



主办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司

咨询热线：刘雪融 13037449120

周国任 13237442000

联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



我国将进入流感流行季 儿童应尤其注意防治

12月份和1月份是我国北方流行性感冒高发季节的主要时段，目前即将进入流感高发期，专家提示，由于儿童抵抗力弱、排毒时间更长 的特点，故应尤其注意流感的预防和治疗。

一般来讲，儿童近期出现腋下体温高于38.0 的发热，伴有咳嗽或咽痛等流感样症状，就应该考虑发生流感可能。国家儿童医学中心、北京儿童医院呼吸科副主任医师郭琰表示，流感具有季节性，人群普遍易感，儿童因为所处学校、幼儿园等场所相对封闭且人群密集，更容易出现群体流行。患儿大多数为轻症流感，表现为发热、咳嗽、流涕、鼻塞及咽痛、头痛，部分还有肌痛、呕吐、腹泻等表现。

相比于流感本身，其引起的并发症更值得注意。儿童得流感后更容易引发喉炎、气管炎、支气管炎、毛细支气管炎、肺炎及胃肠道症状，不仅病程长，且进展快。北京儿童医院重症医学科副主任高恒妙表示，年龄小于5岁的儿童感染流感病毒后较易发展为重症病例，其中年龄小于2岁更易发生重症肺炎、坏死性脑病等严重并发症，应进行早期判断，给予抗病毒药物治疗。

早期诊断不一定非要等病原学结果，根据临床症状结合流感或疑似流感患者接触史即可做出临床诊断。诊断后抗病毒药物越早使用，效果越好。早期治疗的目的主要是减少并发症，防止发展为重症和危重症。高恒妙说。

中国疾控中心数据显示，我国每年报告的流感暴发疫情中，90%以上发生在学校和托幼机构。学校作为封闭的人群密集场所，容易造成流感病毒的传播。流感病毒主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。

(新华网)

警惕

咳嗽可能不只是感冒，这6种疾病也需要注意

感冒作为一种常见的呼吸系统疾病，常伴有咳嗽，但是咳嗽≠感冒！美年大健康相关医生提醒，还有6种呼吸系统疾病也会在人体里捣乱引发咳嗽，下面一起来认识这6大 凶手。

如果说想念是会呼吸的痛，那么哮喘大概就是不能呼吸的痛了。哮喘属于一种多基因遗传病，好发于过敏体质者。

常见病因：吸入变应原（常见的有花粉、尘螨、动物皮屑、化学刺激性气体、香烟等）引发哮喘。此外，冬季气候变化也是引起哮喘的主要原因。

常见症状：除了咳嗽之外，还可表现为突发性喘息、气促、胸闷、咳嗽等，受环境影响较大。

哮喘病人应主动避免吸入变应原，注意保暖，适当进行体育锻炼，必要时还可吃药预防。

气管炎和支气管炎 两者一字之差，有许多相似点，也有不同点。

常见症状：气管炎和支气管炎都伴有咳嗽的症状，但是支气管炎除了伴随咳嗽以外，还伴有寒战、发热、咳嗽、喘息、呼吸困难、全身乏力等症状。

常见病因：气管炎的病因范围很多，细菌、病毒、天气忽冷忽热、感冒等都可以引起；支气管炎从发病原因来讲，大多都是细菌、病毒感染引起，另外某些辛辣刺激、大气污染、灰尘、螨虫等过敏反应、变态反应，也可以引起支气管炎。

提示：感冒后如果出现明显的咳嗽、



咳痰症状，患者就需要注意是否并发气管炎和支气管炎。

慢阻肺

关于慢阻肺，简单来说就是呼吸时用来通过空气的通道由于狭窄甚至闭塞，导致空气不能顺畅的通过，这条通道可能是

气管、支气管、肺泡等器官。

常见病因：吸烟、气候变化、空气污染等。

常见症状：咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、胸闷及喘息等。需要注意的是，冬季更是慢阻肺的高发季节。

肺心病 肺源性心脏病 简称肺心病，由于支气管-肺组织或肺动脉血管病变所致肺动脉高压引起的心脏病，在气候严寒的北方及潮湿的西南地区发病率为首位。

常见病因：支气管、肺疾病，胸廓运动障碍性疾病等； 常见症状：长期咳嗽、咳痰及不同程度的呼吸困难，活动后症状加重。

肺结核

结核病在中国横行了几千年，无法降服，最近热播的电视剧《庆余年》中的林婉儿患的正是此病，咳嗽、咳血都是其典型症状，素有 十痨九死 之说。直到二十世纪五十年代链霉素和雷米封问世后，才结束了这个悲剧。

常见病因：肺部感染了结核菌导致肺结核。

常见症状：多为低热（午后为著）、盗汗、乏力、消瘦、女性月经失调等；呼吸道症状有咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、不同程度胸闷或呼吸困难。

美年大健康相关医生提醒，不要因为小小的咳嗽而忽视了对身体的关心，如果咳嗽不止，最好能够及时去检查或就医。本文提到的6种疾病虽然可怕，但如果有定期体检的习惯，以上疾病往往在早期就能被检出，避免进一步发病的风险。当然，对于确诊的患者，除了要做好保养，定期检查也是不可或缺的。

(本报综合)



多囊患者孕期怎么吃？

多囊卵巢综合征(PCOS)的并发症之一是不孕，有的患者以为千辛万苦怀孕了就万事大吉了。广东省妇幼保健院妇产科主任医师李荔指出，实际上多囊卵巢患者怀孕后还任重道远。多囊患者大多数伴有胰岛素抵抗，此类患者怀孕后低糖饮食仍然很重要。

多囊患者孕期更应低糖饮食

妊娠期糖尿病是妊娠较常见的并发症之一，会增加流产、胎儿早产、巨大儿、低体重儿的危险。国外研究发现，PCOS合并妊娠期糖尿病患者，其并发妊娠期高血压病的风险从3.9%增高到15.9%，早产率也从11.8%上升到25%，更会提高新生儿高胆红素血症的概率(7.9%上升到25%)，因此重视妊娠期糖尿病非常有必要。

很多患者担心，孕前为了预防胰岛素抵抗进行低糖饮食，但怀孕期间还低糖饮食是否不利于宝宝成长？李荔表示，因为妊娠期更容易出现并发症，多囊患者在孕期更应该注意低糖饮食。如果孕早期孕吐严重，能吃什么就吃什么也可以，但一般孕早期反应在孕中期就会停止，这时候就应该关注自己的血糖和体重了。

孕期水果怎么吃？

准妈妈大可不必一发现血糖升高就立马拒绝吃水果，事实上，只要吃得合理、科学，是完全没有问题的。李荔表示，水果可以补充水分、维生素，膳食纤维含量也很高，同时，水果大多含有果糖，为人类补充糖分和能量。孕期水果怎么吃？李荔支招

- 1. 选择含糖量低的水果。桃子、草莓、橙子等都是含糖量比较低的水果。
2. 含糖量高的水果可以一次少吃点。对于妊娠期糖尿病患者可怕的不是高血糖，而是血糖忽高忽低，让机体适应不过来血糖浓度的改变。建议每天摄入的水果总量不要超过200克，重量大约相当于一个中等大小的苹果。
3. 用蔬菜替代水果。实在控制不好血糖的孕妈可以考虑用蔬菜来代替水果，像西红柿、黄瓜都是含水量较多的蔬菜。也可以做成蔬菜水果沙拉，减少水果摄入量。
4. 完整的水果比果汁好。果汁一般会损失一些膳食纤维，血糖反应一般会高于完整的水果。
5. 尽量选择在两餐之间吃。不建议餐前或餐后立即吃水果，一次性摄入过多碳水化合物容易造成高血糖。(新华网)



市人民医院申圣春被授予 敬业奉献道德模范荣誉称号

12月10日上午，道德颂爱之光 第五届张家界市道德模范表彰大会在市广电中心演播大厅举行。市人民医院大内科主任兼心内一科主任申圣春，被授予第五届张家界市敬业奉献道德模范荣誉称号。

申圣春，男，1960年3月出生，常德石门县人，中共党员，现任张家界市人民医院大内科主任兼心内一科主任。1984年从湖南医学院（现中南大学湘雅医学院）毕业后，因品学兼优，同年被湖南省委组织部作为 第三梯队 后备干部培养对象，选派至大庸县任副乡长。亲历山区贫穷和医疗条件落后的他，毅然决定 弃政从医，从此踏上了行医为民，治病救人的征程中。35年里，他以院为家，身先士卒，把全部时间和精力献给了病人和医疗事业。先后诊治患者20多万人次，疑难病例3万多人次，抢救危重患者2万多人次，完成手术7000多台，长期坚持记录患者 病历日记 188本，用心用情守护患者安康。曾荣获湖南省优秀共产党员、湖南省先进工作者（模范）、湖南好人、全国卫生计生系统先进工作者等荣誉称号。

据了解，第五届张家界市道德模范评选活动自启动以来，始终坚持公平、公开、公正原则，历经群众举荐、组织审核、逐级上报、媒体公示、综合评定等环节，最终评选出助人为乐、见义勇为、诚实守信、敬业奉献、孝老爱亲五个类别11名道德模范荣誉称号和11名道德模范提名奖。(朱铁华)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界美年大健康管理有限公司

0744-8222270
永定区古庸路192号

0744-8888120
永定区子午东路19号

0744-2222232
永定区子午西路474号

0744-8202666
永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心