

春节期间五官科急诊的常见病

春节即将到来，在这个阖家团聚的节日里，人们在赶路 and 享受着美食佳肴的同时，也要注意潜在的健康风险。本文列举了三类在春节期间五官科急诊中较为高发的疾患与病例，希望引起读者的注意。

气压性中耳炎

出远门，乘坐飞机是不少人的第一选择。然而，飞机在起飞和降落的过程中，外界气压的急剧变化可能导致气压性中耳炎。这是因为中耳腔通过咽鼓管与鼻咽部相通，再经过鼻腔与外界大气压保持一致。当气压骤变时，中耳腔内可能形成负压，导致耳闷、耳痛等症状。

要预防气压性中耳炎，乘坐飞机时应多做吞咽、咀嚼动作以扩张咽鼓



图源:千库网

管，平衡中耳内外的气压。此外，感冒、鼻炎患者在乘坐飞机前应积极治疗，以免诱发气压性中耳炎。

鱼刺卡喉

中国有个成语——年年有余，鱼类作为一道既可口又讨口彩的菜品，

在春节的餐桌上不可或缺。不过，被鱼刺卡喉的风险也会随之增加。

一般来说，较小的鱼刺可能卡在咽部或扁桃体上，只是引起一时疼痛，并无大碍。若鱼刺较大且卡在食管内，可能会刺破食管壁，引发胸腔感染，甚至危及生命。因此，在吃鱼时，务必细

嚼慢咽。若不慎被鱼刺卡住，切勿强行吞咽饭团等食物，应及时就医处理。

咽炎和扁桃体炎

春节期间，人们往往放松警惕，大吃大喝、作息颠倒。油腻、辛辣的食物，烟酒刺激以及紊乱的作息都可能导致慢性咽炎和慢性扁桃体炎。

慢性咽炎的患者常会感到咽部干燥，有堵塞感，时间久了，还可能会导致声音嘶哑。而慢性扁桃体炎还可能会影响到邻近器官，引发中耳炎、鼻窦炎、喉炎等疾病。

因此，春节期间仍旧要保持良好的饮食习惯，多吃蔬菜、水果，少吃大鱼大肉。同时，也要注意合理安排作息，避免过度疲劳和熬夜。

值得注意的是，一旦发生以上不适，建议及时到五官科就诊，勿错失最佳治疗时机。

上海市第五人民医院耳鼻咽喉科主任 庞宇峰

不伤肝也能治疗灰指甲

灰指甲是一种学名叫“甲癣”的疾病，由真菌感染所致，因此又名“甲真菌病”。其临床表现主要有趾甲变形，色变到灰褐色、暗黄色，趾甲变厚而难剪，但甲面变得很薄、很脆，有时会合并感染伴有疼痛。

治疗“甲真菌病”的口服药主要包括特比萘芬、伊曲康唑等，外用制剂主要有5%阿莫罗芬搽剂、30%冰醋酸等，但口服药物存在一定的限制，需要随访患者的肝功能，不适合基础疾病太多的老年患者，外用药物则存在治疗周期长、见效慢的缺点。

器械治疗是“甲真菌病”领域发展最快的疗法，与药物联用加强渗透或单独使用，可以增强病人的依从性以及降低不良反应的发生率。器械治疗包括病甲磨削术、光动力治疗、离子导入以及激光治疗等，作为辅助治疗或替代治疗的选择。

“甲癣”治疗后较易复发，因此，日常的个人卫生习惯十分重要。此外，患者开始系统性治疗后，若两个月左右在甲板部长出新甲，就说明治疗已经起效。

复旦大学附属华东医院皮肤科 缪飞(副主任医师)

反复口腔溃疡 试试三类药

口腔溃疡是一种常见病，通常表现为口腔黏膜破损、创面难以愈合、毛细血管通透性增高，并出现炎症反应。由于其会反复发作，令人烦恼不已。想要治疗，建议选择以下三类药物。

口腔溃疡膜剂 这是一种双层药

膜，其中含有可卡因、四环素、樟柳碱以及泼尼松等，而当该药膜遇到水分后会形成溶胶，增加与溃疡处的贴合程度，从而使局部溃疡处得到改善，加快溃疡的康复速度。

口腔溃疡含漱剂 例如临床上常用的康复新液，其具有消肿止痛、促进

愈合等功效，针对复发性口腔溃疡患者，可有效改善局部微循环，促进上皮细胞的生长，加快溃疡的愈合。

口腔溃疡贴片剂 目前临床上常见的口腔溃疡贴片剂为西地碘含片、西吡氯铵口含片、苯佐卡因含片等。这些药物可杀菌消炎、明显促进患处的愈合速度，并且可以降低患者的疼痛程度。 亚运

烟草依赖也是慢性疾病

很多烟民存在戒烟困难，甚至无法戒烟的问题，其主要原因是烟草具有成瘾性。烟草的成瘾性与尼古丁密切相关，尼古丁可通过与中枢神经系统的受体结合，促进机体释放多巴胺，就是我们常说的“快乐源泉”，它可以让机体获得欣快感。吸烟成瘾就会形成烟草依赖，烟草依赖已经被WHO定义为一种慢性成瘾性疾病。

如果被诊断为烟草依赖，尤其是重度烟草依赖者，强烈建议前往专业的戒烟机构进行戒烟，医生会采用药物干预(《中国临床戒烟指南》推荐的三种一线戒烟药，包括伐尼克兰、盐酸安非他酮缓释片和尼古丁替代疗法)、行为干预和心理干预等综合疗法进行治疗，往往比自行戒烟效果显著。

对于目前吸烟、但还没被诊断为



图源:千库网

烟草依赖的人，同样建议戒烟，可尝试自主戒烟，也可选择前往专业的戒烟门诊戒烟。

上海市疾病预防控制中心 供稿

子宫脱垂 别羞于治疗

缩，从而导致支撑功能发生障碍。另外，营养不良、咳嗽、便秘，以及经常进行重体力劳动等致使腹内压长期增加，可加重或加快发生子宫脱垂。

轻度器官脱垂患者，如果没有产生过多的症状，可以继续观察。而重度脱

垂患者常有下坠感，排便、排尿困难，便秘；有的患者存在残余尿和漏尿，易并发尿路感染、肾积水甚至影响肾功能。一旦有这些症状，应及时就医。

上海市第一妇婴保健院 盆底与泌尿妇科 吴桂珠(主任医师)

在盆底门诊中，经常遇到一些碍于传统观念、从而错过了最佳治疗时机的患者。

其实，女性盆底发生疾病的概率很高，完全不必过于害羞。这其中，子宫脱垂占有较高比例，大多是由于妊娠及分娩损伤、产后过早参加体力劳动、老年后雌激素降低引起的盆底支撑组织萎

孩子反复咳嗽，可能患上了支原体肺炎，此时该选择何种抗生素治疗？最新的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》指出，对于轻症患儿，可给予阿奇霉素，每天10mg/kg口服或者静脉点滴，疗程3天，必要时可延长至5天。

事实上，在所有的大环内酯类抗菌药物中，阿奇霉素的不良反应率最低。由于阿奇霉素每日仅需服用1次，疗程短、不良反应相对轻微、耐受性好，所以已经成为治疗支原体肺炎的首选药物。

阿奇霉素属于第二代大环内酯类抗菌药物，除了对肺炎支原体有效外，对衣原体、沙眼衣原体等其他病原微生物也有效。

值得注意的是，重症患儿则推荐阿奇霉素静脉点滴，10mg/kg，每日1次，连用7天左右，间隔3~4天再开始第二个疗程。总疗程多为2~3个疗程，需要依据病情而定。

上海市执业药师协会副会长 石浩强

经常早醒 是种“预警”

睡眠质量和身体健康密切相关，各类疾病都可能让我们睡不着、睡不好。比如经常早醒，就可能是身体发出的“预警信号”。

呼吸系统相关问题 比如睡眠呼吸暂停综合征、过敏性鼻炎等，这类疾病可能会让人呼吸不通畅，影响夜间睡眠质量，同时也会让人在白天更容易困倦。

慢性疾病 比如胃食管逆流、消化不良、关节炎、糖尿病或其他慢性病，夜间发作导致身体疼痛、频繁起夜，都可能会使人提前醒来。

内分泌相关疾病 比如甲亢、甲减都会影响睡眠，尤其是甲亢，甲状腺激素分泌增加会导致高代谢和交感神经系统兴奋，出现多汗怕热、心慌、失眠、易饿、体重减轻等症状。

一旦长期出现早醒的症状，不妨及时到医院进行检查，排查疾病。

天津大学泰达医院神经内科 赵伟(主任医师)

上下联动无缝隙 分级诊疗见成效

1月18日，在上海市静安区北部医联体迎新音乐会上，市北医院院长陈俊峰分享了医联体成立7年来取得的成效。据介绍，静安区北部医联体在市北医院的牵头下，联合10家医疗机构，共同探索“区域紧密合作医联体静安模式”，深化医疗卫生体制改革，构建良好分级诊疗秩序。

医联体通过成立20个专项工作组和10大共享中心，实现了区域内资源共享，为居民提供同质化医疗服务。陈俊峰介绍，市北医院作为牵头单位，将疑难杂症患者上转至三级医院，康复期患者则下转至周边社区卫生服务中心及康复专科医院，形成闭环双向转诊机制。这不仅让常见病、

多发病留在基层，还确保了患者治疗、随访、健康管理的连续性。

静安北部医联体创新建立了“8+1”管理专项组工作模式，推进医疗、运营、信息和科研教学四个管理一体化，加强协同建设，努力打造紧密合作医联体的静安样板。7年间，医联体年门诊量达300万，实现内部双

向转诊21600多人次，提供多项医疗服务，如影像诊断、远程心电图会诊、超声诊疗等，并运用人工智能辅助诊断技术筛查慢性病。

据悉，医联体还呈现出“四提升”现象，即患者在区域内就诊比例提升、基层医疗机构诊疗服务能力提升、双向转诊比例提升、患者满意度提升。此外，“五床联动”医养结合就医服务新模式更是荣获第七届“上海医改十大创新举措”。通讯员 喻文龙

阿奇霉素：儿童支原体肺炎首选药

答读者问

黄浦区张先生来信询问：听说献血会影响自身免疫力，这种说法有科学依据吗？

上海市血液中心回答：免疫力是人体自身的防御机制，也是人体识别和排除“异己”的生理反应。

事实上，人体内的细胞每天都会大量自然死亡，即使不献血也会随着人体的新陈代谢排出。适当献血会减少人体内的血细胞数量，刺激人体的造血功能，从而有效地改善人体血液环境，促进身体健康。