

本报讯（记者 张 博 通讯员 李 振）12月1日是第36个“世界艾滋病日”，今年的宣传主题是“凝聚社会力量，合力共抗艾滋”。为营造全民参与艾滋病防治工作的良好氛围，11月28日，永煤总医院抽调8名医务人员在该院中医馆门前广场开展“世界艾滋病日”宣传义诊活动。

活动现场，该院医务人员通过接受现场义诊咨询，发放预防艾滋病宣传单和宣传品等方式向广大市民普及艾滋病防治知识。此次宣传活动，向市民强化了健康生活理念，强化了艾滋病防治知识。

该院感染控制科主任张伊莉介绍，目前艾滋病没有专门的疫苗，一旦感染便无法治愈，做好预防是最关键的措施。对于社会公众来说，除了解艾滋病的的主要传播途径、预防措施等知识外，养成健康生活方式，保持强健身心也是日常预防的重要措施。

“河南省感控质量提升基层行”活动在永城市人民医院举行

本报讯（记者 张 博）近日，“河南省感控质量能力全面提升——感控质量提升基层行”活动（豫东南站）在永城市人民医院隆重举行。

活动由河南省医院感染管理专业质量控制中心、商丘市医院感染管理专业质量控制中心联合主办，永城市卫生健康委员会、永城市人民医院承办。旨在进一步夯实基层医疗机构医院感染防控基础，促进基层医疗机构感染防控能力提升，深入剖析基层感控工作中存在的问题，分享新时期新常态的医院感染防控的前沿理念，交流实践经验，传播感控知识。

参加活动的有多名省级知名感控专家，他们围绕“夯实感控基石·践行感控标准”主题，分别做了专题讲座，对现场医务人员开展了专题培训，并深入临床科室进行业务指导。

永城市人民医院相关负责人表示，该院将抓住这次难得的机会，积极开展学术交流，努力推进各项工作发展。

流动水洗手，双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手；在流感高发期，尽量不到人多拥挤空气污浊的场所；戴口罩。

“神经氨酸酶抑制剂是治疗儿童流感的首选用药，临床常见的药物如奥司他韦、帕拉米韦，感染者应在48小时内尽早用药，这是因为流感病毒的排毒量在发病0—48小时达到高峰。”王威说，如果感染了流感病毒，要在发病48小时内尽早开始抗流感病毒药物治疗，避免盲目或不恰当使用抗生素，症状显著且持续48小时以上的患儿也可以从抗病毒治疗中获益。

王威建议，针对流感病毒的一些特性，我们可以在日常生活中做好以下几个方面：烹调时只要使食物所有部分达到70摄氏度以上即可使流感病毒灭活；打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人；流感患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人；每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜；均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳；保持良好的个人及环境卫生；勤洗手，使用肥皂或洗手液，并用



▲为更好地普及健康基本知识与技能，倡导健康文明的生活方式，全面提高群众的健康意识和自我保健防护能力，近日，由商丘市卫健委等七个部门联合组织的“健康商丘行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务和健康促进“321”志愿活动走进梁园区，为当地群众送上健康科普、专家义诊等形式多样的医疗服务。图为11月28日，专家为群众讲解健康知识、教授基本技能。

本报融媒体记者 张 博 摄



►11月30日，商丘市第一人民医院“青春倡廉”纪法知识竞赛决赛在该院门诊楼礼堂成功举行。经过前期的层层选拔，此次决赛共有该院的5支支部代表队参加。此次竞赛活动既为广大青年职工搭建了学习纪法知识的平台，也为各代表队提供了展示精神风貌的机会，营造了“以比鼓劲、以赛促学”的良好氛围。图为决赛现场。

本报融媒体记者 张 博 摄



科学认识流感 做好自身防护

本报融媒体记者 张 博

冬季是流感高发的季节，近期，多地出现了因流感感染、缺课缺勤人数上升的情况，如何在流感高发期保护好自己成为当下群众关注的话题。商丘市中心医院儿科主任王威指出，科学认识流感，做好自身防护，流感并不可怕。

“流感是由流感病毒引起的一种传染性强、传播速度快的急性呼吸道传染病，也是一种人与动物共患的传染病，是人类面临的主要公共健康问题之一。”王威介绍，流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型。感染后的主要症状为发热，体温可达39—40℃，畏寒，多伴流涕、鼻塞、咳嗽、咽痛、头痛、肌痛等，少部分出现腹泻和呕吐等消化道症状。其中，鼻塞、流涕、咽喉疼痛、干咳，以及其他上呼吸道感染症状，是因新产生的子代病毒颗粒通过上呼吸道黏膜扩散并感染其他细胞，导致宿主细胞变性、坏死乃至脱落，造成黏膜充血、水肿和分泌物；毛细支气管炎和间质性肺炎，以及其他下呼吸道感染症状，是由于上皮细胞的破坏降低了宿主对细菌的抵抗力，常常继发细菌的感染；流感病毒全

身症状是因部分病毒和其代谢产物进入血液，造成病毒血症所致；高热、头痛、腓肠肌及全身肌肉疼痛等症状，是由于流感病毒感染诱导炎症因子表达增加，造成了全身炎症反应。

王威表示，流感所造成的并发症对人体健康威胁很大，如儿童流感常见并发症肺炎（在甲型H1N1重症病例中，约2/3病例出现肺炎）；免疫功能紊乱、低血钾等电解质紊乱；肾脏并发症（重症病例中可出现肌酐水平增高，甚至急性肾炎、肾衰竭）；肌炎和横纹肌溶解症（季节性流感的并发症）；重症病例可出现神经系统受累（表现为脑炎、脑膜炎、Reye综合征等），除此之外，流感可合并肝脏损害，多表现为转氨酶异常，H1N1重症病例中有合并心肌炎、心包炎等（多发生于有基础病的患儿）。

5岁以下儿童，尤其是2岁以下儿童，65岁以上老年人、孕妇、免疫抑制患者及慢性病患者（包括：慢性呼吸系统疾病，心血管系统疾病、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病）一旦

患上流感，其发生并发症概率、住院率及病死率会大大增加。

流感来势汹汹，我们该如何应对。“预防流感的第一道防线是接种流感疫苗。”王威指出，通常接种疫苗2—4周后，可产生保护水平抗体，6—8月抗体滴度开始衰减，建议根据各地流感高峰合理安排。其次，流感病毒对热、酸、碱、紫外线、消毒剂等敏感（热：通常56℃、30分钟或60℃、10分钟即可被灭活；酸和碱：PH3.0以下或10.0以上环境中感染力被破坏；75%乙醇或1%碘伏作用30分钟即可被灭活）。

王威建议，针对流感病毒的一些特性，我们可以在日常生活中做好以下几个方面：烹调时只要使食物所有部分达到70摄氏度以上即可使流感病毒灭活；打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人；流感患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人；每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜；均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳；保持良好的个人及环境卫生；勤洗手，使用肥皂或洗手液，并用

中西医结合治疗 让“糖友”更长寿

本报融媒体记者 张 博

“少吃挨饿，多吃降糖药，多打胰岛素。”对于很多身患糖尿病的朋友来讲，这些是常用的降糖措施，虽然不能说是错误的，但这些都并不能解决糖尿病的根本问题，市中医院内分泌科专家李留霞认为，在身体营养缺失、体质欠佳、动不动就感冒面前，通过死拉硬拽得到的正常血糖值，可以说是一文不值。

糖尿病是一组综合征，降低血糖归根结底还是为了不出现其他的并发症。真正聪明的“糖友”，会让血糖和身体保持一个健康的状态。因为体质下降和免疫力降低才是出现并发症的主要因素，所以对于糖尿病的治疗，核心不应放在怎么把血糖死拉硬拽地降下来，而是要考虑如何提高体质与免疫力，如何通过饮食来加强营养。在保护身体关节的基础上，进行肌肉锻炼与有氧运动，从而提高身体的免疫力和增强身体素质，延缓各种并发症的发生发展。

大多数糖尿病患者没有明显症状，并不代表他们没有并发症。李留霞指出，晚上经常出现这几种情况一定要多注意：口干口渴，喝水不断，一停水就感觉渴，反而是越喝越渴；总感觉饿，一日三餐正常的情况下，在睡前或者半夜总是莫名其妙地感觉饿，想吃东西（这说明血糖已经很高，出现代谢紊乱）；起夜3次以上，已经严重影响睡眠质量，并持续一段时间没有改善（糖尿病人本就有尿多这一情况，加上大量喝水，起夜次数会增加）；皮肤瘙痒，在排除蚊虫叮咬的情况下，持续1个月以上，尤其是夜间瘙痒加重。这些情况表明身体的血糖已经失控，要及时看医生，抓住调理的关键时期。

管理糖尿病，中医完全可以担当大任。李留霞表示，糖尿病虽不可以被治愈，但是可以被控制。高血糖是身体机能转换出问题的结果，因此在糖尿病初期，配合运动、饮食和服用适当的中药，完全有机会逆转糖尿病。如果“糖友”患病多年或已经在注射胰岛素了，这时中医治疗的目标就会以不增加西药量、帮助血糖稳定、减缓慢性并发症为主。

中医能帮助糖尿病人改善生活质量和并发症。中医、西医治疗糖尿病并不冲突，西医控制血糖，中医改善并发症。李留霞说，中药口服、中药茶饮、中药熏洗等中医治疗方案已经帮助了许多糖尿病患者。中西医结合治疗糖尿病，可以让“糖友”更长寿！

绝经后阴道流血不可轻视

商丘市第一人民医院妇科 张 霞

绝经后出血，可能是妇科疾病信号；绝经后出血，尤其要警惕妇科恶性肿瘤！

女性由于卵巢功能衰竭，在最后一次月经后，超过一年再无月经来潮的现象，被称为绝经，这是女性的正常生理现象。而绝经一年之后发生的阴道出血，称为绝经后出血。

很多人认为绝经后出血意味着自己重返青春期，是“第二春”。但实际上，绝经后出血通常是妇科肿瘤发出的预警信号。因此，如果出现绝经后阴道流血，一定要尽快到医院进行检查。

一般来说，绝经后阴道出血，需要警惕以下4种疾病：

1. 老年性阴道炎。随着年龄增长，女性卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平降低，导致阴道壁萎缩、黏膜变薄，阴道抵抗力下降，容易被细菌感染，从而患老年性阴道炎。由于表层的毛细血管受到损伤，老年性阴道炎患者会发生绝经后出血的情况。

2. 宫颈疾病。(1)宫颈息肉：通过妇科检查可以看到宫颈赘生物，一般为良

性病变，手术摘除即可。(2)宫颈癌前病变、宫颈癌：由于绝经后宫颈萎缩，医生妇科检查不一定能看到病灶，这时宫颈筛查 HPV、TCT 尤其重要。

3. 子宫内膜疾病。(1)子宫内膜炎：绝经后免疫力下降，病毒细菌容易侵犯人体，子宫内膜炎也可以导致出血。(2)子宫内膜增生：少数女性绝经后卵巢功能未能完全彻底退化，还会分泌少量激素，刺激子宫内膜生长，引起一过性少量出血。但随着卵巢功能衰竭，则呈现永久性闭经状态。(3)子宫内膜息肉：通过妇科B超可以初步判断。(4)子宫内膜癌：尤其是合并肥胖、高血压、糖尿病的，子宫内膜癌的几率会增加。若绝经后阴道流血或淋漓不尽，除做常规的检查外，宫腔镜下诊断性刮宫尤其重要，可以直视下观察宫腔情况，帮助诊断阴道流血是否是内膜癌所致。

4. 其他情况。(1)使用绝经激素治疗：部分患者绝经后由于使用激素治疗可能出现少量阴道流血。(2)卵巢癌、输卵管癌：绝经后阴道流血，少部

分可由于输卵管癌和卵巢癌引起。可通过妇科检查、盆腔B超或MR做初步诊断和鉴别诊断。

因此，女性在绝经后一定要重视妇科检查、妇科彩超及宫颈癌方面的筛查。彩超是目前筛查妇科疾病的常用方法。彩超有助于宫颈癌、子宫内膜癌等疾病的筛查。需要注意的是，即使妇科彩超显示正常，也要定期复查。女性在绝经后仍需要做宫颈筛查，包括宫颈细胞学筛查(TCT)及人乳头瘤状病毒(HPV)高危型筛查，排癌筛查异常时必要时转阴道镜检查，阴道镜下可以放大5—20倍，医生可以观察肉眼看不到的微小病变，对可疑部位进行活检，提高确诊率。

最后，再次郑重提醒大家，绝经后女性仍应定期体检，绝经后阴道流血需要全面了解有无器质性病变，尤其要警惕妇科恶性肿瘤！出现情况尽快就诊，以免延误病情。

科 普 知 识

怎么缓解肠易激综合征

宁陵县人民医院消化内科 陈元元

您是否有这样的经历？长期饱受腹痛或腹部不适、排便增多或便秘的困扰，多次就诊却查不出问题。如果是这种情况，那你可能患了——肠易激综合征。肠易激综合征是消化科门诊就诊的主要疾病之一，有人将它比喻为“磨人精”。

1. 什么是肠易激综合征？肠易激综合征(IBS)是一种以腹痛伴排便习惯改变为特征而无器质性病变的常见功能性肠病。病人以中青年居多，男女比例约1比2，有家族聚集倾向。

2. IBS 的病因及发病机制有哪些？多因素共同作用的结果，病理生理机制涉及：胃肠动力学异常；内脏高敏感性；中枢神经系统对肠道刺激的感知异常和脑-肠轴调节异常；肠道感染；肠道微生态失衡及精神心理障碍。大量研究发现，IBS病人对胃肠道充盈扩张、肠平滑肌收缩等生理现象敏感性增强，易产生腹胀腹痛。胃肠动力学异常和内脏高敏感性可能是IBS的核心发病机制。

3. 临床表现。起病隐匿，症状反

复发作或慢性迁延，病程可长达数十年，但全身健康状况不受影响。精神、饮食等因素常诱使症状复发或加重。最主要的临床表现是腹痛、排便习惯和粪便性状的改变。

几乎所有IBS病人都有不同程度的腹痛，部位不定，以下腹和左下腹多见，排便或排气后缓解。极少有睡眠中痛醒者。

腹泻型IBS常排便较急，粪便呈糊状或稀水样，一般每日3—5次左右，少数严重发作期可达10余次，可有黏液，但无脓血。部分病人腹泻与便秘交替发生。便秘型IBS常有排便困难，粪便干结、量少，呈羊粪状或细粒状，表面可附黏液。常伴腹胀、排便不净感，部分病人同时有消化不良症状和失眠、焦虑、头晕、头痛等精神症状。

一般无明显体征，可在相应部位有轻压痛，部分病人可触及腊肠样肠管，直肠指检可感到肛门痉挛、张力较高，可有触痛。

4. 诊断标准。在缺乏可解释症状的形态学改变和生化异常基础上，反

复发作的腹痛，近3个月内发作至少每周1次，伴下面2项或者2项以上症状：与排便相关；症状发作伴随排便次数改变；症状发生伴随粪便性状(外观)改变。诊断前症状出现至少6个月，近3个月符合以上诊断。

以下症状不是诊断所必备，但属常见症状，这些症状越多越支持IBS的诊断：排便频率异常(每天排便>3次或每周<3次)；粪便性状异常(块状、硬便或稀水样便)；粪便排出过程异常(费力、急迫感、排便不尽感)；黏液便；胃肠胀气或腹部膨胀感。

5. 治疗。肠易激综合征主要通过生活习惯的改善和药物治疗来缓解症状。有时候吃药效果并不理想，因此养成良好的生活习惯更重要。养成规律的饮食习惯和科学的饮食结构，忌烟酒及生冷辛辣等食物。有些食品如奶制品、豆类、洋葱、苹果、小面包、开心果等，食用后不易消化吸收，易产生气体，需注意避免。调整情绪和肠道症状密切相关，增加锻炼、改善情绪都可以缓解症状。