

TIPS

科普园地

联系电话:18603754077

## 你了解流行性感冒吗?

流行性感冒简称流感,是流感病毒引起的急性呼吸道感染,也是一种传染性强、传播速度快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。其典型的临床症状是:急起高热、全身疼痛、显著乏力和轻度呼吸道症状。一般秋冬季节是流感高发期,所引起的并发症和死亡现象非常严重,潜伏期一般为1至7天,多数为2至4天,主要影响鼻、喉、支气管,偶尔影响肺部。其感染通常持续约一周,特征是突发高热、肌肉酸痛、头痛和严重不适、干咳、喉痛和鼻炎。多数染病者在一至两周内康复,无需进行医学治疗,若出现高热不退或其他并发症,需尽快就医。流感对于幼儿、老年人和患有其他严重病症者,感染可根据内在情况导致严重的并发症、肺炎和死亡。流感病毒可分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三种类型,甲型病毒经常发生抗原变异,传染性强、传播迅速,极易发生大范围流行。在甲型流感病毒的众多亚型中,甲型H1N1和甲型H3N2亚型容易在人间传播。流感病毒在世界上所有地方传播,与甲型和乙型流感病例相比,丙型流感病例发生较少。

### 如何预防流感

#### 一般预防

##### 1.控制传染源

流感为乙类法定报告的传染病,应早发现、早报告、早隔离、早治疗。隔离病人是减少传播的有效途径,隔离期为1周。

公共场所可用1%漂白粉澄清液或3%过氧乙酸喷洒,也可用食醋熏蒸。

##### 2.切断传播途径

1.流行期间避免集会,不参加集体娱乐活动,老幼病残易感者少去公共场所,注意通风,必要时对公共场所进行消毒。

2.医护人员戴口罩、洗手,防止交叉感染。

3.患者用具及分泌物要彻底消毒。

##### 疫苗预防

预防该病或减轻症状的最有效方法是接种疫苗。安全有效疫苗的存在和使用已有60多年。流感疫苗可在健康成人中预防70%到90%的流感特定疾病。在老年人中,疫苗可减少多达60%的严重疾病和并发症以及80%的死亡。

接种疫苗对具有流感并发症高风险的人士以及与其同住或为其进行护理的人士尤为重要。

##### 药物治疗

主要是对症治疗,包括解热镇痛和防治继发细菌感染。用于易感人群可能感染而未发病者,金刚烷胺口服,100mg/次,2次/日,10至14天;奥司他韦胶囊口服,75mg/次,2次/日,共5日,对甲型流感有一定预防作用,对乙型流感无效。

平顶山市中医院肛肠科主治医师 郭海燕

## 出现腹泻、腹痛 可能是溃疡性结肠炎

总感觉腹泻、腹痛、便秘,不知道是什么原因。那你就需要注意自己是不是得了溃疡性结肠炎!

本病可见于任何年龄段,但以二三十岁人群最为多见,男性稍多于女性。溃疡性结肠炎又称为慢性非特异性溃疡性结肠炎(简称溃结),是一种原因不明的慢性结肠炎,病变主要位于结肠的黏膜层,且以溃疡为主,多累及直肠和远端结肠,但可向近端扩展,以至遍及整个结肠,常反复发作。

溃疡性结肠炎的症状主要有以下几种:

1.腹泻。常为首发症状,容易反复发作或持续不愈,呈黏液便及脓血便,轻者每日3至4次,重者数十次,或腹泻与便秘交替出现。这是由于肠黏膜充血、水肿、出血和溃疡所造成的。腹泻的次数取决于病变的轻重和广泛程度。腹泻严重时甚至可出现水和电解质紊乱的情况。病变局限于直肠时,鲜血附于粪便的表面。

2.腹痛。70%以上的患者有腹痛,多为痉挛性疼痛,病变常在左侧腹和下腹部,直肠的病变可致里急后重(想要排便却排不出来),有腹痛→便意→排便→缓解的特点。

3.便秘。大便秘结,4至5日排便一次,粪便如羊屎样,甚至不吃泻药都不能通便。

4.全身症状:包括腹胀、消瘦、乏力、肠鸣、失眠、多梦、怕冷等症状。

5.其他症状:偶尔主要表现为关节炎、肝功能障碍和皮肤病变,发热不常见。

可以通过以下方法进行治理:

#### 1.一般治疗

主要是卧床休息和全身支持治疗,包括液体和电解质平衡,尤其要注意及时地进行钾的补充。此外,要及时进行蛋白质的补充。

#### 2.药物治疗

主要选用的药物为柳氮磺胺吡啶水杨酸制剂,当处于急性发作期时,可以选用激素静脉滴注,必要时使用生物制剂治疗。

#### 3.手术治疗

主要方法为:结直肠全切除、回肠造口术、回直肠吻合术等。要注意的是,针对不同类型的结肠炎,治疗方式也不同。如果病情过于严重的话,可以选择手术的方法来治疗,包括结直肠全切除、回肠造口术,这些手术可以提高疾病的治愈率。但是手术会有创伤,所以一定要注意慎重选择医院,并且在手术后注意加强护理,不可过度劳累。

#### 4.其他治疗

可采用中医中药治疗,同时应注意饮食清淡以及生活习惯良好。中药的治疗方法也很好,一般选择一些清热、解毒、祛湿类的药物,这类药物对身体恢复有帮助。中药治疗方法见效比较慢,患者要长期服用才会有好的效果,如果半途停止服用药物,就会影响到药效。

最后,发现溃疡性结肠炎后要尽早医治,防止疾病对身体造成严重影响,在日常生活中也要注意做好护理工作。

## 肾功能好不好 肾动态显像来把关

在目前社会的大环境下,人们的健康意识越来越强。世界顶级医学杂志《柳叶刀》发表一篇文章,标题为《每10人就有1例慢性肾脏病》,还没引起你的重视吗?这是2017年世界肾脏大会发布的首个全球肾脏报告,共包括当时125个国家和地区的数据。报告显示,全世界每10个人当中就有一位患有肾脏疾病。

我们首先了解一下肾脏功能,肾脏是人体的重要器官,它的基本功能是生成尿液,借以清除体内代谢产物及某些废物、毒物,同时经重吸收功能保留水分及其他有用物质,保证机体内环境的稳定。此外,它还分泌多种内分泌激素,对机体的生命活动起重要调节作用。要评

估肾功能就不得不引入肾小球滤过率(GFR)这一概念,它是指单位时间内(每分钟)双肾生成超滤液量,参考值为80ml至120ml,其为评价总肾和分肾功能比较敏感的指标。目前大家所熟知的评估肾功能的检查有:抽血化验肾功能、尿常规、静脉肾盂造影(IVP),这些检查对于非专业人士而言无法简单直观地得到一个明确结论,而肾动态显像可以直接得出总肾及分肾GFR值,通过具体数值简单直观地评价肾功能。

肾动态显像是核医学常用检查项目,灵敏度高、简便安全、无创,检查前无需特殊准备,通过注射放射性药物(99mTc-DTPA)后用SPECT/CT扫描,记录药物在双肾的摄取、

分布、排泄情况,根据所得数据计算肾小球滤过率,同时通过扫描双肾图像,勾画双肾感兴趣区(ROI),得出双肾时间-放射性曲线(肾图)。对双肾血流灌注、形态、结构以及是否存在尿路梗阻及梗阻原因等进行诊断和鉴别,同时还可对肾移植术后移植肾血流灌注和功能状态进行评估监测。

最后来说一下肾动态显像的临床应用,了解双肾大小、形态、位置、功能及上尿路通畅情况;评估肾动脉病变及双肾血流情况,协助诊断肾血管性高血压;监测移植肾血流灌注和功能情况;肾外伤后,了解血液运行,观察是否存在漏尿;膀胱输尿管尿液反流的诊断。

## 做好三件事 再老不怕“呆”

老年痴呆症也就是阿尔茨海默病,是发生于老年或老年前期,以进行性认识功能障碍和行为异常为特征的中枢神经系统退行性疾病。世界卫生组织(WHO)估计,全球65岁以上老年人群的患病率为4%至7%,在85岁以上的老年人群中,患此病的概率为20%至30%,不仅给患者带来痛苦,也给家庭和社会带来许多问题。那么,您了解老年痴呆症吗?老年痴呆有哪些表现呢?

第一:最常见的就是记忆力下降。比如熟悉的人叫不上名字,近期的事容易忘记,这跟大脑退行性疾病有着很大的联系。同时,这也是老年痴呆到来的信号之一。如果发现家里的老人在一段时间内出现记忆力下降,或是丢三落四,甚至连自己都忘了是谁,就要提高警惕了。

第二:认知能力下降。普通人偶尔会任意放置物品,认知障碍患

者属于无意识,但老年痴呆症患者会错得更离谱,比如在衣柜里放水果、将拖鞋放在床上、将袜子放在茶几上等。

第三:语言交流困难。主要表现为吐字不清,前言不搭后语,无法正确表达。之所以会出现语言障碍,跟大脑皮层的语言功能区受损有联系,这也是老年痴呆症的典型表现之一。

您身边老人有这些表现吗?如果有,就一定要警惕起来了。老年痴呆症虽然可怕,但如果能提前防范,平时做好三件事,再老不怕“呆”。

第一件事是多动脑。长时间不用脑,就会导致大脑的活力持续下降,增加患上老年痴呆的风险。所以,上了岁数的中老年人平时一定要多动脑,大脑越用越灵活。也有些中老年人觉得自己平时几乎没有动脑的机会,其实生活中有很多行为都可以,比如读书、看报、下棋,都

是不错的选择。

第二件事是很多老年期的痴呆病友属血管性痴呆,要同时注意脑血管病治疗,比如三高的治疗,戒烟戒酒。中老年人定期复查调理,合理膳食,尽量以清淡易消化、营养均衡的食物为主。子女多关注父母的血压、血糖和血脂情况,常回家看看,抽时间多陪伴老人。

第三件事是多社交。很多中老年人不愿意社交,觉上了岁数,外出可能会给别人添麻烦。殊不知,社交也是锻炼大脑的一个过程,要积极参加社交活动,多交朋友等,还要适当做些家务,多和家人、朋友交谈。

当老人判断力变差时,除应及时就医确诊之外,家人也要留心细节,及时关注老人的病情变化,避免走失、跌倒等意外的发生。建议中老年人平时做好防护措施,这样可以在一定程度上延缓老年痴呆的发生或减轻症状。

平顶山市第一人民医院呼吸内科一病区主治医师 张菁

平煤神马医疗集团总医院核医学科 石翔

平顶山市第一人民医院神经内科一科 张燕晓