

当冬日的寒风侵袭到城市的每一个角落，我们迎来了一个美丽而充满挑战的冬季。在这个季节里，一个潜在的健康威胁也在悄然酝酿——那就是流行性感冒（简称流感），这个看似简单的疾病名称，实则隐藏着巨大的健康风险。它不仅迅速传播，还可能会导致严重的并发症，对身体健康具有很大危害。为此，提高对流感的认知，采取有效的预防措施，对于保护自身健康至关重要。本文就带大家全面了解一下流感，从认识到预防，再到治疗，希望可以为您提供一份详尽的流感防护指南，让您及家人在遇到流感威胁时能更好地应对。

一、流感的基础知识

1. 流感分为哪些类型

流感的全称为流行性感冒，它是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒主要分为甲型（A型）、乙型（B型）、丙型（C型）和丁型（D型，主要为动物感染，对人类影响较小）。其中，甲型和乙型流感病毒是引起季节性流行和大流行的的主要元凶，它们具有高度变异性和平广泛的宿主范围，这也就使得流感成为全球性的公共卫生问题。

2. 流感的传播途径

流感主要是通过飞沫传播，如患者咳嗽、打喷嚏时释放的飞沫中含有大量病毒，他人吸入后即可感染。此外，接触被病毒污染的物品（如门把手、键盘、玩具等）后再接触口鼻眼等黏膜部位，也可能会导致感染。在人群密集且通风不良的场所，流感病毒还可能通过空气中的微小颗粒进行传播，也会增加感染的风险。

3. 流感的症状表现

流感的症状通常比普通感冒更严重，且进展迅速。患者可能会出现突发高热（体温可达39°C以上）、咳嗽（多为干咳）、喉咙痛、肌肉或身体疼痛、头痛、疲劳、鼻塞或流涕等症状。部分人群尤其是儿童、老年人、孕妇及患有慢性疾病者，感染后可

流感高发季节如何保护身体健康

曾强志

能迅速发展成重症，出现肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症，甚至危及生命。

4. 流感与普通感冒有什么区别

虽然流感与普通感冒在症状上有一些相似之处，但二者在病原体、传染性、症状严重程度及并发症风险等方面存在显著差异。普通感冒多是由鼻病毒、冠状病毒等引起，症状较轻，发热多为低热或中度热，且并发症少见。而流感则由流感病毒引起，具有高度传染性，其症状严重且持续时间长，也容易引发多种并发症。

二、流感的预防措施

1. 接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段之一，疫苗可以刺激机体产生特异性抗体，从而在病毒侵入时迅速识别并清除，以减少感染机会或减轻症状。流感疫苗每年都需要接种，因为流感病毒会不断发生变异，新的疫苗可针对当年流行的病毒株提供最佳保护，尤其是老人、儿童、孕妇、医务人员及患有慢性疾病的高风险人群，更需要积极接种流感疫苗。

2. 保持良好的个人卫生习惯

勤洗手：使用肥皂和流动水洗手至少20秒，尤其是在触摸公共物品或咳嗽、打喷嚏后，可以有效减少病毒传播。

戴口罩：在流感流行期间，在人群密集或通风不良的场所，都需要佩戴口罩以减少病毒吸入，选择医用外科口罩或N95口罩可以提供更好的保护效果。

避免触摸眼口鼻：避免用手直接触摸眼睛、鼻子和嘴巴，减少病毒传播的机会，如果必须触摸，要先洗手或使用含酒精的免洗洗手液清洁双手。

咳嗽礼仪：咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮住口鼻，以防止飞沫四溅，使用后的纸巾也应立即丢弃并洗手。

3. 保持健康的生活方式

均衡饮食：平时宜摄入富含维生素C、D和抗氧化剂的食物，如新鲜水果、蔬菜、坚果和全谷物等，增强免疫力，且要保持适量饮水，促进新陈代谢。

充足睡眠：要保证足够的休息时间，这样有助于身体恢复和免疫力提升，成年人每晚应至少睡7小时。

适量运动：保持规律的身体活动能增强体质，提高对病毒的抵抗力，建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，可依据自身条件及兴趣选择快走、游泳或骑行自行车等运动方式。

减少聚集：尽量不要前往人群密集且通风不良的场所，尤其是在流感高发季节。如果必须外出，也需要保持社交距离并佩戴口罩。

4. 环境卫生管理

定期清洁消毒：对家居、办公室等场所进行定期清洁和消毒，特别是门把手、桌面、键盘等高频接触的表面，可使用含氯或季铵盐等有效成分的消毒剂进行擦拭或喷洒消毒。

通风换气：注意保持室内空气流通，定期开窗换气，以降低病毒浓度。在天气允许的情况下，每天至少开窗通风两次，每次时间以30分钟左右为宜。

三、流感的治疗方法

1. 抗病毒治疗

对于确诊的流感患者，尤其是高风险人群（如老人、儿童、孕妇及患有慢性疾病者），早期使用抗流感病毒药物可以显著缩短病程、减轻症状并减少并发症的发生。比较常用的抗流感病毒药物包括奥司他韦

韦、扎那米韦等，但这些药物需在医生指导下使用，不要自行随意服用。

2. 对症治疗

发热：可采用物理降温（如温水擦浴、敷冰袋等）或适量使用退烧药（如对乙酰氨基酚、布洛芬等）来降低体温。注意不要过度使用退烧药，防止出现不良反应。

咳嗽：可以适当使用止咳药物（如右美沙芬、溴溴索等）来缓解咳嗽症状，与此同时，需要多喝水保持呼吸道湿润，可以缓解咳嗽症状。

疼痛与不适：可通过休息、热敷或按摩等方式来缓解肌肉疼痛和身体不适。如果疼痛严重，可以在医生指导下使用布洛芬等止痛药。

3. 休息与营养支持

充分休息：得了流感后，要保证充足的睡眠时间，尽量减少体力消耗，有利于身体康复。在流感期间，也不要进行剧烈运动或做繁重工作。

营养补充：注意保持均衡饮食，多吃富含营养的食物（如瘦肉、鸡蛋、牛奶等），以补充身体所需的蛋白质、维生素和矿物质。尽量多吃一些新鲜水果和蔬菜也有助于提高免疫力。

4. 观察与就医

流感患者要密切监测自身症状变化，如有持续高热不退、呼吸困难、胸痛、意识模糊等严重症状时，就要及时就医并告知医生自己的流感史，在就医过程中，也要佩戴口罩并避免与他人密切接触，以防止病毒传播。

总之，流感虽小，却关乎健康，大家通过接种疫苗、保持良好的个人卫生习惯、维持健康生活方式以及积极的环境卫生管理，可以有效地降低流感的发病率和严重程度。在流感高发季节里，我们都应该学会科学应对和及时干预，以便在感染流感时能够迅速恢复健康。

（作者单位系安徽省六安市霍邱县中医院）

糖尿病是一种全球性的健康问题，已经引起了人们广泛关注，它不仅影响着患者的日常生活，还容易引发一系列严重的并发症，对身心健康具有严重威胁。本文将从糖尿病的治疗方法以及并发症的预防方面进行全面科普，希望可以为糖尿病患者及其家属提供科学的健康指导。

一、糖尿病的分类与危害

糖尿病主要分为四种类型：1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病和其他特殊类型糖尿病。

1型糖尿病：这类患者主要由自身免疫反应导致胰岛β细胞受损，胰岛素分泌显著减少或完全丧失。主要是发于儿童和青少年，患者需终身依赖胰岛素治疗。

2型糖尿病：这是最为常见的糖尿病类型，患者占比在糖尿病总人数中最高。好发于中老年人，尤其是肥胖人群，其发病与遗传因素、不良生活方式（如高热量饮食、缺乏运动）有密切关联。在发病初期可通过生活方式干预和口服降糖药物治疗，但随着病情发展，有很多患者也需使用胰岛素。

妊娠糖尿病：指在妊娠期首次发现或确诊的糖尿病患者，其发病与妊娠期激素变化、胰岛素抵抗增加有关。大多数的患者在分娩后血糖水平可恢复正常，但未来患2型糖尿病的风险会有所升高。

其他特殊类型糖尿病：还包括遗传性糖尿病、因药物或化学物质引起的糖尿病等。

糖尿病的危害：该病的危害在于其并发症的广泛性，长期的高血糖状态会损害血管、神经、视网膜、肾脏等多个器官，导致冠心病、脑血管病、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等多种并发症，这会严重影响患者的生活质量，甚至可能危及患者的生命。

二、糖尿病的治疗方法

糖尿病的治疗是一个综合性的过程，主要包括以下几个方面。

1. 药物治疗

口服降糖药：适用于大部分的2型糖尿病患者，常用药物有双胍类（如二甲双胍）、磺脲类（如格列美脲）、胰岛素增敏剂、胰岛素促分泌剂、DPP-4抑制剂、GLP-1受体激动剂等。这些药物需要在医生指导下使用，以发挥安全、有效的降糖作用。

胰岛素治疗：对于1型糖尿病患者和部分2型糖尿病患者，胰岛素治疗是必不可少的。胰岛素的使用要严格遵循医嘱，如注射剂量、注射时间和注射部位等，目前临床中，随着胰岛素泵和胰岛素类似物的出现与应用，胰岛素治疗也变得更加灵活与方便。

2. 健康教育

应提高患者及家属对糖尿病的认识和重视程度，让其了解疾病的基本知识、治疗方法、并发症的预防等方面知识，教会患者如何自我监测血糖、尿糖等指标、如何根据血糖水平调整饮食和运动量。并鼓励患者积极参与自我管理，平时要与医护人员保持密切联系，共同参与、制定个性化的治疗方案。

3. 生活方式调整

饮食治疗：饮食控制是糖尿病治疗的基础，患者要遵循低脂、低糖、高纤维的饮食原则，合理分配三餐热量，不可以暴饮暴食。建议每日三餐按照1/5、2/5、2/5或1/3、1/3、1/3的比例分配热量，以保证营养均衡。且要注意减少碳水化合物和高脂肪、高蛋白食物的摄入，适当增加膳食纤维的摄入。

运动治疗：做适量运动有助于降低血糖水平，改善胰岛素抵抗问题，患者应根据自身情况选择合适的运动方式，如散步、慢跑、游泳等均可以，并要长期坚持，在运动前后需监测血糖，要保证血糖在安全范围内。

体重管理：对于超重或肥胖的糖尿病患者，减轻体重是控制病情的重要途径，通过合理的饮食和运动计划，逐渐减轻体重，逐渐接近标准体重，这样有助于降低血糖和减少并发症的风险。

三、糖尿病的并发症如何预防

糖尿病的并发症种类繁多，涉及心血管、神经、视网膜、肾脏等多个系统，以下是一些常见的并发症及其预防方法。

1. 心血管并发症

表现：如冠心病、心肌梗死、心力衰竭等，这些并发症是糖尿病患者死亡的主要原因。

预防：患者平时要严格控制血糖、血压和血脂水平，这是预防心血管并发症的关键，且要定期监测这些指标，在医生指导下进行必要的药物治疗。注意保持健康的生活方式，如戒烟、限酒、合理饮食和规律运动等，这对降低心血管并发症的风险很有帮助。

2. 神经并发症

表现：如周围神经病变、中枢神经病变等，患者会表现出疼痛、麻木、感觉异常等症状。

预防：早期发现和积极治疗高血糖是预防神经并发症的重要措施，患者要定期进行神经检查，这样可以及时发现并处理神经病变。平时要保持血糖稳定，避免使用对神经有毒性的药物，以预防神经并发症的发生。

3. 视网膜病变

表现：如视力下降、视野缺损、失明等，视网膜病变是糖尿病患者失明的主要因素。

预防：严格控制血糖水平可有效预防视网膜病变，为此患者应定期进行眼底检查，及时发现并处理视网膜病变。如果是已经发生了视网膜病变，就要积极治疗以延缓病情进展。

4. 糖尿病肾病

表现：患者会有蛋白尿、水肿、高血压、肾功能不全等表现，这是此类患者最常见的微血管并发症之一。

预防：平时要保持血糖、血压和血脂的稳定，定期进行肾功能检查，以便及时发现并处理肾脏病变。对于已经确诊的肾脏病变的患者，要积极治疗，防止病情发展成尿毒症。

5. 糖尿病足

表现：如足部溃疡、感染、坏疽等，这是此类患者最常见的慢性并发症之一，也是导致截肢的重要原因。

预防：保持足部清洁和干燥是预防糖尿病足的有效措施，所有糖尿病患者都应定期检查足部皮肤、指甲和足底等部位，预防糖尿病足平时要选择合适的鞋子和袜子，这样也有助于预防糖尿病足的发生。

总而言之，糖尿病作为一种慢性疾病，其治疗和并发症的预防是一个长期而复杂的过程，大多数糖尿病患者通过合理的生活方式调整、药物治疗和患者教育等多方面努力，都能够有效地控制病情，降低并发症的风险。但这并不意味着糖尿病患者就可以掉以轻心，大家应更加关注自己的健康状况，积极参与自我管理，以确保糖尿病的治疗取得最佳效果并减少相关并发症的发生。

（作者单位系安徽省宣城市泾县医院）

中风后如何提高生活质量

郭小玲

的关键环节。《中国居民膳食指南（2024）》建议中风患者遵循低盐、低脂、高纤维的饮食原则。合理的饮食可以有效预防中风复发并降低心脏血管疾病的风险。

中风患者应多食用富含不饱和脂肪酸的食物，如橄榄油、鱼类等。同时增加膳食纤维的摄入，如全麦食品、蔬菜和水果等，以帮助降低血脂和控制体重。避免高盐和高糖食物，以减少高血压和糖尿病的风险。

对于有高血压和高血糖的患者，严格控制盐分和糖分摄入尤为重要。

此外，个性化饮食计划也非常关键。在具体实施中，患者应根据个人的健康状况进行饮食调整，特别是那些有肢体运动障碍、吞咽困难等症的患者，可以选择软食或流质食物，避免吸入性肺炎或窒息的发生风险。

三、积极开展康复训练

中风后的康复训练是恢复生活质量的重要内容。及时进行规范化的康复训练，可以显著改善患者的运动功能和自主生活能力。物理治疗、职业治疗和言语治疗是常见的三大康复手段。

4. 心理健康的关注与干预

中风后，患者常常面临情感和心理上的巨大压力，抑郁、焦虑和情感波动是常见的心理问题。其中，约1/3的卒中患者会经历卒中后认知障碍、生活质量及生存时间受到严重影响，是目前卒中疾病负担的主要原因。

因此，提供心理支持和治疗是提高生活质量的重要方面。认知行为疗法（CBT）和心理疏导等方法能

够有效减轻患者的情绪问题，帮助他们更好地适应康复过程。此外，家人的支持也非常重要。应鼓励患者与家人、朋友保持交流，避免孤独感的产生。

五、适应环境与家庭护理

中风后，适应性环境调整和家庭护理也对生活质量至关重要。居住环境的合理改造可以有效降低患者的伤害风险并促进独立性。对于肢体功能障碍的患者，安装扶手、调整床铺高度、使用助行器等设备是必要的。同时，正确的家庭护理可以帮助患者更好地进行日常活动，如进食、洗漱、穿衣等。

家属的照护者角色非常重要，积极的家庭参与能够促进患者的康复并减轻情感压力。照护者应接受适当的培训，掌握必要的护理技巧，同时保持耐心和理解，防止照护者的过度劳累。

中风后的康复是一个长期且复杂的过程，需要综合措施，如康复训练、饮食管理、心理干预、药物管理、健康监测和环境调整等，每个环节都对提高患者的生活质量至关重要。

家庭、医疗机构和社会的共同支持，能够为患者的康复提供坚实保障。通过科学治疗与管理，中风患者可以恢复一定的自理能力，改善生活质量，过上更舒适的生活。

（作者单位系安徽理工大学第一附属医院）

小儿肺炎的识别、治疗与日常护理

杨莉莉

三、小儿肺炎的治疗方法

小儿肺炎的治疗方法主要分为药物治疗和辅助治疗两类，具体如下。

1. 药物治疗

药物治疗主要根据病原体类型开具药物，如抗生素、抗病毒药物或抗支原体药物。

抗生素：对于细菌性肺炎，比较常用的抗生素有阿莫西林、克拉霉素、头孢类抗生素等。医生会根据患儿的年龄、体重和病情进行评估，为其选择合适的抗生素剂量和给药方式。家长需要严格按照医生的建议完成整个抗生素疗程，即使孩子的症状在几天后有所缓解，也不能自己做主提前停药。

抗病毒药物：对于病毒性肺炎，如流感病毒感染的肺炎，口服奥司他韦有效。而呼吸道合胞病毒肺炎无特效抗病毒药物，主要是采用支持性治疗来缓解症状，帮助孩子康复。

抗支原体药物：对于支原体感染引起的小儿肺炎，首选药物是阿奇霉素与红霉素，二者都属于大环内酯类抗生

素，可以有效地杀灭支原体，缓解病情。应在医生指导下使用，并注意药物剂量