

阳了之后，嗓子疼得厉害、鼻子不通气怎么办？

听耳鼻喉科专家来支招

本报融媒体中心记者 谢海芳

“你‘阳’了吗”“‘阳’之后症状怎么样”“‘阳’康了吗”……近段时间以来，这些新内容成为市民之间打招呼的流行语。根据记者“阳”了之后的亲身感受及身边亲友反馈，“阳”之后，大部分人嗓子疼得厉害，更是有人用“宝娟嗓”“吞刀片”等词语形容嗓子的疼痛程度。此外，鼻子不通气也是“阳”了之后的普遍状态，不少网友用“水泥鼻”形容鼻塞时的难受程度。出现嗓子疼、鼻子不通气应如何缓解呢？12月26日，记者采访了商丘市中医院耳鼻喉科主任王聘益。

王聘益说，新冠病毒感染后的主要症状有发烧、全身酸痛、咽喉疼痛、鼻塞、咳嗽等。新冠病毒感染后出现发烧、全身酸痛是由于肌肉内乳酸增多及炎性物质刺激等原因引起。发热时体温明显升高，细胞代谢旺盛，代谢过程中氧气供应不足，肌肉细胞将经历厌氧发酵以产生大量乳酸，过量的乳酸会积聚在肌肉组织中，从而引起肌肉疼痛的症状；当病毒侵入人体时，人体免疫系统会产生免疫反应，从而杀死入侵的病毒，并出现发热症状，在

这个过程中，会产生大量的炎症物质，刺激肌肉组织，引起肌肉疼痛。出现这种情况，应该多喝水、多排尿，这样利于炎性物质的排出从而缓解症状。如果体温达到38.5℃以上，可以应用解热镇痛的药物，一般体温降下来之后，全身酸痛也可以随之缓解。

新冠病毒感染作为上呼吸道感染的一种，病毒侵袭及咽喉部黏膜，引起炎症反应，导致咽喉疼痛。部分新冠病毒感染者描述咽喉疼痛非常严重，如刀割、如火烧，不敢咽口水，影响进食，这样导致摄入量降低，营养跟不上，全身免疫力就会差，延缓康复。

如何能快速缓解咽喉症状呢？王聘益建议，可以口含一些冰冷的没有刺激性的食物，如冰激凌，但不要多吃，以免引起胃肠道不适；用一些含片，临床上常用的含片都有滋润润喉、消肿止痛的作用，如西吡氯铵含片、西地碘含片、西瓜霜润喉片等；用一些清热解暑、消肿止痛的咽喉喷剂，如西瓜霜喷剂、金喉健喷剂，可以缓解咽喉疼痛；如果

以上方法都用过还是无效，疼痛难忍，可以到医院耳鼻喉科就诊，在咽喉喷一些局部表面麻醉剂，如丁卡因、利多卡因暂时缓解疼痛，或开一只做胃镜用的利多卡因胶浆慢慢喝下局部麻醉咽部，起到缓解疼痛的效果。

新冠病毒感染鼻腔后，引起鼻黏膜充血肿胀，造成鼻子不通气，特别是晚上躺下后更明显，严重影响睡眠，也不利于康复。临床上缓解鼻塞的方法有：按摩迎香穴，按摩鼻翼外缘的迎香穴能够缓解鼻塞症状，可用双手食指，同时按揉两侧的迎香穴，每次按摩20次左右能够缓解鼻塞症状。热敷法，通过热毛巾敷在鼻子上或使用电吹风轻轻吹向鼻孔，能够促进局部的血液循环，改善鼻塞的症状。药物法，应用一些收缩鼻腔黏膜的药物，如呋麻滴鼻液、盐酸羟甲唑啉鼻喷剂等，能快速缓解鼻塞，但是其是血管收缩剂，高血压患者应用时应特别注意。盐酸羟甲唑啉鼻喷剂有儿童剂型，儿童应用时应注意剂型。不过对于鼻喷剂，最好在医生指导下应用，注意每天应用次数，不能过量。

睢阳区卫健委

部署双节期间医疗救治工作

本报讯（记者 谢海芳）为切实保障双节期间群众健康，睢阳区卫健委强化基层基础建设，调配人员和技术力量，筹措医疗器械耗材，积极应对双节期间医疗救治工作。

优化医疗机构发热门诊配置。投资2000余万元，对6家二级以上医疗机构、15家乡镇卫生院、6家社区卫生服务中心发热门诊进行改造升级，优化配备医护人员210人，实行24小时接诊服务。进一步优化、简化诊疗流程，对发热病人直接开药，快速分流，近期收治发热病人近3万人次，全部得到及时救治，没有发生危重症人员。加强二级以上医疗机构医疗救治能力建设，强化专业人员培训，加强药品物资储备，确保救治工作安全有序开展。

加快推进老年人疫苗接种。澄清未接种疫苗人员底数，精准掌握老年人口数量、接种情况、健康状况等，登记造册，适时接种，落实

台账管理，确保应接尽接、不漏一人。加强宣传引导，通过微信公众号、微信群多渠道宣传疫苗接种知识，真正做到家喻户晓、人人皆知，引导群众适时接种。强化接种服务，门诊接种与流动接种相结合，设置22个固定接种门诊、18个流动接种服务队，优化接种流程，确保安全接种。

强化老年人健康服务管理。结合家庭健康档案，通过家庭医生签约服务团队，针对老年人健康管理服务摸排重点人群，开展特殊老年人入户调查、加强重点机构老年人信息登记等方式，重点对65岁以上老年人合并基础疾病患者及其新冠病毒疫苗接种情况进行摸底调查，实行分类标记、分级管理，确保精准管控到位。树立“健康第一责任人”观念，引导居民养成健康生活习惯，立足于防，严防大量人员感染，防治结合，避免发展成为危重病。



科普知识

膝盖是我们每天都在使用的。但随着年龄的增长，越来越多的人会因膝关节的过多磨损而导致疼痛并发展为骨性关节炎。如果不及采取正确的方式进行锻炼，症状就会进一步加重。但这种锻炼不同于我们口头常说的日常锻炼，临床所指的锻炼是非负重条件下的肌肉锻炼，尤其是股四头肌的训练。股四头肌位于大腿前方，是人体最大最有力的一块肌肉，有强大的稳定膝关节的作用。对于骨性关节炎患者而言，正确、有益、适当的锻炼，可以预防、延缓和减慢骨性关节炎的进程。有益的锻炼包括：游泳、散步、骑脚踏车、仰卧直腿抬高或抗阻力训练及不负重关节的屈伸活动。而有损的运动是增加关节扭力或关节面负荷过大的训练，如爬山、爬楼梯或下蹲起立等活动，会加重骨性关节炎。

我们知道了正确的锻炼对于保护膝关节

的重要作用，下面介绍一下膝关节的锻炼方法。

方法一：肌力训练

1.直腿抬高锻炼

取仰卧位，双腿伸直并拢，缓缓抬起双腿，保持足跟距离床面30cm以上，坚持15—30秒，然后放下休息5秒钟，重复训练。

2.股四头肌锻炼

取仰卧位，伸直膝关节，绷紧股四头肌，同时向下压膝盖，开始肌肉缓慢收缩，收缩完全后用尽全力保持10秒钟，然后放松2秒，再重复以上动作反复训练。

3.踮脚

取直立位，踝关节做踮脚运动，也就是脚尖用力，脚跟抬起，双腿同时进行，以踮到顶点为度，坚持5秒钟，再放松5秒钟，一屈一伸为1次，每天锻炼20次即可。

方法二：关节活动训练

1.坐位伸膝

膝关节的日常锻炼及养护

端坐在椅子上，双脚平踏在地上，先缓缓将左腿伸直，并保持直腿姿势5—10秒钟，再慢慢放下，换右腿进行。如此交替锻炼，重复练习20次。

2.空中自行车运动

平躺在床上，抬起双腿，在空中慢慢做踩自行车的运动，每天做15分钟以上。

按照上面的方法进行锻炼，如果出现肌肉酸痛的现象，一般是正常的，但如果锻炼后疼痛持续数日，则说明锻炼过度了需要休息，可以进行冰敷或者轻柔的肌肉活动来减轻疼痛。同时，在进行膝关节锻炼时还要注意以下事项：

- 1.锻炼时会使膝关节紧张，所以锻炼后要注意拉伸、放松，提倡慢动作，避免拉伤肌肉。
- 2.肌肉锻炼的频率不能太高，一周进行3—4次肌肉力量训练就可以。
- 3.如果膝关节疼痛正在发作，并且活动

严重受限，应当及时去医院就诊。

膝盖支撑我们站立和行走，是人体非常重要的器官，除了正确的锻炼，还应加强日常养护。在日常养护中，要重点做到以下几点：

- 1.避免久坐，特别是从事办公室工作的人员，建议每隔一段时间站起来活动筋骨，促进血液循环。女性不建议长期穿高跟鞋，要注意脚部休息。
- 2.不要长时间处在空调房中。如果长时间处于低温空调室内，冷气不要直吹膝盖，最好穿长裤或覆盖毛毯保护膝盖。
- 3.合理膳食，减少热量摄入，控制体重，多摄入蛋白质、维生素，多吃高钙食物。
- 4.多给膝盖减负，比如购物时可自带手拉车，尽量少提超过10斤的物品。
- 5.当关节肿胀明显有积液时，不宜用局部推拿按摩治疗。

（商丘市中医院 陈珊）

腰椎间盘突出症的日常防护

二、腰部注意保暖

椎间盘在吹风、受寒时，会发生膨胀收缩，导致其中的髓核被挤出；并且受寒会使腰部肌肉韧带紧张，不利于腰椎间盘突出症的康复。所以平时生活中，腰椎间盘突出患者尤应注意腰部保暖。

三、忌久坐、久行、久坐

人在坐姿时，腰椎处于后弯状态，椎间盘承受的压力为站立时的数倍，椎间盘超

负荷工作；同时，腰部肌肉韧带均处于紧张状态，就会出现慢性的劳损，对腰部的稳定性和保护性下降。同样，久站和久行也会增加椎间盘的负荷。应养成在坐、站、行一段时间后，适当变换姿势的习惯。

四、不要大幅度弯腰、扭腰

在弯腰过程中，椎间盘承受压力较一般站立时增大一倍以上，临床上也有很多患者由于弯腰导致腰椎间盘突出症的复发。所以

椎间盘突出患者需要拾地上的物体时，应避免弯腰，而采用下蹲的姿势来拾拾物体。

五、避免提重物

在提重物时，一方面物体重量增加了椎间盘的负荷，另一方面提重物时屏气导致腹压升高，也会诱发椎间盘突出的再次发生。

六、饮食要求

在日常的饮食中建议多吃一些含钙量高的食物，如奶制品、虾皮、海带、芝麻酱等，豆制品也含有丰富的钙，经常吃有利于钙的补充，注意营养结构要合理。

（商丘市第六人民医院 李艳荣）

LDCT（低剂量CT）肺癌筛查之肺癌高危人群

肺癌是世界范围内患病率和病死率最高的恶性肿瘤。目前晚期肺癌5年生存率仅为15%—16%。如果能在肺癌的早期阶段进行手术切除，那么肺癌的5年生存率可以提高到75%—80%。

怎么样能早期发现肺癌，来实现肺癌的早期诊断和早期治疗呢？我们建议，可以用LDCT对肺癌高危人群进行筛查。怎么识别哪些人是患肺癌的高危人群呢？我们中国的专家共识，肺癌高危人群的定义是这样的：1.年

龄范围为55—74岁，吸烟≥30包/年（并且戒烟<15年）；2.年龄≥50岁至少合并以下两项危险因素：①吸烟≥20包/年，②被动吸烟者；③有职业暴露史（石棉、铍、铀、钍等接触者）；④有恶性肿瘤病史或肺癌家族史；⑤有COPD（慢性阻塞性肺疾病）或弥漫性肺纤维化病史。我们一条一条来分析。

先看第一条：年龄55—74岁之间大家都明白。那么什么是吸烟大于30包/年呢？并不是一年吸烟大于30包，他的意思是说，如

果一天吸一包烟，连续吸了30年的，这个就是大于30包/年。如果一天吸两包烟，那么吸15年就已经符合标准；如果一天吸3包烟，吸10年就符合标准。对于之前已经达到了30包/年，戒烟时间小于15年者，依然属于肺癌高危人群。

再来看第二条：年龄大于50岁者，符合以下两项或两项以上者就属于患肺癌的高危人群。1.吸烟大于等于20包/年。20包/年的意思就是一天吸一包烟连续吸20年或者一天

药盒上的安全

目前，药品的种类繁多，涵盖的治疗范围非常广泛，我国在市场上可以销售的药品达19万种之多。传统模式下，居民购买非处方药大多通过线下药店购买，在购买过程中存在很多乱象，有关药品性质疗效及使用方法的宣传媒体较为有限，但对药品信息的认知存在不足，可能造成“药不对症”导致不能及时康复，对身心健康造成一定危害。

药店售药多为非处方药，有调查结果显示，92%的居民在购买药品时主要看药盒所显示的信息，具有明确易懂、方便快捷等优点，一般凭个人可以自我判断，按照药品说明书和标签就可以使用，表明了药盒已经成为居民了解药品特性的一个重要窗口。居民在自行购药时应注意以下几个重要方面。

一、药品名称：主要包含通用名和商品名，通用名是药物的有效成分，是中国药典和药品标准规定的名称，具有约束性、强制性和规范性；商品名是其生产企业为产品注册的商标名称。同一种通用名的药品可以有多种商品名称，如同阿莫西林有阿莫莫灵、新达贝宁、强必林、再林、再灵、羟氨苄青霉素、氧他西林等多个商品名；药品名称是人们对疾病治疗的一种最重要、最基础的需求，是识别和购买药品时首要关注的药品信息，由于普通人群对药物成分和化学组成的了解非常少，在识别和购买药品时往往倾向商品名。

二、适应症：是指药物或者手术等方法运用的范围和标准，是我们选择药品的主要依据，因而在选择药品时要注重“对症治疗”，选择适应症与疾病相适应的药品，避免“药非所用”的现象。如感冒，可分为病毒性和细菌性，细菌性感冒选择抗病毒药物，那么药品的疗效就会大打折扣，会耽误疾病的治疗，甚至会导致疾病恶化，造成不必要的损害。因此在选择药品时，应咨询相关医学人员，必要时进行筛查，确定用药方案。

三、用法用量：是在治疗疾病时，在一定的时间内药品的服用方法和服用数量，一般情况下的用法用量是按照医嘱或说明书中规定的要求使用；在特殊情况下，如特殊病人、婴幼儿、孕妇等群体，在服用药品时其用法用量应特别谨慎；对于成人药品应用于小儿时，应根据患儿的疾病状况、身体状况等调整用药频率和剂量，一般从小剂量开始逐步增量至最佳治疗量，其他特殊人群也是如此。

常用的服药时间：空腹、饭前指餐前30—60分钟；饭后指饭中第一口饭或餐后立刻；饭后指餐后15—30分钟；睡前指睡觉前30分钟左右。

四、批准文号：是国家针对每种药品的每一个规格实施的批准文号，相当于药品的“身份证号”，并且是唯一的。药品或非药品、化学药或中成药、国产药品或进口药品可从批准文号识别出来，如国药准字H+XXXXXXXX，其中“H”代表化学药品；国药准字Z+XXXXXXXXXX，其中“Z”代表中成药；国药准字J+XXXXXXXX，其中“J”代表进口药品；国药准字B+XXXXXXXXXX，其中“B”代表保健品；以此类推，“S”代表生物制品，“T”代表体外化学诊断试剂，所以居民在购买药品时一定要认准国药准字。

五、有效期：是指药品在规定的贮存条件下能够符合质量要求的期限，也可以理解为药品的使用周期。有效期也是家庭药品管理的重要条件，居民可根据有效期的长短来购买所需要的药品数量，避免过量造成浪费。有效期的常用表达方式有：1.标有“有效期至2022年12月”，表示该药可以使用到2022年12月31日，也可表达为“有效期至2022.12”或“有效期至2022-12”或“有效期至2022/12”；2.标有“失效期至2023.01”，表示该药品可以使用到2022年12月31日；3.标有生产日期为2022年

12月31日，有效期三年，表示该药品可以使用至2025年12月30日。4.有效期至230107，表明该药品可以在2023年1月7日前使用。

在有效期内的药品片剂发生膨胀、裂片、变色、产生霉点、溶化，溶液剂剂发生浑浊、沉淀、酸败等情况禁止使用。

六、生产厂家：药品在生产过程中，可能因厂家不同，生产过程、制作工艺、流程、药物的材料、技术等方面的原因，同一药品在药效、质量、价格方面都存在差异；某些厂家因有良好的口碑，其生产的药品成为“优质药品”的首选，所以居民更倾向于购买该厂家生产的药品。

七、不良反应：是合格药品在正常用法用量下出现的与用药目的无关的有害反应，是药品固有的特性，与药品的应用有因果关系，与药品的组成成分有关，与用药者的年龄、体质、健康状况及疾病状态有关。对一些轻微的不良反应无需进行处理即可自愈，无需过度焦虑；对一些严重的不良反应，应立即停药并就医对症处理；对一些特殊人群用药有绝对的禁忌症，要绝对禁止应用。

八、存放方法：不恰当的存放方法会影响

一要多吃维生素含量高的食物，如绿色蔬菜、白菜、胡萝卜、西红柿等，平时多吃些新鲜水果，如香蕉、苹果和金橘。

二要多吃富含纤维的食物，如芹菜、韭菜、花椰菜、糙米、海带、茄子。

三要使用植物油炒菜，不要用动物油，烹饪方式要注意健康，炖、煮、清蒸都可以。重口味的调料，如辣椒、醋和咖喱不要使用。

四要吃瘦肉、鸡肉、鱼肉，不要吃肥肉，核桃、紫菜、木耳、海带等可以多吃。

五要多吃一些能促进胆汁分泌和松弛胆道括约肌、对胆有益的食物，如乌梅、山楂、玉米须（泡茶慢慢喝）。

六要吃早餐，不可空腹时间过长，平时规律按时吃饭，尤其在夜间不要暴饮暴食。

七要多运动，适量饮水，防止便秘。

八要减肥。
五忌：一忌食用胆固醇高的食物，如动物心、肝、脑以及蛋黄、松花蛋、鱼子和巧克力，胆固醇过高不容易被吸收消化，容易使血流里面的胆固醇含量增加，导致胆囊结石越来越大，从而加重病情。

二忌高脂肪食物，如肥肉、猪肉、油炸食品、油多的糕点也不宜多吃，吃得太多可能会导致胆囊发生收缩，从而引起胆绞痛。不光是病人，我们健康人日常也要注意，否则会引起很多疾病。

三忌节假日或亲友聚会时大吃大喝，因为暴饮暴食会促进胆汁大量分泌，胆囊强烈的收缩又会引起胆管发炎，局部疼痛。

四忌食用产气的食物，胆囊结石患者容易出现消化不良，导致腹胀、腹痛等症状。如果食用过多的马铃薯、甘薯、豆类等产气的食物，会使气体在腹部堆积，加重腹胀。

五忌食甜食、酒、浓茶和咖啡以及太辣的食物，容易加速胆固醇的聚集，使胆固醇的分泌加快，造成结石。这些刺激性的食品可使胃酸过多，胆囊剧烈收缩而导致胆道括约肌痉挛、胆汁排出困难，易诱发胆绞痛。

一指导：告知患者胆囊切除后出现消化不良、脂肪性腹泻等情况的原因；中年以上未行手术治疗的胆囊结石患者应定期复查或尽早手术治疗，以防结石及炎症的长期刺激诱发胆囊癌。（商丘市第一人民医院 侯倩）

胆囊结石患者「八要五忌」指导

药物的有效期限，药物一般在洁净、干燥、阴凉、避光处存放；药品要放置相对固定的地点，每次用药后要及时放回原处，方便下次取用；包装相似、药品形状相似的应分开存放，避免造成误服；液体制剂开口后应在规定的时间内服用。

九、专有标识：非处方药的药盒正面的右上角或左上角会有一个药品分类的专有标识，用于提示药品的安全性和使用，如印制有“OTC”标识的非处方药，可分为红色和绿色两种颜色，红色“OTC”为甲类非处方药，建议听医嘱服用；绿色“OTC”为乙类非处方药，具有安全性高、不良反应小、购买方便等特点；外用药品在包装盒上醒目的位置有红底白字的“外”字，提示该药品为只能外用，切勿口服。

十、药盒外观：由于制作包装纸张、油墨的材料、加工条件、精细程度等方面的原因，仿冒药品药盒上字体的粗细、印刷油墨颜色深浅等都无法达到正品的精细程度，仿冒药品无法复制正品包装盒的所有特征。
总之，居民可以根据自己的实际情况，在购药之前，要认真阅读药盒上的信息和说明书，对症购药，有疑问可以咨询相关医务工作者或有医学、药学资质的药店工作人员，确保购买的药品安全、有效、对症、经济。（商丘市第二人民医院 王德智）