



专家给出提醒 科学防治甲流

□本报记者 王路欣

根据中国疾控中心监测数据,2025年冬春季我国流感病毒阳性率持续上升,99%以上的流感病例为甲型流感(甲流),其中以甲型H1N1亚型为主,其次为H3N2亚型。当前流行毒株与疫苗株高度匹配,但病毒仍存在较强传染性和变异性。对于甲流的相关问题,记者联系到了潍坊市人民医院呼吸内科医学中心主任、主任医师谭薇。

谭薇表示,首先要区别甲流与普通感冒。甲流症状更重且全身性特征明显,典型症状有突发高热(39℃以上)、寒战、全身肌肉酸痛、头痛、乏力,部分伴恶心、呕吐或腹泻等。而普通感冒以鼻塞、流涕等上呼吸道症状为主,发热多为低烧且持续时间短,少有全身性症状。需要注意的是,若出现持续高热(超过3天)、呼吸困难、胸闷、意识模糊等症状,需立即就医。其次,高危人群需警惕重症的风险,像是5岁以下儿童(尤其2岁以下婴幼儿)、65岁以上老年人、慢性病患者(如心肺疾病、糖尿病、免疫缺陷)、肥胖者(BMI>30)、孕妇及围产期妇女等人群感染甲流后易发展为重症或出现并发症,如肺炎、心肌炎、脑膜炎等。

“甲流治疗需尽早用药,发病48小时内是抗病毒治疗的黄金窗口期。”谭薇说,奥司他韦(神经

氨酸酶抑制剂)可以抑制病毒从感染细胞释放,减少扩散。适用人群为1岁以上儿童及成人(2周龄以上婴幼儿可用混悬剂)。需每日2次、连服5天。需要注意的是,妊娠期女性需权衡利弊后使用,胃敏感者可餐中服药。而玛巴洛沙韦(RNA聚合酶抑制剂)也是甲流治疗药物,它可以阻断病毒复制,全程仅需单次给药。适用人群为5岁以上且体重≥20公斤的轻中度患者。需要注意的是,服用该药时应避免与含钙、镁等补充剂同服,妊娠期禁用。

谭薇提醒,接种流感疫苗仍是预防甲流最有效手段,疫苗可降低感染风险及重症概率,推荐6月龄以上人群每年接种,重点人群包括老年人、儿童、慢性病患者及家属。

此外,平时要注意个人卫生,勤洗手、戴口罩(尤其在密闭场所),咳嗽时遮掩口鼻。每天保持室内通风,定期消毒门把手等高频接触表面。增强自身免疫力,均衡饮食、保持充足睡眠、适度运动,避免过度疲劳。

甲流虽为自限性疾病,但传播力强且对高危人群威胁大。科学防治需结合疫苗接种、早期用药及日常防护。若出现疑似症状,应及时检测并遵医嘱治疗,避免盲目用药。



得了肛瘘怎么办 肛肠专家来支招

□本报记者 王路欣

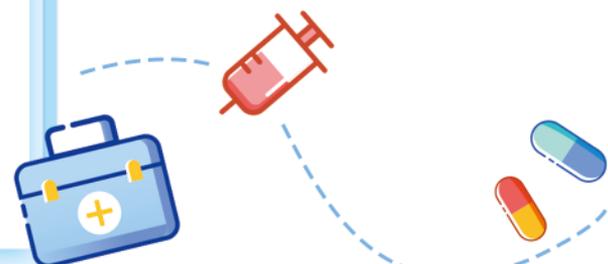
肛瘘作为一种常见的肛肠科疾病,虽然并不是急性发作,但其病程却具有时间长、反复发作的特点,因此也常常给患者带来极大的困扰。导致肛瘘的因素有哪些?如何治疗肛瘘?记者采访了潍坊市中医医院肛肠科主任李士国。

李士国表示,肛瘘是肛周感染后形成的异常通道,分为内口及外口,一般内口连接肛管或直肠,外口连接皮肤表面。大部分肛瘘患者是因为肛周脓肿未得到及时或正确的治疗,迁延不愈合,之后慢慢形成的,也有少部分患者是因为肿瘤、外伤或者手术引起。其实,肛瘘是有一定的易患人群的,比如炎症性肠病患者以及免疫力低下或免疫缺陷者。

肛旁反复破溃流脓是肛瘘最典型的临床表现,合并感染时患者可能出现发热、疼痛等症状,脓液经瘘管排出后症状可缓解。瘘管经反复慢性炎症刺激,存在恶变的可能。

肛瘘是需要手术处理的,一般来说保守治疗(药物熏洗、抗生素抗感染等)只能缓解症状,无法彻底根治。当然,如果患者为肿瘤的终末期,或者有明显手术禁忌,比如高龄、心肺功能较差者,可进行保守治疗。

“中医治疗肛瘘是有许多优势的。”李士国说,肛瘘手术,尤其是属于高位性的复杂肛瘘,做手术后有肛门失禁的风险。挂线疗法能有效避免肛门失禁。挂线疗法源自中医,经过传承及更新,广泛应用于肛瘘手术中,在保障治愈率的同时,极大程度的保护肛门功能,降低术后痛感。术后可配合中药洗剂冲洗创面,加速创面愈合。而且大多数肛瘘患者有湿热下注、气血瘀滞等证型,这种治疗不仅能针对局部病灶,更可改善患者的整体健康状况。



做好这一点 守护颈部“小蝴蝶”

□本报记者 王路欣

甲状腺位于颈部,外形似蝴蝶,分左右两个侧叶,中间以峡部相连,是人体最大的内分泌腺体,它所分泌的甲状腺激素,对调节身体生长发育、促进机体新陈代谢、维持全身各个脏器的功能具有重要作用。若甲状腺激素分泌异常,可能导致代谢紊乱、心血管问题等多方面的问题。如何保护好身体里的“蝴蝶”呢?记者采访了潍坊市中医医院乳腺甲状腺外科的专家。

专家表示,市民可以从六个方面保护甲状腺。第一,学会自查。可通过“一看二摸三吞咽”的方法自查甲状腺健康与否。具体方法为:对着镜子观察,看颈部两侧是否对称、肿大。用大拇指压在气管左侧,食指、中指、无名指压在气管右侧,做吞咽动作,如果感到脖子有包块,随吞咽动作上下活动,可能存在甲状腺问题。

日常生活中应均衡饮食,不暴饮暴食。碘与甲状腺疾病发病率呈U形曲线关系,缺乏或过多都不行。若医生没有提醒使用无碘盐,应正常吃含碘盐

并适当摄入海产品;儿童不建议食用无碘盐。

戒烟限酒,烟酒对很多疾病都是重要的风险因素。烟草中的有害物质,如尼古丁、焦油等,会干扰人体内分泌系统的平衡,进而影响到甲状腺的正常运作。过量饮酒则会对包括甲状腺在内的多个器官系统造成损害。

保持情绪稳定,及时疏解不良情绪。情绪对甲状腺的影响尤为突出,平时保持心情愉悦,积极参与社交,多与家人朋友交流沟通。

作息规律,适度运动。规律运动有助于维持健康体重,增强身体代谢功能,提高免疫力。经常熬夜或睡眠不足,会导致甲状腺激素的分泌和代谢失去平衡。

定期体检。甲状腺疾病发病慢、病程长,应定期检查甲状腺,特别是一些高风险人群,如有颈部外照射史、甲状腺手术和甲状腺功能异常史等人群以及患有其他自身免疫性疾病和代谢性疾病的人群。

尿毒症患者感冒 慎用几类药物

□本报记者 王路欣

近日,一名血液透析患者突然出现情绪异常等症状,到昌邑市人民医院检查后,医生了解到,该患者曾因患流感,自行口服了含有伪麻黄碱的咳嗽药和含有金刚烷胺类的感冒药,考虑可能为药物中毒性脑病。经过紧急加密透析与血液灌流,患者转危为安。昌邑市人民医院的医生提醒,透析患者学会正确用药非常重要。

实际上,尿毒症患者因肾脏衰竭排泄障碍,每年冬天流感高发季节,总有因感冒自己在家中乱吃感冒药出现中毒性脑病的透析患者。所以,透析患者学会正确用药非常重要。那么,患流感后,尿毒症患者应避免服用哪些药物?

昌邑市人民医院的医生表示,尿毒症患者感冒后,一定要在医生的指导下合理用药,尽量避

开服用一些药物,像是含有金刚烷胺类的药物、复方氨酚烷胺片(商品名包括快克等)和含有伪麻黄碱的药物(商品名包括天一止咳糖浆、复方桔梗麻黄碱糖浆等)。此外,其他头孢类的抗生素以及解热止痛类的药物,比如布洛芬等,也很容易引起药物蓄积而中毒。

总之,尿毒症患者在感冒时不能自行随意服用感冒药,必须在医生的严格指导下选择合适的感冒药。医生会根据患者的具体情况,如肾功能损害程度、是否透析等因素,综合考虑药物的安全性和有效性。同时,在用药过程中,还需要密切观察患者的症状、体征以及相关指标的变化,以便及时发现可能出现的药物不良反应并进行处理。