代表的慢性呼吸系统疾病对我国居民健康产生了严重影响。冬季是慢阻肺患者容易发生呼吸道感染的时期,受冷空气刺激,患者更易出现咳嗽、痰液明显,气喘加重等病情急性加重表现。

如果把肺比喻成气球,慢阻肺就是“气球”表面僵硬了,难以充分膨胀和收缩,致使氧气不易进入血液,二氧化碳排出困难,从而导致患者出现反复咳、痰、喘等症状,尤其在活动后症状加重,严重时还可进一步发展为慢性肺源性心脏病和呼吸衰竭。

近年来,国家高度重视以慢阻肺病为主的慢性呼吸系统疾病防治工作,日前国家卫生健康委、财政部、国家中医药局、国家疾控局联合印发《关于做好2024年国家基本公共卫生服务工作的通知》,将慢阻肺病纳入国家基本公共卫生服务项目,使之成为继高血压、2型糖尿病之后第3个被纳入的慢性

高危因素要警惕

慢阻肺的主要病因包括长期吸烟、有害粉尘和化学物质职业暴露、空气污染以及遗传因素。高危人群包括:年龄≥40岁者;吸烟者或长期被动吸“二手烟”者;长期接触粉尘者;直系亲属中有慢阻肺家族史者;已患支气管炎、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、肺气肿等疾病人群。

无创检查肺功能

肺功能检查是诊断慢阻肺的金标准,也是评估病情及监测疗效的关键工具。目前通过简便、无创的“肺功能检查”即可知晓机体的肺功能状态。肺功能,指人体肺部吸入氧气并排出二氧化碳的能力。肺功能检查,指在医生专业指导下,通过吹气和吸气等简单动作,用肺功能检测仪等专业设备评估肺部通气功能和换气功能状况的一系列测

试。专家强调,目前国家已经将肺功能检查纳入常规体检项目,提倡≥40岁人群或慢性呼吸系统疾病高危人群每年检查1次。

防治慢阻肺建议

预防慢阻肺,关键在于调整生活方式。由于吸烟是慢阻肺的主要病因之

