



主办:张家界日报社  
协办单位:张家界市人民医院  
张家界市永定区妇幼保健院  
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  
周丽任 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峰季节的主要时间段,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。

一般来说,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、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。诊断后抗流感病毒药物越早使用,效果越好。早期治疗的主要目的是减少并发症,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身体里捣乱引发咳嗽,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、咳痰、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自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,定期检查亦是不可或缺的。

(本报综合)

## 健康管理

### 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、低体重儿的风险。国外研究发现,PCOS合并妊娠期糖尿病患者,其并发症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会不利于宝宝成长?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。如果孕早期早孕反应孕吐严重,能吃下什么就吃什么,但一般早孕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?

准妈妈们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点吃。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、黄瓜都是含水分较多的蔬菜。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)

## 话题

### 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

