

健康指南

流感进入高发期

## 专家支招如何有效防治

本报融媒体记者 张博

“温馨提示:目前流感进入高发期,全面宣传流感防控知识,提醒孩子讲究个人卫生,降低接触者罹患流感和发生严重并发症的风险,请家长带孩子及时接种流感疫苗,提高免疫屏障!感谢您的配合!”近日,不少幼儿园、学校的家长微信群里均发布了类似的健康提醒。随着天气转冷,流感进入高发期,如何做好有效预防和治疗,成为人们关注的话题。为此,记者采访了河南省预防医学会呼吸病预防与控制专业委员会委员、商丘市中心医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师谢中兰。

预防流感,首先要清楚流感和感冒的不同。谢中兰介绍,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播。此外,流感也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触进行传播,具有较强的传染性,而普通感冒多由于细菌、鼻病毒、腺病毒等

引起,其传染性较弱。流感病毒感染后可引起发热、咳嗽、咽喉部疼痛、头痛、全身肌肉酸痛等一系列症状,重症病例还可发生肺炎、心肌炎等,而普通感冒的主要症状往往发生在上呼吸道,全身症状较为少见,症状较轻,一般可自愈。

关于流感的预防措施,谢中兰指出,首先,接种流感疫苗是预防流感最有效的措施之一,可以显著降低感染风险,改善感染后的症状。相关医学资料显示,6月龄至5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员,以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性应优先考虑接种。其次,保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,具体做法包括用肥皂和温水洗手,尤其是在接触口鼻和眼睛后;尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染者;养成良好的卫生习惯,如果

咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。再次,是要保持健康的生活方式,这有助于增强自身免疫系统,提高抵抗力,具体做法包括均衡饮食,摄入足够的维生素和矿物质;适量地进行体育锻炼;保证充足的睡眠。最后,值得注意的是,药物预防不能代替疫苗接种,只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。

流感传染性较强,再完善的预防措施也难免会有疏漏,如果有家庭成员感染了流感,谢中兰提醒要注意做好以下几个方面:1.应尽量将感染者隔离在一个房间,并减少与其接触的时间,接触时注意佩戴口罩。2.让感染者使用单独的卫生设施,避免共用物品,如毛巾和餐具。3.流感多为自限性疾病,但少数感染者可发展为肺炎,甚至快速进展而重症化,在居家治疗期间,如果出现症

状恶化或有出现严重并发症的迹象,应及时就医。4.做好家庭中的清洁和卫生措施,如定期清洁家居表面,特别是经常接触的地方。

流感患者通常表现为高热、咳嗽、咽喉部疼痛、头痛和全身肌肉酸痛等,治疗方面具体要做的就是缓解上述症状,谢中兰表示,感染者要多休息,保持充足的水分摄入,避免脱水;服用非处方药物如乙酰氨基酚、布洛芬等,减轻发热、头痛及全身肌肉酸痛的症状;在医生的指导下,选择合适的药物以减轻咳嗽等症状;病情较为严重的患者,或有重症化趋势的患者,应在医生的指导下使用抗病毒药物,如奥司他韦和扎那米韦等。



医卫简讯

市卫健委

## 获得河南省全科医生技能竞赛“五连冠”

本报讯(记者 张博)近日,由河南省卫健委、河南省总工会主办,河南省人民医院、阜外华中心血管病医院承办的河南省第三届全科医生技能竞赛在河南省阜外华中心血管病医院举行,经过激烈角逐,市卫健委代表队取得了团体一等奖的好成绩。我市参赛选手张毛帅荣获个人一等奖,郭艳梅和杨静荣获个人二等奖。

此次竞赛有12支省直代表队和18支省辖市代表队共90名选手参加,分为初赛、决赛、团体赛三部分。团体设一等奖3个,二等奖6个,三等奖9个;个人设特等奖1个,一等奖6个,二等奖9个,三等奖15个,优秀奖8个。市卫健委代表队分别在2018年、2019年、2021年、2022年连续(2020年因疫情未举办)荣获河南省全科医生技能竞赛团体一等奖,此次获奖实现了河南省全科医生技能竞赛“五连冠”的新目标。

全科医生是保障城乡居民健康最忠诚的“守门人”,是转变卫生服务模式最关键的“金钥匙”,市卫健委一直以来高度重视全科医生人才培养工作,连续5次组织了全市全科医生技能竞赛,营造了“比、学、赶、超”的良好氛围,为提高全科医生培养质量和水平,增强基层医疗服务能力、转变医疗服务模式、保障城乡居民健康提供了坚实保障。

市第五人民医院

## 开展医疗病历质量展评活动

本报讯(记者 张博 通讯员 张殿刚)近日,市第五人民医院组织开展了“2023年第三季度医疗病历质量展评”活动,进一步提升病历质量,推动医院精细化管理,更好地为患者服务。

该院共有16个科室参加了此次展评活动。评审包括病历书写的规范性、完整性、及时性、内涵质量等方面,病案诊疗方案及病情分析、术前讨论、疑难危重病例讨论、医疗质量核心制度在病案中的落实等成为此次评审的重点。活动中,医务人员对发现病历书写缺陷的同时,对如何提高病历书写质量进行了讨论和分享。

病历书写质量是医院医疗质量和管理水平的体现,提高病历书写质量,不仅是提高医疗质量和服务水平的必然要求,也是评价医院贯彻落实医改政策、等级评审、绩效考核及医院内部管理的重要基础资料及数据来源。此次展评进一步规范了该院医务人员的诊疗行为,提高了他们的病历书写质量与内涵。

下一步,该院将不断强化医疗质量管理责任意识和风险意识,以常态化机制促进病历书写质量持续改进,为保障和提高医疗质量安全提供重要保证,努力为群众提供安全优质的医疗服务。

市中医院  
健康服务台

“我又可以跳广场舞了,选择在你们的肺间质纤维化诊疗中心治疗,真是来对了。”近日,在市中医院肺科病房,65岁的市民王女士高兴地收拾东西准备出院,并对身边的医务人员一个劲地夸赞。王女士于今年年初感染了严重的肺部疾病,经过一段时间的治疗后被告知康复状况良好,可以出院了。“虽然病情有所减轻,但身体总是感觉跟以前不一样,平时有气喘的现象,有时会咳嗽,特别是活动的时候症状更加明显。我以前是跳广场舞的积极分子,现在稍微跳一会儿就得停下来歇歇,我以为是体力下降了,就加强锻炼,但是半年过去了,症状还是不见好转。”王女士说。在家人的陪同下,王女士来到市中医院肺科检查,被诊断为肺间质纤维化。该科医师团队经过中药治疗,王女士的症状明显好转,活动气喘的情况基本消失。

“肺间质纤维化属于难治性肺部疾病,咳嗽、气喘、缺氧是这个病的主要症状。”中医院肺科主任吴保民介绍,有些肺间质纤维化的病人病情进展较快,存活期只有3到5年。肺间质纤维化的病因很多:肺炎引起的肺间质纤维化,比如新冠肺炎,这种肺间质纤维化积极治疗大多可以痊愈;风湿免疫病引发的肺间质纤维化,在积极治疗原发病的基础上,控制肺间质纤维化的发展,也会预后较好;特发性肺间质纤维化,这种类型预后较差。除此之外,还有与吸烟相关、有害颗粒引起的肺间质纤维化,如尘肺病等。

“肺间质纤维化的治疗仍然是医学界面临的一项棘手问题,早发现、早治疗是这项疾病的首要选择。”吴保民说。目前,治疗肺间质纤维化的药物主要有吡非尼酮、尼达尼布,因为有医保的支持,大部分患者是可以吃得起、买得到的。然后就是对症处理,缺氧严重的患者可以选择家庭氧疗,平时注意避免受凉、劳累等,可以适当锻炼,如选择八段锦、太极拳,做呼吸操等有助于肺功能的增强。可以用于治疗肺间质纤维化的西药很少,近年来随着中医的深入研究及对肺间质纤维化的关注发现,中医治疗手段,如中药离子导入、艾灸、封包、热敷、艾炙、中药足浴等能大大改善肺间质纤维化患者的症状,提高他们的生活质量,并能减少吡非尼酮、尼达尼布药物副作用的伤害。

## 中医治疗肺间质纤维化效果良好

本报融媒体记者 张博

## 银针施治止打嗝

本报融媒体记者 张博

“咱中医院的针灸技术真是太神奇了,仅用了两次针灸治疗,就解决了我父亲的打嗝问题。”近日,患者韩先生的女儿将一面印有“银针飞舞手到病除,传承经典为民造福”字样的锦旗送到了市中医院针灸一科,向该科副主任医师徐守臣和医务人员表示谢意。

据了解,73岁的市民韩先生患有心脏病,于今年10月赴外地做了心脏搭桥手术。韩先生术后出现了持续打嗝的症状,但是经过一系列检查,结果显示韩先生的手术非常成功,各项身体指标也恢复良好。“我们都感到很奇怪,术后的检查结果未见异常,但我父亲总是打嗝。”韩女士表示,外地的医生做了分析,并用针灸治疗了几次,效果不太理想,经过商议,韩先生的家人决定先带他回家疗养,观察几天。回到商丘后,韩先生打嗝的情况还是时有发生,并且严重干扰吃饭和睡眠,导致他心情烦躁。这可把韩先生的家人愁坏了,经过多方打听,他们带着韩先生来到了市中医院针灸一科就诊。

针灸一科主任徐守臣详细了解了韩先生的病情,为他查看了手腕和颈动脉的脉象,以“呃逆”为诊断结果对韩先生进行了针灸

治疗。首次施针后,韩先生的症状明显好转,经过两天连续治疗后,韩先生打嗝的症状完全消失,恢复正常,韩先生与家人纷纷称赞传统中医疗法的神奇,于是便出现了文章开头的一幕。

“呃逆是由于膈肌、膈神经、迷走神经或中枢神经受到刺激,引发膈肌发生痉挛性收缩,带动声门骤然关闭,并发出‘呃’音的现象。”徐守臣说,大多数打嗝可以在短时间内缓解或自行恢复,但连续性打嗝则提示患者存在器质性病变。

据徐守臣介绍,此次为韩先生施用的是龙砂开阖六气针法,此针法有别于传统意义上的针刺治疗,是根据三阴三阳病机,结合国家中医药管理局龙砂医学流派代表性传承人顾植山教授发掘的三阴三阳开阖枢理论和开阖枢太极图,在相应部位进行针刺的疗法。

徐守臣表示,该疗法充分运用五运六气思维模式,根据临床三阴三阳辨证,病人出生、发病及就诊时的运气格局进行取穴,被广泛应用于内外妇儿科的多种常见病证。此次为韩先生施治,也再次证明了该疗法执简驭繁、治疗可靠迅速,可重复性较强的特点。



近日,由市卫健委、市总工会主办,市第一人民医院承办的商丘市第二届急诊急救知识技能竞赛在市第一人民医院成功举办,来自全市的15支代表队78名选手同场竞技,一展风采。图为参赛选手在进行理论考试竞赛。 本报融媒体记者 张博 摄

## “健康商丘行 大医献爱心”志愿活动走进民权

本报讯(记者 张博)11月3日,“健康商丘行 大医献爱心”全民健康生活方式和健康促进“321”志愿活动走进民权县。此次活动由市卫健委、市文明办、市爱卫办、市教体局、市乡村振兴局、市民政局、市科协等7部门联合组织,旨在通过科普讲座、健康义诊等形式,向基层群众传播防病知识、健康生活方式,将优质的医疗服务送到群众家门口。

当日上午,市疾控中心、市第一人民医院、市中医院等医疗机构的巡讲专家和义诊专家来到民权县,会同当地县级医疗专家和卫生院医务人员分头深入各乡镇为群众提供科普知识宣讲、义诊、入户诊疗等服务。在王桥镇中心卫生院,群众围坐在一起聆听一场如何提高睡眠质量的科普宣讲,市第一人民医院睡眠医学中心专家孙威风为群众讲解了常见的睡眠障碍、影响因素等健康知识。在胡集乡,商丘市立医院专家张宇航会同民权县第一人民医院、胡集乡卫生院的医务人员共同为群众义诊,“我睡前看手机的习惯要抓紧时间改改了。”“我们村位置偏远一些,平时去大医院检查的机会少,今天在家门口就让市里大医院的专家给看了病,感觉太方便了。”对于此次活动,群众好评如潮。



医疗专家在为群众义诊。 本报融媒体记者 张博 摄

据了解,此次活动共开展科普宣讲20场、义诊20场、发放健康宣传资料5000余份,进一步传播和普及了健康知识,营造了良好的社会氛围,对群众主动学习健康知识,掌握健康技能,积极践行文明健康的生活方式,落实“做自己第一健康责任人”的理念起到了促进作用。



为降低甲状腺、乳腺类疾病的发病率,做到早发现、早诊断、早治疗,商丘市立医院在该院甲乳外科门诊开展甲状腺、乳腺免费筛查活动,提高广大女性市民的健康意识,更好地关爱女性健康。图为该院甲乳外科医师在为就诊市民做甲状腺筛查。

本报融媒体记者 张博 摄

随着人们生活条件的提高及体检的普及,胸部CT发现的肺结节越来越多,加上多数患者不够了解肺结节,从而导致的恐慌和焦虑也越来越多。肺结节真的那么可怕吗?它会转化为肺癌吗?

什么是肺结节呢?肺结节是指肺部实质内类圆形、境界清楚、直径小于等于3cm的软组织病灶。临床上把肺实质内小于等于3cm的病灶称为结节,大于3cm的病灶称为肿块,而小于2cm的结节多称为小结节,小于5mm的结节称为微小结节。之所以这样定义,是因为结节的大小与结节的良、恶性有一定程度的关联性。但也不是结节大了就恶性大,还要考虑结节的形状、密度等。大家为什么会有的肺结节呢?可能存在以下几个方面:

科普知识

## 肺结节真的那么可怕吗?

河南省人民医院胸外科副主任医师 曹志坤

1.病原体感染:如果患者的机体免疫力较低下,可能会使细菌、病毒及寄生虫等病原体侵入体内,进而使肺部出现炎症反应,导致肺实质发生变化,由炎症物质的刺激而形成肺结节。

2.环境因素:如果患者长期生活或工作在大气污染的环境中,或经常暴露于石棉、

氯乙烯等环境中,可能会使有害物质吸入肺内,进而形成肉芽肿,导致肺结节的发生。

3.肿瘤:如纤维瘤、肺腺瘤、支气管肺癌等,由于肿瘤细胞因子不断生长或肺组织增生,从而形成密度不等的肺结节。

发现肺结节要怎么处理呢?  
豁免:对于一些非常典型的良性结节如

错构瘤等,影像明确诊断可以豁免而不需要随访,是一种皆大欢喜的结果。

随访:肺结节最常见的处理方式,低剂量螺旋CT有效且低副作用,动态观察是鉴别良恶性最好的方式。

治疗:对于高度怀疑炎症性或结核的肺结节,要进行相应检查和治疗。

活检:需要活检的肺结节并不多,用于怀疑恶性但又担心随访耽误病情者,活检方式一般有一般有气管镜、经皮穿刺及胸腔镜活检,医生会指导选择合适的方法。

手术:对于高度怀疑恶性的患者,外科手术切除是理想的选择,因为肺癌早期手术切除5年生生存率能达到70%—90%,但一定要经过选择性筛选。