

# 流感高发季,呼吸内科专家教你如何应对

邵阳日报记者 陈红云 通讯员 申伟红

进入冬季,到了流感高发季节,面对流感应该如何科学应对?市民该如何预防流感?近日,记者走访了邵阳学院附属第二医院呼吸与危重症医学科,让专家来为你支招。

邵阳学院附属第二医院呼吸与危重症医学科医生张朋飞表示,流行性感冒,简称流感。流感是由流感病毒引起,流感病毒分为甲乙丙丁四种类型,其中甲乙型流感病毒感染可引起临床症状和季节性流行,甲型流感病毒可引起地区、全国甚至全球大流行。流感病毒导致流感肺炎或引发有慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、肿瘤等基础疾病的急性加重可能导致病人的死亡。

问:流行性感冒的高发季节是什么时候?

答:春夏之交(6月至8月)、秋冬季节(11月至2月)。

问:流行性感冒的感染途径是什么?

答:吸入感染流感病毒患者咳嗽和打喷嚏产生的飞沫,或手在接触污染物后触摸眼睛和鼻子。

问:流行性感冒的易感人群是哪些?

答:普遍易感,65岁以上的老年人、5岁以下的婴幼儿、有慢性基础疾病的患者是重点人群。

问:流行性感冒感染后的症状是什么?

答:“一轻、一重”。一轻:鼻塞、流涕通常较为轻微;一重:全身症状较为明显,如乏力、头痛、发热(通常高热)、全身酸痛等。

问:流行性感冒如何诊断?

答:流感病毒抗原检测、流感病毒PCR检测。

问:感染流行性感冒应该挂哪些科室?

答:呼吸科门诊、儿科门诊、急诊科门诊。

问:感染流行性感冒应该如何治疗?

答:症状出现后48小时内使用抗病毒药物疗效最佳,超过48小时至5天使用抗病毒药物依然有效。具体用药及剂量咨询专科医师。

张朋飞提醒广大市民,预防流感应该做到:流感易感重点人群在流感季节来临前一月注射流感疫苗;注意个人卫生,勤洗手,流感高发季节出门戴口罩;勤通风,学校等人群聚集处注意空气流通;加强身体锻炼,提高身体免疫力。



## 从“心”出发守护健康

首场“心理健康知识宣讲进社区 助力创建

邵阳市友好社区”活动走进小江湖街道

邵阳日报讯(记者 唐颖 通讯员 杨青梅)12月11日,由市残工委指导,市卫健委、市残联组织,市脑科医院(市精神卫生中心)联合三区残联开展的首场“心理健康知识宣讲进社区 助力创建邵阳市友好社区”活动在双清区小江湖街道卫生服务中心举行。

市脑科医院心理睡眠科主治医师孙迷园以“关爱健康 从睡眠做起”为主题,围绕什么是睡眠健康、什么是睡眠障碍、睡眠健康的方法等方面为居民进行科普讲座。她结合平时接诊中的实际病例及临床经验,讲述了失眠症和鼾症的诊断、表现、危害以及治疗等相关知识,提高了居民对睡眠疾病早发现、早预防、早治疗重要性的认识。同时向居民讲授放松身心的心理技术,帮助他们掌握放松身心、改善睡眠质量的有效方法。

市民李女士说:“通过此次心理健康讲座,不仅加深了我对失眠的科学认识,也让我明白了睡眠与心理健康的关系。以后,我会合理膳食、规律生活,树立科学的健康观,养成健康的生活方式,不断提升健康素养水平。”活动结束后,志愿者们还向居民发放了心理健康宣传手册。

据悉,此次讲座是市脑科医院心理健康知识宣讲进社区的第一场健康教育讲座。下一步,该院将继续广泛开展以社区为载体的居民心理健康服务与引导活动,进一步增强社区群众的心身健康和疾病预防意识,加强心身疾病的早期识别和干预,提升居民健康素养和生活品质,推进我市友好单元创建。

## 三分治疗七分护理

——浅谈阿尔茨海默病患者的居家康复护理

市脑科医院 唐婷

阿尔茨海默病(Alzheimer's Disease,简称AD)是一种进行性神经退行性疾病,主要影响记忆、思维和行为等方面。随着全球人口老龄化的加剧,阿尔茨海默病的发病率逐年上升,三分治疗七分护理,在照顾阿尔茨海默病患者显得尤为重要。

### 日常护理

建立规律的生活作息。要让患者养成良好的生活作息,督促其按时起床、洗漱、吃饭、睡觉,这有助于维持患者的生物钟,提高生活质量。尽量避免过度劳累导致病情的程度加重。

鼓励适当运动。根据患者的身体状况和兴趣爱好,选择适当的运动方式,如散步、太极拳、跑步等。运动可以促进血液循环,提高免疫力。

保持饮食健康。根据患者的营养需求和饮食偏好,制定健康的饮食计划。适当增加水果、蔬菜和全谷物的摄入,减少高脂肪、高糖食物的摄入,注意饮食温度,避免辛辣刺激和油腻的食物,以免影响身体健康和病情的恢复。

环境与清洁卫生。保持固定的居住环境,整齐干净安全,减少物品的变动,督促患者保持个人卫生,如勤洗手、洗澡等,可预防感染。有条件者可设置安全设施,如防护栏、紧急呼叫按钮、厕所铺防滑垫、装扶手等,确保患者在家中的安全。

给患者佩戴卡片。将有患者姓名、地址、电话、患者基础病等信息的卡片随身佩戴,也可以给老人准备智能定位手环或手表,降低老人发生危险的概率。

监督患者安全用药。家属应该做好药品的安全管理,监督患者规律正确用药,注意观察用药后的不良反应。

### 康复训练

作业疗法。通过选择一些作业活动,有目的的对病人进行治疗和训练,使其改善日常生活和劳动能力。常用的作业疗法有:记忆力训练、方向感训练、时间感训练、智力训练、感官训练等。

心理治疗与陪伴。心理护理重在对他人的理解、宽容和爱心。经常与患者交流沟通,了解他们的需求、关注点和情感状态等。教会患者如学习放松技巧、应对压力的方法等,这有助于患者更好地应对情绪问题,提高生活质量。

音乐疗法。通过音乐及乐器等与患者进行交流,以求改善他们病情。让患者听熟悉的歌曲,唤起他们的记忆,有助于刺激大脑活动,提高认知功能。

语言治疗。可提高病人的语言理解和表达能力,通过社交改善病人的语言交际能力。

团体社交活动。鼓励患者参加社交活动,如与朋友聚会、参加社区活动等,这有助于提高患者的社交能力和情感状态。

## 全省中医药应急处置能力比武决赛 邵阳代表队斩获一等奖

金花、肖敏艳以及市中医医院唐梦组成邵阳代表队参加比赛。

此次决赛分为技能操作、桌面推演和知识抢答三个部分,其中技能操作包含穿脱防护服、伤口止血包扎、双人心肺复苏及电除颤三项内容。

决赛中,我市代表队严格按照比赛要求,团结合作,配合密切,过程精彩纷呈、高潮迭起,充分展示了过硬的应急处置能力以及精湛的专业素养。

“此次大赛是对中医药应对重大公共卫生事件和疫病防治骨干人才培养成效的检验,也是提高中医药应对重大公共卫生事件和疫病防治能力的重要举措。”市中西医结合医院有关负责人表示。

近年来,市中西医结合医院高度重视医务人员专业理论和实践技能培养,充分发挥骨干人才示范带动作用,全面加强高素质、高水平人才队伍建设,持续为健康邵阳建设和国家中医药综合改革示范区先导区建设贡献力量。

## 减少新发残疾 心脑血管疾病这样防治

——来自2023年中国脑卒中大会的观察

新华社记者 顾天成

起病急、危害大、易致残……脑卒中,俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病。流行病学调查显示,我国现有卒中患者1300余万人,心脑血管疾病已成为我国居民首要死亡原因。

记者从10日在京举行的2023年中国脑卒中大会获悉,我国正不断完善心脑血管疾病救治体系,推动“健康中国行动——心脑血管疾病防治行动”落地见效。

### 成效斐然 仍存差距

“我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降到2022年的15.2%,下降率接近18%。”国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说,我国高度重视慢性病防治工作,这样的成绩对于14亿多人口的大国来说,非常不易。

从编制《“健康中国2030”规划纲要》到出台《健康中国行动(2019—2030年)》;从实施《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》到联合多部门制定印发《健康中国行动——心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030年)》……脑卒中防治已成为近年来我国慢性病防控工作必须啃下的“硬骨头”。

中华预防医学会秘书长冯子健表示,近年来,我国开展脑卒中高危人群筛查和干预、卒中中心及防治基地医院建设、关键适宜技术规范及推广等一系列有益探索,取得一定成效。随着我国人口老龄化程度加深,未来

脑卒中防治体系的日趋完善,仍需卫生部门、疾控机构、医疗机构及社会各界共同努力。

“但是,当前部分指标与健康中国行动2030年目标仍存差距,特别是高血压知晓率、规范管理率等。”郭燕红指出,近期印发的心脑血管疾病防治行动实施方案,目的就是进一步细化工作任务和要求,明确工作路径,切实保障防治行动落地生效,争取到2030年能够达到规定的目标要求。

### 早诊早治 减少新发

山东省宁阳县,一位57岁的男性患者突发意识不清。120救护车将其运送至宁阳县第一人民医院卒中门诊。颅脑CT检查、心电图检查、血糖检测……抵达医院25分钟内,这名脑卒中患者完成溶栓后桥接。

这是我国基层卒中中心建设的成果案例。

“截至2023年11月,全国已建成三级医院卒中中心604家,二级医院卒中中心1253家。覆盖全国31个省份和新疆生产建设兵团、303个地级市、1339个区与县。”国家卫生健康委医政司副司长李大川表示,我国卒中中心建设在提升诊疗能力、推进多学科融合方面发挥重要作用。要进一步提升区县覆盖率,达到60%以上的目标,并完善卒中中心的质量、控制评价体系,建立健全卒中中心登记管理系统。

### 关口前移 降低风险

“脑卒中是一个可防可治的疾病,但也是一个悄悄而来的疾病,可以在睡梦中发生。”吉训明表示,更需要公众主动识别、有效处理,同时日常生活中学会控制肥胖、吸烟、高血压等危险因素。

近期印发的心脑血管疾病防治行动实施方案明确要求加强健康环境、公共体育设施建设,倡导健康生活方式;从健身运动、健康体检、控烟等方面予以综合施策,统筹推进;强化每个人是自己健康的第一责任人意识,提高居民对心脑血管疾病危险因素认识;重点监测高危人群血压、血脂、血糖,形成人人关注脑血管健康的良好氛围。

吉训明强调,卒中患者有复发概率,还必须加强民众的全生命周期危险因素管理,让“悄悄而来”真正变成“有迹可循”。

12月8日,市中西医结合医院组织心血管内科、脑病科、推拿科和中医护理门诊等医护专家来到双清区五里牌社区开展“爱心助老 服务社区”医疗健康志愿服务活动,以实际行动把关怀和温暖送到空巢老人身边。

陈红云 申霜 刘璐 摄影报道

