



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 907 期 | 2022 年 10 月 17 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

流感蓄势袭来 五大人群不可懈怠

冷空气南下,气温骤降,忽热忽冷的天气让上班上学的人们猝不及防,呼吸道感染和心脑血管疾病“趁虚而入”,预计各大医院又将迎来就诊高峰。在此换季时节,大家特别要警惕流感来袭。



“2022 世界流感大会”日前在线上举行,大会由中华预防医学会、亚太流感控制联盟、中国疾病预防控制中心、中国医学科学院共同主办。与会专家共识,和新冠病毒感染一样,流感也是呼吸道传染病,人群普遍易感,这两个呼吸道传染病不能顾此失彼,应同防同治。

这段时间,大家除了要注意保暖,做好个人卫生和防护,及时补充水分以外,以下五大人群更需积极采取措施,加强应对流感。

儿童 5 岁以下儿童,特别是 2 岁以下婴幼儿,免疫功能尚未健全,呼吸系统还在生长发育阶段,遇上流感后,容易形成重症,容易成为流感传播的“核心”,患儿传染给与之接触的小朋友以及家长。

老年人 一旦得了流感,老年人更容易形成重症,引起心血管、呼吸道的并发症。老年流感患者的症状往往不典型,不一定会出现高热、全身乏力、畏寒等流感

典型症状。在流感流行季节,老年人如有不适或者精神状态不佳,要想到流感的可能,特别是家里已经有发热、咳嗽等表现的人,要尽早带老年人去医院检查确诊。

慢性病患者 本身有慢性基础疾病的患者,再感染流感,“伤害翻倍”。基础疾病恶化往往患者预后不良,慢性病主要包括哮喘、慢阻肺、冠心病、高血压、糖尿病、肝肾功能不佳等。

肥胖人群 肥胖是流感预后不良的重要危险因素之一,特别是成年人得了流感以后,肥胖人群总体来说预后不佳。

孕妇 流感对孕妇和胎儿都会造成不利影响,甚至引起流产等意外发生。

今年秋冬季出现流感流行的风险不能忽视。近三年来,预防新冠病毒感染的公共卫生措施同时减少了人们感染流感的风险,但也积累了更多的易感人群,因此要加强防范新冠病毒与流感病毒合并感染的风险。主要包括以下三方面:

接种流感疫苗仍然是预防流感的最有效手段之一,在冬春流感季到来之前,有条件的人要及早进行流感疫苗接种,特别是老年人、儿童、有基础疾病的人、医务工作者、孕妇以及经常在人群聚集场所逗留且体质比较脆弱者等。

保持良好的个人卫生习惯,做好个人防护,包括勤洗手、戴口罩、常通风、少聚集。

一旦出现发热、干咳、乏力等流感样症状,要及时就医。确诊为流感或者有重症流感表现的患者,在医生指导下使用抗流感病毒药物,创新的帽状结构依赖性核酸内切酶抑制剂已获批上市。创新药属于 RNA 聚合酶抑制剂,作用机制与已有的抗病毒疗法不同,流感症状出现后 48 小时内口服一次,既能有效减轻症状并缩短患病时间,又能显著缩短患者的排毒时间,降低流感病毒的传播风险,给流感的治疗带来更多选择。

乔阅 图 TP

康复有道

引起心脑血管疾病的危险因素复杂多样,要想避免严重心脑血管事件的发生,关键是“擒贼先擒王”。抓牢最主要的几项危险因素并持续有效地遏制,达到防治的目标。

高血压患者在疾病管理上最容易忽视的是心率管理。相关研究数据表明,我国 3 成以上高血压患者存在心率快,原因是多方面的,包括某些药物副反应,激动、紧张、焦虑等情绪因素。研究发现,心率越快,高血压患者心梗、心衰和猝死的风险越大。对于单纯高血压患者,血压和心率的控制目标分别为血压<140/90mmHg、心率<80 次/分;对于高血压伴冠心病患者,血压和心率的控制目标则分别为血压<130/80mmHg、清醒时静息心率控制在每分钟 55~65 次。因此,高血压患者需积极进行心率管理,及时调整用药方案,做好情绪心理的疏导,实现血压心率双达标,从而有效降低心血管事件发生和猝死风险。

高血压患者还需要监测自身血糖和血脂水平。高血压患者合并高血脂和高血糖的比例高,三大危险因素叠加,将导致心脑血管事件的发生风险显著攀升。因此,综合管理血压、血糖和血脂,早早早治全面达标。

高血压、高血糖、高血脂、心率快在严重心脑血管事件发生发展的过程中扮演着至关重要的角色。把这“四大金刚”协同管理好,还能带动其他危险因素的管理,事半功倍,实现全方位防病治病。

血压心率双达标
『三高』慢病需共管

虞睿

医护到家

玻尿酸和水光针 效用不同各显神通

经常有求美者来咨询玻尿酸与水光针的注射效果。虽然这两者的主成分都是玻尿酸,但是原料、制造工艺、产品成分、质地等都不同,使得玻尿酸的形态差异很大,造成了两者在适应证、作用效果、维持时间等方面的差别。

首先,传统玻尿酸是交联度很高的物质,呈凝胶状。通常注射于真皮下比较深的层次以及骨膜层,起到充填凹陷和沟壑、轮廓塑形的效果。充填较多的部位有鼻背、颞部、颧部、前颊部、鼻唇沟,以及侧颊部的凹陷部位等。最长的维持时间可达一年半到两年,甚至更久。

如果真皮浅层需要补水和细纹改善,就要依靠水光针了。水光针的主要成分是非交联或者没有交联的玻尿酸,分子量很小,更接近液体形状,充填于真皮浅层后,可起到补水保湿的作用。水光还可用于充填一些浅表的细纹,比如静态川字纹、颈纹等。如果要维持效果,需要一个月注射一次。混合其他成分,发挥协同效用,是水光针的另一项优势。比如水光添加肉毒毒素可以改善细纹,提亮肤色;水光添加维生素 C 和谷胱甘肽,可以美白。

需要注意的是,市面上各种玻尿酸和水光品牌杂乱,假货横行,一不当心就踩雷。求美者一定要谨慎选择,去正规医院进行治疗。务必牢记注射美容是有创操作,属于医疗行为,具有较高的风险性,千万不要拿自己的健康和生命开玩笑。**梁奕敏**(副主任医师) **王丹茹**(主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院整复外科)

为你搭脉

珍爱关节 减少残疾

全程规范治疗是关键 中西医结合效果好

金秋十月迎来了世界关节炎日。设立世界关节炎日的目的是提醒人们,关节炎要早预防、早诊断。

关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织的炎症疾病,显然首当其冲的病变部位是关节,而非肌肉,肌肉酸痛需要排查肌炎。此外,如果没有关节症状,单纯尿酸高不能算痛风,仅凭类风湿因子阳性也不是类风湿关节炎,当然还需要动态关注指标和症状,不排除今后发展演变的可能。

各类关节炎中,除了退化性关节炎与年龄相关,其他关节炎并非老年病,任何年龄段包括儿童都有可能罹患关节炎。事实上,由于生活工作习惯的改变,骨关节炎、痛风性关

节炎的发病呈低龄化趋势。数据表明,全世界关节炎患者约有 3.55 亿人,中国的关节炎病人有 1 亿以上,而且人数还在不断增加。

老百姓口中的关节炎是泛称,包含疾病繁多,性质不一,治疗各异,转归不同。患者提升对症状的认知,对可疑症状提高警惕,及时到专科就诊,早发现早诊断是改善预后的前提。

为了更好地控制疾病,临床上采取多种手段联合治疗,中西医结合,综合内外治法、结合功能锻炼,改善预后。

西医治疗因不同疾病不同分期而异,具体病情具体分析具体治疗。

中医重视审证求因,根据病因灵活应用各种内治法,或单用,或合治,或补或泻,或补

泻同用,整体调治机体虚实寒热阴阳等,从根本上改善病情。

中医外治法在中医辨证基础上,辨明气血阴阳和脏腑盛衰,选用具有针对性的治疗方式和药物,施用于皮肤、孔窍、经络、俞穴、关节等部位,使药物或刺激直达病所,切中病机。常用的中医特色疗法有针刺、艾灸、穴位敷贴、中医定向、熏蒸、熏洗、烫熨、耳穴等,配合中药配方标本兼治,达到事半功倍的疗效。

此外,适量的运动比如散步、骑车、游泳、太极拳、八段锦、五禽戏、关节操等,可以增强关节周围肌肉的力量,减轻关节的负担,保护关节。不适宜的活动会加重关节负担,如快走、长距离步行、爬楼梯、提重物等。

珍爱关节、减少残疾,从早识别做起,全程规范治疗是关键,中西医结合效果好,内服外治总相宜,动静养护不可少。

陈薇薇(上海市中医医院风湿病科主任医师)

育儿宝典

性早熟要“三早” 切莫透支成年身高

随着冷空气几度南下,秋衣秋裤又被人们翻出来、穿起来,手机里的穿衣提示劝导人们,“秋衣扎在秋裤里,秋裤扎在袜子里”。家长这才发现孩子去年的秋装居然今年还能穿,难道孩子没长个儿?带着这个问题,家长急忙来找医生求助。上海交通大学附属儿童医院内分泌科主任李斌教授为这些家长解开了身高疑团。

李斌教授介绍,每年从 5 月份开始到 10 月份之间,儿童内分泌科性早熟门诊的就诊者特别多,主要以 7 岁至 11 岁的小学生为主。大多数家长发觉孩子身高增长滞后,担心“性早熟”,期望用医疗手段控制过早发育,拔高“最终成年身高”。

正常青春期起始年龄,女孩是 10 周岁~13 周岁,男孩是 11 周岁~14 周岁。女孩 8 周岁之

前、男孩 9 周岁之前如果出现性发育,被称为性早熟。性发育女孩最早的表现是乳房发育,男孩的表现是睾丸增大,家长要留心观察,及早发现性早熟的信号,早诊早治。

骨骼发育加速,骨骺过早闭合,影响成年后的身高,是性早熟的主要危害。性早熟的其他危害包括自卑、躁狂、抑郁等心理问题。8 岁之前性早熟属于病态,家长要和医生配合共同寻找原因,找到原因后采取的干预措施因人而异。是否需要干预取决于对身高的影响,由医生、患儿和家长共同商量后决定。如果骨龄进展过快,临床上对症的药物,可以抑制骨龄,用药过程中不让骨骺闭合,给孩子留足时间,充分长高。这种促性腺激素释放激素类似物(GnRHa)作用可逆,停药就能恢

复性发育,恢复月经,对成年后生育没有影响,也是目前临床诊疗指南推荐用于治疗中枢性性早熟的常用药物。

性早熟被分为中枢性性早熟、外周性性早熟和不完全性性早熟。性早熟分类不同,治疗方案各异。对于普通家长来说,关键在于及时发现孩子生长发育过程中的疾病苗头,及时就医。同时,充分信任儿科医生,和医生积极配合,排查病因规范治疗。

性早熟的病因尚不明确,和遗传、基因突变、饮食营养等多种因素都有关系。李斌教授建议,孩子要保持健康的体重,避免接触和食用环境类雌激素样物质,不吃油炸食品,不吃含咖啡因食物。身材高大的父母不要认为“孩子发育期不长高没关系”,直到骨骺闭合再来求医,悔不当初,医生也无计可施。其实,最重要的还是早发现,如果发现了儿童性早熟表现,赶快来医院内分泌专科检查和诊断,抓紧干预和控制。

柏豫