

# “季节病”高发，这些市民容易中招



2月16日，在解放军989医院(原152医院)门诊大厅，市民排队缴纳医疗费。

当日，记者从市区多家医院了解到，春节过后出现了市民扎堆就诊的现象，在接诊的病症中以呼吸系统、消化系统和心脑血管患者居多。医生提醒市民，不要熬夜，养成合理的饮食习惯，注重防寒保暖，这样才能有效预防疾病。

本报记者 李英平 摄

春节假期已过，各家医院的急诊忙得不可开交。昨天，笔者从市第一人民医院(以下简称市一院)、平煤神马医疗集团总医院(以下简称总医院)、989医院等了解到，近段时间天气反常，加之流感高发，春节前后各院接诊量有所增加，其中以呼吸道疾病和心脑血管疾病患者最多。

## “季节病”遇上传统春节，这些市民易中招

“2月4日晚上，家里刚吃完年夜饭，不一会儿，老母亲哮喘犯了，我们就赶紧把她送到医院。”家住市区新华路南段的市民牛女士告诉笔者，没想到当天患者那么多，一家人赶到医院后才知道呼吸内科根本没有床位，问了几家医院都是如此。最终她们在急诊观察室接受了治疗。

“从2月4日到现在，呼吸内科两个病区120多张床位全都住满了。”笔者在总医院呼吸内科见到了科室主任王东昕，他说，住院量居高不下和天气反常、雨雪多、气温低有关，再加上秋冬季节流感高发，两大因素互相交织，因此患呼吸道疾病的市民很多。

王东昕表示，春节期间外出务工人员返乡、假期出游等人口流动，提升了疾病的传染概率，再加上春节大鱼大肉多、熬夜多、走亲访友或者娱乐时情绪起伏大等，都成为发病的诱因，不少有基础性疾病或者体质较差的中老年人一旦疏于防范，就很容易感染疾病。

除了呼吸道疾病，心脑血管患者也成为发病的“主流”，笔者从市一院了解到，该院神经内科病区也

是“一床难求”。神经内科三区主任薛文俊介绍，目前，病区60张病床全部住满，不少患者预约等床位。与呼吸道疾病不同的是，心脑血管疾病发病急、病程进展快，造成的后果更为严重。

“进入2月份以来，每天都有住院手术的急性脑梗死患者，仅2月3日当天就有6名患者溶栓。”薛文俊说，为了给全市卒中患者护航，该院卒中中心、胸痛中心在春节期间仍正常排班、值班，春节期间该院急诊手术就达20多台。

秋冬季防治心脑血管疾病一定要当心！薛文俊提醒，患有高血压、糖尿病等慢性病，或有冠心病、脑梗病史的市民要格外注意防范急性心脑血管病。对于65岁以上的老年人，一定要注意保暖和规律饮食、作息，避免过度劳累和大喜大悲，尤其不要熬夜、酗酒，避免诱发心脑血管疾病。

## 树立健康意识，撕去“过年不看病”的老皇历

“季节病遇上传统春节，家里忙成了一锅粥！”因为一家两口人生病，家住市区矿工路西段的李女士这个春节都没过好。1月30日，李女士就接到父母的电话，称她的女儿发高烧了。因为李女士还要上班，家里老人就带着孩子看病。“孩子的病还没好，老父亲也中招了。”李女士说，老父亲平时身体还算硬朗，得了感冒认为扛一扛就过去了，只在家里简单吃了点抗病毒的药。谁知道5天过去了，老父亲不但感冒没好，而且咳嗽得越来越厉害。“没事儿没事儿，这就快过年了，就不去医院了，再吃点药扛一扛就过

去了。”抱着“过年不看病”的想法，李女士的老父亲又在家熬了两天。到了大年初一，老人终于扛不住了，一家人赶到医院，一检查傻了眼：病毒性肺炎！这下老人不得不住院接受治疗。

“有病千万不能熬，尤其是季节性疾病高发时刻，小病熬成了大病，不仅患者承受着更大的痛苦，还把原本能在门诊解决的小病拖成了不得不住院治疗的大病，病程长，家人也跟着受罪。”王东昕表示，春节期间亲朋好友聚会多，大鱼大肉、烟酒自然少不了，再加上天气因素，会导致隐藏在体内的各种疾病发作，尤其是发病率高、对身体危害大的疾病。然而，有些市民却抱着“过年不看病”的传统观念，这是不对的，为了讨吉利把小病拖成大病得不偿失。新年新气象，是时候树立健康意识，撕去“过年不看病”的老皇历了。

## 防治结合最关键，过年要过健康年

“生病及时接受正规治疗，此外还要树立防病意识。”王东昕表示，尽管春节假期已经结束，但鹰城的冷空气依然势头较猛，预防流感、心脑血管疾病仍然非常关键。当家里有人患病毒性感冒时，要注意隔离，避免传染；少到人流密集的地方活动，天气寒冷时要减少外出；平时要规律作息、饮食，不要熬夜、抽烟、饮酒等。

此外，趁着节假日，市民可以到医院进行体检，这同样是预防疾病的好方式。没有症状的也应该查一下，因为很多疾病有隐蔽性。如果身体本来就觉得不舒服，那就更应该利用假期时间做一个全面检查。

(李莹)

## 春季如何防护儿童过敏

□本报记者 牛瑛瑛

春季是皮肤极易过敏的季节，对很多过敏体质的儿童来说，春季意味着皮肤红肿、发痒以及咳嗽等。那么家长应该如何应对，避免孩子春季过敏呢？记者就此采访了平顶山友谊皮肤专科门诊部负责人贾世钢，他为大家总结了几点注意事项。

小心温暖的被窝：温暖宜人的被窝让孩子们流连忘返，根本舍不得起床。其实在这样的环境下，同样给尘螨创造了舒适的滋生条件，在枕芯、被套下面总能找到它们的老巢，这些都是引发过敏的重要因素。因此，春季温度有所提高，家长要注意保持室内的温度，要勤于开窗通风。对于孩子的枕头、被子和衣服都要勤于晾晒，少用地毯和挂毯，尽量打造一个健康空间。最好定期将宝宝的衣物、被褥送至专业公司进行除螨灭菌，一步到位消灭致病隐患。

远离宠物聚集：很多人都比较喜欢宠物，尤其是小孩子。但是对于有皮肤敏感孩子的家庭来说，还是尽量不要饲养宠物，带孩子外出时也要注意远离宠物。因为宠物的唾液、毛发、尿液等都是对敏感体质孩子身体不利的因素。如果

家里确实养有宠物，一定要给宠物勤洗澡，保证清洁。

莫忽视美丽花朵：春季百花齐放，很多家庭喜欢带着孩子外出赏花游玩，在这里提醒家长，赏花的同时一定要记得做好户外踏青花粉过敏的预防措施。出游期间可以戴上口罩或护目镜，减少上呼吸道和眼睛受到花粉刺激的机会；出游回家后，应立即给孩子换上干净的衣服，并嘱咐孩子洗手洗脸，减少花粉在身上存留的机会。

学会均衡营养：儿童正处于生长发育的黄金时期，如果缺乏维生素的话，有可能会引导孩子变成过敏体质。因此，春季一定要给孩子补充足够的营养，并注意营养均衡，多吃水果、蔬菜，少吃鱼虾、牛羊肉和油腻、甜食及刺激性食物。家长还可以给孩子服用复合维生素，像众多专家推荐的善存小佳维复合维生素，含有儿童一天所需的18种维生素矿物质，是目前配方最全面的儿童维生素，可以帮助孩子全面补充维生素和矿物质等营养元素。

出现过敏症状及时就医：如果孩子已经出现了过敏症状，家长一定要及时带孩子到医院就诊，不能一拖再拖从而延误了疾病的治疗。★

## 五类人须警惕心衰

本报讯 2月4日，家住新华区的杨阿姨刚刚结束了住院治疗，安返家中。

因患有严重高血压、冠心病、房颤，87岁的杨阿姨成了医院的老病友。今年冬季，杨阿姨因为感冒引发肺部感染，诱发急性左心衰，不得已又住进了医院。呼吸困难、乏力、浮肿，杨阿姨夜夜难以平卧入睡，白天更是精神焦躁、憋喘难受。在新华区人民医院内科治疗20多天，经过严格的饮食管理：低盐、少食多餐，再加上特护小组24小时的严格监护，杨阿姨严重的心功能不全得以改善，浮肿消退，不再憋喘。

一次感冒就诱发肺部感染，加重心力衰竭，这在高龄合并众多基础疾病的老年患者群中并不少见。据新华区人民医院内科主任李忠吉介绍，有心血管疾病的人群还要预防感染，尤其是肺部感染，它是心血管病患者发生心衰的常见诱发因素。在寒暖交替或是流感高发时节，心血管病患者要有防病意识，尽量避免感冒或流感的发生，以防引发肺部感染。高危人群和患者还应远离不健康的生活方式，日常生活中做到饮食清淡营养均衡，适度锻

炼，避免情绪激动。

李忠吉称，心衰是心脏不能泵出足够的血液以满足组织代谢需要的一种疾病，就像弹性减退的皮球，输出血量不能够满足身体代谢的需要，器官和组织中的血液也不能顺利流回心脏。简单来说，心衰是各种心脏疾病严重的终末阶段，被称为“心脏病最后的战场”。不仅如此，李忠吉还指出，心衰患者容易反复住院，约一半以上的心衰患者都有一年内多次住院的经历。

李忠吉告诉笔者，长期反复的住院治疗，会给患者带来沉重的经济负担。其实在心衰的早期阶段，通过规范的药物管理和治疗，能够有效控制和延缓心衰的进展，配合低盐、低糖饮食、合理运动等，早期心衰患者可以和正常人一样的生活。

李忠吉提醒，目前导致心衰发生的前五位病因为冠心病、高血压、心脏瓣膜病、糖尿病和扩张性心肌病，患有这些疾病的人群应高度警惕心衰的发生，如发现胸闷、喘气、浮肿、疲劳、运动能力下降等症状，应及时前往正规医院就医，做到早预防、早诊断、早治疗。★

(李莹)

## 我国超400家贫困县医院成为二级甲等医院

据新华社北京2月13日电(记者王秉阳)记者从国家卫健委13日召开的新闻发布会上获悉，三级医院对口帮扶贫困县的县级医院工作开展以来，目前已实现所有国家级贫困县县医院远程医疗全覆盖。已有超过400

家贫困县医院成为二级甲等医院，30余家贫困县医院达到三级医院医疗服务水平。

国家卫健委医政医管局副局长焦雅辉表示，2016年以来，已经确定了963家三级医院与834个贫困县的1180家县级医

院建立“一对一”帮扶关系。

她说，截至2018年底，三级医院已派出超过6万人次医务人员参与贫困县县级医院管理和诊疗工作，门诊诊疗人次超过3000万，管理出院患者超过300万，住院手

术超过50万台。通过派驻人员的传、帮、带，帮助县级医院新建临床专科5900个，开展新技术、新项目超过38万项。三级医院优质医疗服务有效下沉，贫困县县医院服务能力和管理水平明显提升。