

甲流乙流患儿猛增 专家教你科学应对

目前正值儿童呼吸道感染性疾病高发期，这个年初的两周，不少孩子在短时期内先后患上甲流、乙流，影响正常的生活和学习，令家长忧心忡忡。

发热门诊高位运行

在上海儿童医学中心，记者了解到，这段病毒感染人数较多，医院发热门诊保持高位运行。

“大都是呼吸道方面的疾病，目前儿童以患乙流为主，也有甲流、呼吸道合胞病毒和肺炎支原体的感染。”该中心呼吸科主任殷勇介绍，乙型流感是由乙型流感病毒引起的流行性感冒，其特点是起病急、变化快，畏寒、发热，体温往往在几个小

时至 24 小时内会迅速升高，达到 39~40 摄氏度，甚至更高。还伴有其他症状，比如头痛、全身酸痛、乏力、食欲减退等。呼吸道症状则表现较轻，但是会有咽干喉痛、干咳等，有时可能会伴有呕吐腹泻。

殷勇表示，患病的儿童主要集中在学龄阶段，多为聚集性感染，往往是被同学以及家庭成员所传染。

小心“假阴性”耽误治疗

“乙流和甲流的症状差别不大，

很难根据临床表现去鉴别，还是需要配合检验来诊断。现在购买流感检测试剂比较方便，一些家长担心医院检测的时间比较久，就在家自行帮孩子检测，但一定要按照说明书要求规范检测，否则可能出现‘假阴性’的情况，从而耽误了治疗。”殷勇表示。

值得注意的是，乙流由病毒引起，平常用的青霉素、头孢等抗生素是针对细菌的药，对乙流不起作用，所以不建议大家一发烧就擅自用抗生素。

吃奥司他韦预防靠谱吗

临近寒假，不少学生即将出行、旅游，而病毒却轮番来临，有不少家长问：吃奥司他韦预防靠谱吗？退烧

后多久可以出行？

“身边有人感染流感时，不建议立即让孩子服用药物预防疾病。”殷勇指出，不建议吃药预防乙流，还是应以物理手段的自我防御为主，如在密闭空间戴好口罩等。家中也要做好通风、消杀工作。如果孩子流感退烧 48 小时后，没有明显的流感症状，且咳嗽不剧烈的，戴好口罩就可以出行。

针对目前呼吸道疾病高发的情况，殷勇提醒市民，要根据天气的变化及时增减衣服，饮食方面注意营养均衡，规律作息，不要过于劳累，增强自身抵抗力，“生病了要及早治疗，尽量做到早诊断、早隔离、早治疗。”

记者 梅一鸣

嵌体与补牙 并非一回事

“医生，去年我因为蛀牙，去医院补了牙齿。可这一年下来，我发现补的牙特别容易磨损，还不能咀嚼硬的东西，所以很不方便。有朋友建议我去做嵌体，说不仅好看，还结实。我想问问，嵌体和补牙是一回事吗？”

嵌体是一种嵌入牙体窝洞内部，用以恢复缺损牙的形态与功能的修复体。“嵌体”是为牙齿量身定做的修复

体，通过粘合剂将其粘在有缺损的牙齿上，由于嵌体在形态、距度等各方面与牙齿吻合度很好，这样不仅解决了牙齿缺失部分容易变大的难题，也减轻了患者频繁补牙的痛苦。嵌体是在口外石膏模型上由专门的牙科技师制作出来，然后再由临床医生将其戴入患者口内，最终粘固形成的。嵌体边缘没有悬突，与牙体边缘密合相接，且材

质坚固耐用，但费用相对高。

补牙是指用人造物质修补牙体缺损的方法，包括窝洞制备和充填两项主要步骤。凡因龋齿、楔状缺损、外伤等造成牙体组织缺损者都需要修补，以恢复患牙的外形和功能。补牙不需要技工配合，医生可以独立完成，所需时间短、费用低，但也存在充填物悬突、邻面接触点恢复不良易导致牙缝



图 IC

塞牙、缺损较大者补牙后易发生牙折等缺点。因此，建议患者根据自己的实际情况选择适合自己的治疗方式。

黄浦区牙病防治所口腔修复科 陆倩倩

温盐水冲鼻 缓解冬季“水泥鼻”

到了冬天，很多人的鼻炎又犯了，用鼻子呼吸呼吸不畅，成为“水泥鼻”，严重影响日常生活。除了药物治疗外，还可以用盐水冲洗鼻腔缓解症状。。

用温盐水冲洗能带走鼻腔里的脏物质。盐水冲鼻时，水温应与体温相近，过热或者过凉都会刺激鼻腔黏膜。此外，温盐水的盐度应与生理盐水相近，即 0.9%，才能使得鼻腔黏膜更好地恢复。建议此法每日使用两次。

上海同济医院耳鼻咽喉头颈外科 余少卿（主任医师）

控制糖尿病 把好“脾胃关”

中医认为，脾的功能与血糖有密切关系。适当地选择健脾气、清胃热的药食同源之品，可以提高脾胃的运化能力和营养物质的利用度，减少“废物”在体内停留的时间，这样不仅能使胃肠功能得到恢复，症状得到缓解，还可以起到防治糖尿病的作用。

此外，还可采用一些有药物功效的食物煮粥、泡茶、做菜来健脾，通降胃气，以达到预防的目的。

灵韵

跑步后膝盖疼痛 分清阶段再治疗

“跑步膝伤”并无科学依据，正确跑步只会让膝盖更强壮。如果的确发生了跑步后膝痛，那说明之前的跑步方式有些问题，或者身体能力还没有做好准备。停止跑步可避免错误的跑步方式继续伤害身体，休息则是给予膝关节一定的修复时间。但静养不等于完全久坐不动，久坐不动本身就不利于关节的营养和健康。久坐不动，肌肉萎缩，力量下

冬季心梗高发，其患者最典型的表现是胸骨后压榨样疼痛，同时伴有发热、面色苍白、心慌、气促和出冷汗等症状，还有一些非典型的心梗症状，容易让人忽视：

腹痛 上腹痛为主要表现，易误诊为急性胃肠炎、消化道溃疡、胰腺炎、胆囊炎等。老年人如在上腹痛的同时伴有呼吸困难，皮肤、手指、嘴唇等处

刚出现“跑步膝”时，跑步者只是在跑步之中或跑步之后感到疼痛。一旦发现膝关节疼痛，特别是髌腱韧带处出现疼痛，即应减少运动量，疼痛比较严重的应该停止跑步 2~4 周，在急性期用小冰块或浸过冷水的毛巾敷在疼痛的地方。过了急性期以后，可以采用按摩或针灸等方法进行治疗。如果有

心梗症状 不全在“心”

颜色发青，需要怀疑急性心梗。

牙痛、下颌痛、颈肩痛 由心脏病引起的牙痛，医学上称之为“心源性牙痛”，常表现为牙痛剧烈，但疼痛部位不确切，且服用止痛药不能缓解，颈部放射痛或者胸背部刺痛也常有发生。患者如伴有大汗、面色苍白、濒死

肌肉酸胀的感觉，则要注意运动后调理，多补充碱性食物，服用维生素 C 或运动饮料，缓解肌肉酸痛。

跑步导致膝痛，本身就跟肌肉力量不足有关。因此，康复训练的主要目的是加强力量，纠正髌骨运动轨迹异常。避免给膝关节造成过大压力，是膝痛康复的关键。下蹲、弓箭步蹲都是容易造成膝关节压力增加的运动，康复初期应当避免。

上海市第八人民医院康复科 赵尚

无痛性心梗 多见于老年人，特别是糖尿病患者。心梗发生时，常表现为上腹部不适、心悸、憋气、低血压、休克等。主要是因为糖尿病患者或老年人疼痛敏感性差，无法感知心梗造成的疼痛。

余莉

“猪尾巴”插进胸腔 胎儿在子宫里行“极限”手术

胎儿虽小，但也会“生病”，在其生长发育的过程中，重要器官一旦受到“压迫”，情况就会变得很危急。其中，胎儿胸腔积液，就常常威胁到宝宝心脏和肺部的发育。

杨玥（化名）在怀孕 24 周时发现胎儿的左侧胸腔有大量积液，且已经影响到肺部发育，发展下去可能出现

严重发育异常，甚至会造成心衰。

杨玥夫妇不愿意放弃，找到复旦大学附属妇产科医院胎儿医学与产前诊断科副主任熊钰。

经过多学科会诊，医生建议先进行羊水穿刺排除其它遗传综合征，再进行宫内治疗。但在宫内进行手术存在一定难度，需要在胎儿“微小的身

体”里进行“极限”操作，稍有偏差就有感染、早产、胎膜早破等风险。

为宝宝寻求生机，最终杨玥夫妇决定试一试。羊水穿刺排除了其它异常后，该科副主任沈婕首先为杨玥肚子里的宝宝精准实施胸腔穿刺，然后谨慎置入一根引流管（俗称“猪尾巴管”），帮助宝宝排出积液。最终，手术

尽管不帶癌字，淋巴瘤，却是名副其实的“癌症”。目前我国恶性淋巴瘤的总体 5 年生存率是 40% 左右，远远低于欧美发达国家。除了要有健康的体检系统和很高的健康管理意识外，最重要的原因是在于诊断和治疗。

淋巴瘤患者在得到明确的诊断之后，应尽快到专业的医院，配合专科医生进行积极的治疗。哪怕肿瘤摸不到了，也要继续按照标准治疗，因为肉眼观察到的消失并不代表细胞或分子水平上的消失，缓解的深度与治愈率有明显相关性。其实，高强度化疗也是淋巴瘤规范化治疗的一个要点，药要用足，为的就是避免过早复发，成为难治性淋巴瘤。

事实上，这也是肿瘤治疗和其他疾病治疗的不同之处。高血压、糖尿病患者初次诊疗方案如果不合适，可以再换一家医院、换一个医生继续治疗，病情也可以控制得很好，但肿瘤患者很少有这种“二次机会”，初诊的方案是否合适，与生存期密切相关。

中国抗癌协会临床化疗专委会主任 冯继锋

“速成鸡”激素高 土鸡更有营养吗？

有传言称，现在市面上所售卖的鸡肉都是“速成鸡”，营养成分很差，几乎没有食用价值，要吃就得吃家养的土鸡，这个说法是不是真的呢？

所谓的“速成鸡”其实是经过科学优化的品种——白羽鸡，这类品种的鸡特点就是生长速度快、肉多且嫩，并不是打了激素后速成的。

鸡在生长过程中不会注射激素，但会打抗生素和疫苗来预防疾病，所以部分鸡肉内会有一定抗生素残留，但这些激素一般在 3 天内即可代谢完毕。

至于营养方面的问题，土鸡和大规模养殖的肉鸡其实没有太大的区别，其中存在的些许差异完全可以忽略不计。

上海市第七人民医院临床营养科 梁清月（主任医师）

成功完成，杨玥也因此平安度过孕期，并自然分娩一名男婴。

熊钰介绍，近年来，胎儿胸腔积液比较高发，一般是孕妇在常规检查时被发现。如果积液量少，有自然消退吸收的可能；如果量大，需要给宝宝实施宫内手术治疗；如果胎儿是在接近足月的时候才发生严重胸腔积液，也可以先进行分娩，出生后再进行后续治疗。

通讯员 周霁子 李妙然