

流感来袭,如何护好宝宝?

□市中医院儿科副主任李君

流行性感冒是由季节性流感病毒引起的急性呼吸道传染病,今年全国流感强度明显高于前几年。

季节性流感病毒主要分为甲型和乙型,流感患儿的临床表现主要有突然起病、高热、头痛、肌痛、乏力、咳嗽等,全身中毒症状明显。最大的特点是传染性强,通过空气、飞沫、接触传播,往往会引起聚集性发病。

流感多数为轻症,重症病例可出现肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克等多种并发症,严重者危及生命。普通感冒表现为咽喉的呼吸道卡他症状,包括打喷嚏、流鼻涕、咽喉痒、咳嗽,发热1-2天,很少高热,全身性不舒服也少,往往一两天就会好。

◆预防流感有讲究

流感病毒在人口密度大的地方更容易传播,儿童相对免疫力低,建议大家尽量不要带宝宝到人群过度密集的地方,也不要到不容易通风的地方玩,比如超市、商场、游乐园等。

预防流感,要注意以下事项:

(1)注意个人卫生习惯,勤洗手,特别是饭前便后,触摸眼睛、鼻



1月16日,在福建省妇幼保健院,护士为一名患儿注射。今冬,多地流感患儿数量激增,给不少医院带来压力。

新华社发

或口腔后,外出回家后,尽量用洗手液或肥皂、流动水洗净。

(2)保持环境清洁和通风,尽量减少到人员密集、空气污浊的场所。

(3)在学校、医院等公共场所及家里,都应尽量避免接触呼吸道感染患者,不得不接触时请做好个

人防护,如佩戴口罩。

(4)根据气温变化为孩子增减衣物、平衡膳食、加强锻炼、保证睡眠,增强体质和免疫力。

(5)接种流感疫苗是最好的预防方法,除非特殊情况(小于6个月、对鸡蛋过敏及其他不适合接种的疾病等)。

◆孩子发热应尽快就医

发热是一种症状,是孩子身体的免疫系统在与病菌做斗争。宝宝发烧应充分休息,物理降温+药物降温相结合。体温超过38.5摄氏度且持续物理降温无效时,建议服用退烧药,避免发生高热惊厥。宝宝发热期间家长还需督促多喝水,饮食要清淡,易于消化且富有营养。

出现以下情况应及时就医:

(1)如果孩子表现异常,精神状态不好,嗜睡、烦躁交替,甚至出现神经系统症状,如抽搐等,则提示病重,应尽快就医。

(2)3个月以内的婴儿出现发热要及时就医。

(3)发烧高于39摄氏度,或伴有其他症状(如呼吸频率过快、喘粗气或呼吸困难、嗜睡、异常烦躁、拒绝或不愿饮水超过6小时)时,应尽快就医。

像很多疾病一样,感冒发热也需要一个痊愈过程,很难立马“药到病除”,一般首次就诊三天后,孩子仍发热,出现新发症状或原有症状明显加重,才需再次前往医院就诊。确诊患流感后,目前比较明确

有效的抗流感药物就是服用磷酸奥司他韦3-5天。中医认为流感是疫病,五疫之至,急如风雨。此次季节性流感的中医证候以外寒内热证为主,表现为风寒外束肌表,燥热郁闭伤津。我们把小孩叫作至阳之体,他的内热更厉害,因此,今年的流感患儿表现就是一点点外寒,有点怕冷,嗓子不舒服,内燥内热,伤阴、伤津比较厉害,口渴、口苦、头晕,大便不痛快。中成药治疗流感的药物有小儿豉翘清热颗粒、蒲地蓝消炎口服液、连花清瘟颗粒等,我们医院制剂科银花感冒合剂、六味解毒饮以及儿科的中药散剂都有很好的抗病毒作用,同时中药预防方有:(1)贯众汤:绵马贯众50克,水煎服,可供4人一日用量;(2)流感代茶饮方(适合体质偏弱见气阴两虚证者):太子参3克、石斛3克、麦冬3克、金银花3克,泡茶饮用,每日一剂,为一日一人剂量。

值得注意的是,医院不拒绝任何一位患者,但在就诊高峰期,等待时间会相对延长,如孩子精神状态尚可,建议家长尽量避开人手相对紧张的夜间急诊,选择日间就诊。(本报记者 魏应钦 整理)

市卫计委对市卫生计生监督局2017年度目标任务进行考核

□记者牛瑛瑛 通讯员路易峰

本报讯 1月15日上午,市卫计委对市卫生计生监督局2017年度目标任务完成情况进行了考核。考核组采取查看相关资料、现场检查等方式,就2017年度市卫生计生监督局业务指标和共性目标等15项内容进行考核。

据介绍,市卫生计生监督局就监督执法、基础设施建设、示范创建、信息化建设、卫生应急等方面进行了汇报。考核组从该局公共场所、生活饮用水、学校卫

生、医疗机构、职业放射卫生等监督覆盖率、卫生许可核查率、投诉举报受理率、整治医疗市场、打击非法行医等方面的完成情况进行了详细认真的检查,不仅查阅了相关文件、资料,还查看了工作记录及现场。

市卫生计生监督局局长刘凌云表示,对考核组提出的问题要认真整改。今年,将继续以“执法为民,护卫健康”为宗旨,全面做好各项卫生计生监督工作,努力开创卫生计生监督事业新局面。★

足跟痛患者可试试足跟疼痛贴

本报讯 市民周先生患足跟痛多年,正常走路已经受限,用过足跟疼痛贴后目前已基本恢复正常。足跟痛在医学上的临床表现为:早晨刚起床时站立或走路疼痛剧烈,行走片刻后疼痛减轻,可是休息一会儿再次行走又会疼痛。因多数患者并无明显外伤史而被忽视,延误了治疗的最佳时机,或者错当风湿来治,结果久治不愈,甚至瘫痪。

据了解,市区矿工路中段市

一高向西100米路南惠民大药房一分店经销的天津佛罗林出品的“足跟疼痛贴”,采用威灵草、透骨草、藏红花、薄荷脑等名贵中药,活化、修复病灶部位,结合远红外磁疗双向导入,行气化瘀、舒筋散结,修复神经、重组经络。使用当天疼痛减轻,一疗程后恢复正常,行走自如;1-3疗程可全面消除跟腱、滑膜炎、增生骨刺等引起的足跟痛。详情可打电话6161131咨询。(牛瑛瑛)

防雾霾如何戴“好”口罩

据新华社石家庄1月16日电 北方多地出现雾霾天气,如何佩戴口罩减轻雾霾对身体的损害,河北省卫计委相关专家表示,普通口罩及一次性无纺布口罩对于灰尘和大颗粒物有一定的阻挡效果,但是对于雾霾防护是不够的。建议选择标有KN95或N95(在标准规定的测试条件下,过滤非油性颗粒物最低效率为95%的口罩)、FFP2(最低过滤效率94%)及其以上标准的口罩。

口罩需要戴多长时间?专家

称,随着防颗粒物口罩使用时间增加,过滤下来的颗粒物会逐渐使滤料堵塞,过滤效率通常会有所增加。但是长时间佩戴,一方面口罩外部吸附了颗粒物等大量污染物,会造成呼吸阻力的增加;另一方面口罩内部也会吸附呼出气中的细菌、病毒等。建议佩戴者根据口罩的呼吸阻力和卫生条件的可接受程度适时更换口罩,如果接触过传染性环境,或发现部件损坏,如鼻夹丢失、头带断裂、口罩破损等时,应立即更换。



营养从早餐开始

1月16日下午,安利公司在市区光明路南段公司所在地组织的“冠军早餐自然赢”活动引来了不少人参与比拼。经过评委品尝打分,最终评出了营养早餐达人。图为参赛选手在制作“冠军”早餐。★ 牛瑛瑛 摄

我市医疗队援非系列报道

东非高原上手足情深

□本报记者 牛瑛瑛

埃塞俄比亚是东非高原上的一个逾3000年历史的国家,也是一个快速发展中的国家。现在,埃塞俄比亚的很多地方尤其是首都亚迪斯亚贝巴,简直就是大型建筑工地,筑桥修路、建楼房、建工业园,热火朝天。中交、中建、中铁、中材、中地等中字头的国企以及众多来自中国的地方企业、私人企业是这场建设中的绝对主力军。非盟总部大厦、亚吉铁路等地标性建筑都是出自中国

人之手。

中国的建设者在缺医少药的埃塞俄比亚免不了受到伤病的困扰。中国医疗队不仅为当地民众提供医疗援助,守护同胞的健康更是他们义不容辞的责任。经过一代代援非人的不懈努力,医疗队与众多中资企业建立了深厚的手足情谊。

不久前,医务人员走进Murday孤儿院,为孩子们进行体检,并送去食品、文具及生活用品。世界艾滋病日前夕,医疗队员来到克林图项目工地,开展了“关注流动人口艾滋

病防治”专题义诊及“高原病、艾滋病防治”知识讲座。在此期间,企业的几名员工因为患病,得到了医疗队及时有效的救治。

2018年元旦一过,参与克林图工业园建设的“中国中铁四局克林图项目部”党工委书记吴尔斌便赶到医疗队驻地,向赵诚队长(平顶山市第一人民医院副院长)及全体队员送来一面锦旗,上写“誉驰非洲彰显无疆大爱 心系祖国播撒世代友谊”,表达他们对医疗队的情谊和感谢。★