

# 流感不同于普通感冒，该如何有效应对？

邵阳日报讯（记者 蒋玲慧 通讯员 李文娟 阳娟）1月8日，记者在市中心医院看到，急诊科排队就诊的人数较以往明显增多，儿科门诊输液大厅内不少患儿正在输液。据了解，就诊患者大多表现为咳嗽流涕、持续发热，部分人症状较为严重。

“目前，流感总体处于季节性流行期，儿科门诊急诊支原体肺炎患者较多，近期甲流患者也呈现上升趋势，但较去年同时段甲流患者人数有所减少，一些家长更注意儿童支原体肺炎、甲流等疾病的防范，但也有部分家长对流感掉以轻心。”市中心医院儿科急诊观察室护士长李庆军介绍道。

“2024年12月19日，中国疾病预防控制中心宣布流感进入季节性流行期。今年流感高峰较往年推迟，根据市疾控中心监测显示，我市于去年12月底流感病例数呈迅速上升趋势，主要致病毒株为甲型流感病毒；此外，流感嗜血杆菌、肺炎链球菌、人偏肺病毒等多种呼吸道传染病叠加流行，预计流行高峰将持续至3月中下旬。”市疾病预防控制中心传染病防治科副科长朱宁表示。

记者走访多家药店，发现流感抗病毒类药品和普通消炎感冒类药品供应充足。“每年冬季都是感冒高发期，我们的药品都会提前储备，保障市民用药需求。”大祥区白求恩大药房工作人员刘桂兰告诉记者。

流感与普通感冒有何区别呢？如何有效防治流感？对此，记者采访了市中心医院呼吸科主任李再清。

“现在流感比较普遍，也有完善的治疗方法，无论是流感还是普通感冒，恢复期都有一段，大家不用过度紧张。”李再清说，“但很多人不清楚流感的严重性，错把流感当作普通感冒。相比于普通感冒，流感传染性强、起病急，症状更严重，潜在危害更大，全身症状明显，主要表现为高热不退、头痛、疲倦乏力、全身肌肉酸痛、呕吐腹泻等，流感易并发心肌炎、肺炎、脑膜炎等。如果发现已出现流感症状，除了看医生外，还可以买甲型/乙型流感病毒抗原检测试剂进行自测，再针对性服用药物治疗。”

“若发现自己有明显流感症状，



1月13日，市中心医院，儿科医生在为患儿听诊。



药店流感类药品充足。

不能放任不管，也不要乱吃药过度治疗。如有不适请尽快到医院就诊，根据情况制定治疗方案以免耽误病情。”李再清说。

如何提前预防流感？李再清表示，首先接种流感疫苗是最直接有效的手段，每年最佳接种时段是在流感流行期前期，大约11月前社区医院接种疫苗，效果最佳。

此外，保持健康的生活习惯也是预防的关键。“天气寒冷，室内空气流通性降低，一旦有传染源，容易造成疾病传播，因此居住环境要多通风。在日常生活中，大家要避免过度劳累、受凉，尤其老、弱、孕、小等重点人群，尽量少去人流量大的公共场所，

如果去到公共场所最好戴口罩，注意保持个人卫生、勤洗手多消毒。清淡饮食，要注意少吃辛辣、油腻、干燥食品，多喝温开水。”李再清说。



流感不同于普通感冒，该如何有效应对？扫码看医生专业科普视频。

## 78岁欧先生慢阻肺病史10余年 仁心仁术助力重获健康呼吸

邵阳日报讯（记者 傅畅璐 通讯员 王群）“有你们在，我觉得很安心，谢谢你们。”1月8日，老年慢阻肺患者欧先生从市第二人民医院老年病科康复出院，对该科医护团队的精湛医术和优质服务表示满意。

78岁的欧先生因患有慢阻肺病史10余年。上月18日，欧先生无明显诱因再发咳嗽、咳痰，咳黄色黏痰，伴明显气促，日常活动受限，感恶心及上腹部不适。在家吸入“沙美特罗替卡松粉吸入剂”后症状无明显改善，在家属劝说下来，来到该院老年病科住院治疗。

入院时，欧先生只能张口呼吸，且嘴唇指甲发绀。心电图显示欧先生窦性心动过速。动脉血气提示二氧化碳明显潴留，说明欧先生的体内积累了过多的二氧化碳，没有及时排出。

这一情况引起了该科的高度重视，立即为其欧先生安排了无创呼吸机辅助

呼吸，以促进二氧化碳排出。同时医护人员密切关注呼吸机的各项参数，根据患者的情况不断调整，确保治疗效果。给予强有力的抗感染治疗，选用针对性的抗生素，精准打击可能的感染源。为了缓解欧先生的气促症状，医护采取解痉措施改善其通气；在化痰止咳方面也选用了高效的药物，帮助患者排出痰液，减轻呼吸道的负担。

整个治疗期间，医护人员定时巡视病房，密切观察欧先生的病情变化，细心地为他测量生命体征，询问患者的感受，及时调整治疗方案，并耐心地与欧先生和家属讲解病情，缓解他们的紧张和焦虑情绪。

经过一段时间的精心治疗和护理，欧先生的病情逐渐好转。咳嗽、咳痰和气促症状明显减轻，恶心及上腹部不适也得到缓解。复查动脉血气分析，欧先生二氧化碳分压明显下降，酸碱度恢复正常。

## 一阵剧烈呛咳后 老人生命垂危 医生提醒：进食需小心，呛咳不适要就医

邵阳日报讯（记者 傅畅璐 通讯员 谢翠玲）近日，邵阳学院附属第一医院急诊科、呼吸与危重症医学科携手合作，成功救治了一名进食后发生误吸窒息生命垂危的老年患者。

据了解，患者在家进食后，不慎发生剧烈呛咳，导致意识丧失、心跳呼吸暂停，情况十分危急，由家人紧急护送至邵阳学院附属第一医院救治。该院急诊科接诊后，立即对患者展开抢救。急诊科副主任廖鑫带领团队为患者进行紧急心肺复苏及气管插管机械通气，同时施行床旁支气管镜检查。检查结果显示，该患者气管下段及左右主支气管内充满了各种食物残渣，包括小虾、辣椒、青菜和米饭，这些异物严重阻碍了患者的呼吸，情况十分紧急。

面对如此严重的异物堵塞，廖鑫在

组织紧急抢救的同时，立即向呼吸与危重症医学科发出会诊申请。呼吸与危重症医学科主治医师王韶立即带领气管镜团队赶到急诊科，采用床旁支气管镜下取石网篮进行异物清除。由于该患者异物多且复杂，又系老年垂危患者，支气管镜下取石网篮清除异物操作难度大、风险高。救治过程中，患者突发2次心跳骤停，情况一度陷入危急，但急诊科和呼吸内科医护团队凭借精湛的技术和丰富的经验沉着应对，各项急救措施及时高效，成功将患者气管内的异物取出，恢复了患者的气道通畅，使其脱离了生命危险。

王韶提醒广大市民，尤其是老年人，在进食时要特别小心，避免发生误吸等意外情况。如不慎发生呛咳出现不适，请立即就医，以免延误病情。

### 糖尿病患者需警惕——

## 热水袋泡个脚，就能把脚烫伤了？

邵阳日报记者 傅畅璐 通讯员 雷小珍 彭颖异

冬至已过，天气逐渐寒冷，大家都用上了各种保暖神器，比如暖宝宝、热水袋、电热毯、烤火炉等。但是，大家在取暖时要注意，一旦使用不当，很可能被烫伤。而“暖宝宝”“热水袋”“泡脚”更是糖尿病患者低温烫伤高频发生的“三件套”。近日，市第二人民医院内二科（糖尿病科）收治了2名因选择不恰当的保暖及泡脚方式而导致足部烫伤的患者。

家住邵阳县的王先生因晚上总感觉脚发凉，家人很贴心地给他用上了热水袋，结果熟睡中右足烫伤。且因王先生患有糖尿病，双下肢动脉闭塞，烫伤后未及时发现及正确处理导致右足第五趾外侧及第一趾趾皮肤水泡，右足第四趾皮肤破溃，远端皮肤发黑，遂在家人劝说下至医院寻求诊治。

无独有偶，家住新邵的李女士有12年的糖尿病史。入冬后，李女士自觉双下肢麻木且冰冷感明显，用热水浴足后情况有所缓解。因此，李女士认为水越热泡脚越舒服，结果导致右足皮肤破损。在当地医院输液后皮肤破损情况无缓解，遂至该科寻求诊治。

为什么用热水袋泡个脚，就能把脚烫伤了？该科主任赵长江给出解答，因为糖尿病患者如果长时间血糖控制不好，容易出现糖尿病并发症或加重并发症。冬季，糖尿病患者的足部由于神经病变使下肢保护功能减退，大血管和微血管病变使动脉灌注不足致微循环障碍，所以容易感觉脚冷。此时，如果使用取暖器、吹风机、暖宝宝、热水袋等取暖，即使温度不算高，但如果持续时间长，

加上患者神经末梢比较迟钝，对温度、刺激不敏感，很容易在“浑然不觉”中发生低温烫伤。

糖尿病患者如何预防烫伤呢？

1. 每年进行足部并发症的筛查：感觉障碍检测、肢体动脉检查等。
  2. 避免使用接触皮肤类的取暖设备：如电热宝、暖气片、暖宝宝等。相比之下，空调、暖气是更为安全的选择，也可以通过增添衣物的方式取暖，如穿上柔软护膝或者合脚棉袜以改善下肢和足部温暖。
  3. 选择合适泡脚的水温。洗脚时水温一般应低于40℃，家中最好备一台水温计，或者请家人测试水温，切不可用脚去测试。泡脚的时间也不宜过长，10分钟至15分钟即可，泡脚时不要用力搓揉双脚。洗完脚后注意检查局部皮肤有无烫伤的情况。
  4. 必须要进行物理治疗时，尽量到正规医疗机构的专业科室，并告知自己是糖尿病患者，注意避免烫伤。
- 对于糖尿病患者来说，一旦出现烫伤最好的办法就是马上就医治疗，切勿用酱油或牙膏等物涂抹烫伤处，否则很容易引起烫伤处感染，给治疗带来更大麻烦。

## “我终于怀上宝宝了”

### ——市妇幼保健院生殖医学科助力不孕患者成功受孕

邵阳日报记者 傅畅璐 通讯员 杨文君

“医生，我来给您报喜，我终于怀上宝宝了……”患者谢女士激动地说。近日，备孕2年而不孕的患者谢女士，在接受了市妇幼保健院的专业治疗后，终于成功怀孕。

谢女士婚后一直积极备孕，却始终未能如愿怀孕。2年来，一家人辗转多家医院检查治疗，未见明显效果。随着年龄的增长，谢女士背上了沉重的思想包袱。后经朋友介绍，谢女士来到市妇幼保健院生殖医学科。

综合夫妇俩的生育力评估结果，考虑谢女士不孕不育原因为患有多囊卵巢综合征，生殖医学科根据她的情况为其制定了个性化的治疗方案，先调理月经周期，再用氯米芬和尿促卵泡素诱导排卵。在医护人员一段时间的精心治疗和呵护下，谢女士成功怀孕，多年的求子之路终于迎来了幸福的终点。

据悉，多囊卵巢综合征(PCOS)是育龄期女性常见的内分泌疾病，在中国发病率约为5%至10%。PCOS具

有无排卵或稀发排卵、性激素紊乱、代谢失调、肥胖等特点，容易导致不孕和自然流产风险增加。不孕症患者建议进行孕前咨询，以便更好地调整基础状态后诱导排卵，改善代谢后再进行下一步治疗，如果经过前期的治疗处理仍不能改善，还可选择腹腔镜手术、辅助生殖等。

作为专业科室，该院生殖医学科主要从事不孕不育、生殖内分泌及人类辅助生殖技术的临床诊疗工作。生殖医学科夫精人工授精技术项目于2011年获批准建，2016年获批准正式运行，目前运营情况良好，中心门诊量、助孕周期数夫精人工授精技术妊娠成功率逐年增长。

在特色诊疗技术方面，生殖医学科提供了全方位的服务。这些服务包括男女生育能力的规范化评估、优生优育检查以及婚前孕前检查，确保每一对夫妇都能以最佳状态迎接新生命的到来。同时，该科还开展了辅助生殖技术，如夫精人工授精，为受孕困难

的夫妇提供了有效的解决方案。此外，该科在生殖内分泌疾病、生殖道疾病、生殖免疫与保胎治疗等方面积累了丰富的经验，能够针对多囊卵巢综合征、子宫异常出血、输卵管阻塞等问题提供专业的诊断和治疗。

除了专业的医疗服务外，市妇幼保健院生殖医学科还注重生殖健康咨询与教育服务。该科医护人员会耐心地向患者解答生育知识、辅助生殖技术的风险和注意事项，并提供必要的心理支持和指导。同时，该科还开展多项生殖医学操作及微创手术，如监测排卵、输卵管造影等，确保治疗过程的安全与有效。对于男性患者，该科提供全面的诊疗服务，包括少精子症、弱精子症等疾病的诊断与治疗。

邵阳市妇幼保健院

做妇儿的守护天使

