

康健园



扫码关注新民康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 858 期 | 2021 年 8 月 30 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱: pjy@xmwb.com.cn

初秋已至,科学防治流感当提上日程

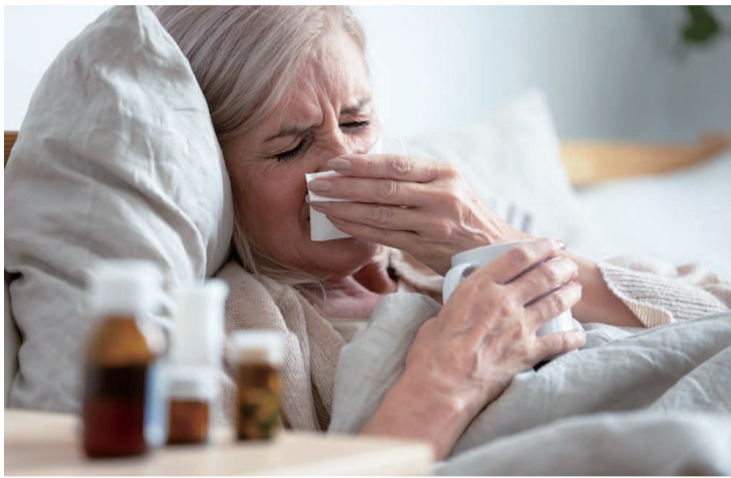
流感病毒传播途径与新冠病毒相似。新冠肺炎疫情常态化防控的形势下,同为飞沫传播和接触传播为主的呼吸道传染病,流感和新冠肺炎的预防手段并无二致,防范新冠肺炎病毒传播的“三件套”“五还要”须时刻牢记并遵守。

识别流感和感冒

防治流感的第一步就是要学会辨别流感。封启明教授介绍,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,有甲、乙、丙、丁四种类型,引起流感流行的主要是甲流和乙流。流感具有明显的季节性特征,通常在 11 月份左右开始进入流行季节至次年 1 月,容易出现大范围的传播流行。流感的主要症状是高热(38.5℃-40℃),有乏力、肌肉酸痛等全身症状,伴有咽痛或咳嗽,症状严重,传染性强。流感患者可能发生肺炎、支气管炎、鼻窦炎等并发症,严重者需入院治疗。确诊流感后,患者首先要做好自我隔离,避免传染给他人。

了解了流感的一般特点后,识别普通感冒就容易得多。相比病情

处暑节气过后,随着空气中初秋的气息慢慢弥漫开来,流感的防治工作又将提上议事日程。秋冬季节里,流感有多少几率“邂逅”新冠肺炎呢?上海交通大学附属第六人民医院急诊科主任封启明教授指出,要和防控新冠肺炎一样不放松,一旦人们的防范意识出现麻痹大意,防控措施落实不到位,就存在流感随时流行的风险。



严重很多的流感,普通感冒一般以流涕、鼻塞、低热等不适为主,症状比较轻,1 周左右自愈,很少影响正常工作和学习,也很少出现并发症。

科学防范利人利己

有些上了岁数的人轻信“偏方”可用于缓解症状或治疗流感,甚至认为“屏一屏、熬一熬”有“神奇功效”。其实,这些方法不仅不能起到

任何治疗效果,反而使得病情加重,甚至危及生命。

众所周知,老年人和孩童是流感的高危人群,还有一类高危人群常常被忽视,那就是免疫力下降、久坐懒动、体力活动少、超重肥胖的中青年人,一旦感染流感病毒,容易触发重症,如重症肺炎、急性呼吸功能衰竭。封启明教授指出,急诊科每年都会接诊流感后重症并发症的患

者,尤以青壮年为多见。她建议中青年人,改变不良的生活方式,这既是预防手段更是一种有效的治疗。积极减重、营养全面、作息规律、适度运动、劳逸结合,每一项都是自我保健、远离流感病毒侵袭的“灵丹妙药”。

流感防控是一个系统工程,我们需要三柄“利器”——疫苗、药物以及公共卫生措施共同应对。这对

于流感、新冠肺炎以及其他任何传染病都是一样的。接种流感疫苗是最经济有效的防控手段。每年流感发病季节到来之前(10 月底、11 月初)进行疫苗接种。然而,我国平均每年的流感疫苗接种率低,究其原因,与流感疫苗属于二类疫苗、大部分地区接种需要自费、流感疫苗接种的可行性不高等因素有关。

流感抗病毒治疗的黄金时间是 48 小时内。目前抗流感病毒药物有玛巴洛沙韦、奥司他韦、扎纳米韦(吸入喷雾剂)、帕拉米韦(静脉注射)等。新型的抗病毒药物玛巴洛沙韦是一款全新机制(RNA 聚合酶抑制剂)抗流感药物,只需单剂量口服一次,就能在 24 小时内停止病毒排毒,缩短传染期并大幅减少流感症状持续时间,减少流感传播。

封启明教授强调,新冠肺炎疫情防控实施的公共卫生措施,对降低流感的传播同样非常有效,比如在公共交通工具以及人群聚集的地方要自觉戴上口罩,人与人之间保持一米及以上社交距离,同时要坚持手部卫生,注重咳嗽和打喷嚏的礼仪等。

魏立

快速增大的子宫肌瘤须警惕恶变

专家点拨

提到子宫肌瘤,很多女同胞都不以为意,在人们的印象里,子宫肌瘤一直是不具有危险性的一种良性疾病,“反正快绝经了,会萎缩的”“不是大问题,能拖一天是一天”“良性的,没事,过段时间再说”。但是,事实真的是这样吗?

的确,子宫肌瘤是一种良性肿瘤,常见于 30-50 岁女性,由平滑肌和结缔组织组成。子宫肌瘤持续生长的过程中,会发生营养血供的变化或肌瘤内部细胞的分化,在外观上呈现出一系列改变。典型的子宫肌瘤超声检查表现为:低回声团块,形态规则,包膜清晰;内部回声均匀、血流不丰富。

我们一直强调,子宫肌瘤即便不用手术,也要定期随访,因为一旦上述超声回声信号发生改变,就会提示“变性可能”。有时,还需加做磁共振检查弥补超声影像上的不足,以便进一步判断。

不过,变性不一定等于“恶变”。影像学检查是为了给医生提供判断参考,及早发现不良改变,及时干预。

子宫肌瘤恶变概率较小,大约小于 1%的子宫肌瘤有机会“肉瘤变”。

子宫肉瘤是一种恶性肿瘤,多见于 40-60 岁女性,占子宫恶性肿瘤的 2%-6%,占生殖道恶性肿瘤 1%。通常表现为异常阴道出血(56%)、可触及的盆腔肿块(54%)和(或)盆腔疼痛(22%)。因其罕见及组织病理学的多样性,迄今为止仍缺乏最佳治疗方案和不良预后相关的危险因素共识。

子宫肉瘤发病的高危因素与子宫内肿瘤类似,包括高龄、肥胖、未产妇、外源性雌激素应用、长期使用他莫昔芬和盆腔放疗等。

子宫肉瘤和肌瘤在术前确实难以区分,因此,即便绝大多数子宫肌瘤都是良性的,也要定期随访,影像学监测其形态、结构等。如发现子宫肌瘤快速增大,须提高警惕,必要时进行手术切除。

郭晨妍 华克勤(主任医师、教授)(复旦大学附属妇产科医院妇科)

医护到家

做足美白“功课”方知防晒是根本

暑夏渐消,秋意已来。经过了一个夏天,人们或多或少都晒黑了些,为了“美白”,纷纷行动起来“做功课”。

民间有“一白遮百丑”的说法,“美白”向来是女性的愿望和向往,也是化妆品市场永恒的主题,声称有美白之效的“烟酰胺”“维生素 C”“熊果苷”,可谓化妆品界“网红”。如果坚持使用,这些美白成分真能维持肤色白皙可人的效果吗?使用过程中会对皮肤产生刺激吗?这不,“划重点”来了——

首先,皮肤白不白,黑色素说了算。黑色素是一种蛋白质衍生物,由皮肤中的黑色素细胞产生,黑色素的数量、大小、类型及分布情况的不同,决定了人体不同的肤色。黑色素细胞是皮肤的重要组成部分之一,它以 1:36 的比例与角质形成细胞构成一个表皮单位,存在于表皮基底层,黑色素细胞通过合成黑色素吸收紫外线,使机体免受紫外线的损害。

皮肤变黑有两个主要原因,一方面黑色素细胞释放的黑色素明显增多;另一方面黑色素细胞释放黑色素的数量不变,但

本身细胞数目却增加。化妆品中美白成分的作用原理,一般是干扰黑色素的生成,或在皮肤里的运转过程减少黑色素的含量,以达到皮肤美白的效果。

自然界能变白的物质有很多,一旦用到人体皮肤上,要求就非常严苛,选择成分慎之又慎。美白护肤品中含有这些成分的要直接“打叉”,比如具有“快速美白功效”却能引起严重色斑乃至蓄积性中毒的含汞化合物、能美白祛斑同时对皮肤有较大毒性的氢醌或者苯二酚。如果看到化妆品成分表中有上述物质,千万不要选购。

没有一种美白成分是十全十美的,上文提及的“网红”成分,使用时仍需适度。拿维生素 C 来说,美白产品中普遍添加的是性质较稳定、不易被氧化的维生素 C 衍生物。又如熊果苷对皮肤刺激性相对较低,但浓度不能超过 7%。再如烟酰胺的浓度一旦超过 4%,约 20%的人不能耐受,敏感肌、皮肤薄或有皮炎的人要慎用。

分析研究并找到适合自己的美白产品固然重要,但是,相比分析成分,更应该认



准“国字号”。美白类化妆品的批准文号格式:国产产品为“国妆特字 G2020xxxx”,进口产品为“国妆特进字 J2020xxxx”,消费者要从正规销售渠道购买美白类化妆品。凡是没有批号却吹嘘使用后马上美白的化妆品,很有可能涉嫌非法添加激素、重金属等禁用物质,应避免使用。

需注意的是,黑色素对人体皮肤是有保护作用的,要避免过度抑制黑色素而影响健康。归根结底,防晒是所有美白工作的基础,是最经济、最安全的美白方法。

费轶博(上海市第十人民医院药学部主管药师) 本版图片 TP

知心话

C型行为与肿瘤及复发转移

乳腺癌患者王阿姨在康复期的随访中一直在纠结同一个问题:她得的这个毛病是不是丈夫和孩子惹她生气造成的?今后心情开朗点,复发和转移风险是不是会少一点?

中医认为,气机的升降失调,气血经络不通,脏腑阴阳失调是疾病的根源。人有情绪,会生气是难免的,是正常的发泄,偶尔发生马上恢复正常不至于致癌或致转移,犹如雨过天晴,然而一直沉浸在其中确实是危险的。

长期的不良心理因素和负面情绪会导致人体免疫监视作用减弱,免疫力下降致内分泌失调,造成饮食、睡眠、活动等障碍,

让肿瘤细胞有机会摆脱抑制,使肿瘤发生概率成倍增长。常见的致病五气包含:怨气、闷气、怒气、赌气、闲气。

国外学者提出 C(肿瘤 Cancer 的第一个字母)型行为的概念。C 型行为是一种容易发生癌症的心理行为模式,主要表现为过度压抑情绪,尤其是不良的情绪,如愤怒、悲伤等,不让它们得到合理的舒泄。调查发现有 40%-80%的常见癌症患者(如胃癌、宫颈癌、肝癌、乳腺癌、肺癌等)具有经常压抑不良情绪、好生闷气、易于发怒等 C 型行为特征。生气、抑郁等负面情绪还会促进肿瘤的转移,使癌症进一步恶化。

俗话说,笑一笑,十年少。喜、怒、忧、

思、悲、恐、惊,七情之中只有“喜则气缓”,能使人气脉缓和。在癌症患者中,一小部分人会发肿瘤自然消退。美国癌症协会对自愈的癌症患者进行研究发现:人体免疫力增强,是癌症自然消退的根本原因,其中“心理神经免疫”是关键。对疾病不过分忧虑,善于精神调理的人,癌症自愈率较高。

当生气时,大家不妨尝试深呼吸、回味开心的往事、欣赏舒缓的音乐、寻找合理发泄的途径、来一场说走就走的旅行……让我们微笑着迎接每一天,从现在开始,给自己一剂快乐良方,让“肿瘤君”滚蛋吧。

成文武(主任医师) 赵苇菁(副主任医师)(复旦大学附属肿瘤医院综合治疗科)