

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。它不仅能迅速传播，还有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主要元凶，它们具有高度变异性和广泛的宿主范围，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℃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

脑卒中俗称“中风”，是一种由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑而引起脑组织损伤的一组疾病。根据世界卫生组织(WHO)的统计数据，每年约有1500万人遭遇中风，其中有约500万人因此死亡，另外有许多中风患者遭遇不同程度的残疾。中风不仅影响患者的生理健康，还对患者及其家庭的心理和社会功能产生深远影响。因此，提高中风后患者的生活质量，不仅是医学治疗的核心目标，也是社会和家庭共同关注的议题。

中风后如何提高生活质量？以下这5个方法至关重要。

一、规范药物治疗与健康监测

规范药物治疗和健康监测对于中风后的长期康复至关重要，中风后维持合适的血压、血糖和血脂水平是预防复发和改善的关键。常用药物如抗血小板药物(如阿司匹林)、抗凝药物、降压药物、降脂药物等，都有助于减少中风的复发风险。

患者应定期进行健康监测，特别是血压、血糖和血脂等指标。确保这些指标在正常范围内，可以有效避免并发症的发生，并且增强患者的自信心。此外，患者应严格遵循医生的药物使用建议，避免自行停药或调整剂量。

二、合理膳食

合理健康饮食是中风患者康复

肺炎是一种常见的呼吸系统疾病，严重时可能对生命构成威胁，尤其是对儿童来说，更加需要尽早识别，并及时予以有效治疗。肺炎是儿童中最常见的呼吸道感染之一，随着季节变化和不同病原体在不同年龄段的流行，小儿肺炎时有发生，它不仅会对患儿的生活质量产生影响，还易引发严重的并发症，如肺炎后遗证、肺坏死和呼吸窘迫综合征。本文就和大家聊一聊小儿肺炎的识别、治疗等相关知识，并为家长们科普了一些日常护理方法，希望对应小儿肺炎有所帮助。

一、小儿肺炎是怎么引起的

小儿肺炎是一种影响肺部组织的炎症性疾病，可以由各种不同的病原体引起，包括病毒、细菌和真菌等。其中最常见肺炎病原体之一就是肺炎链球菌，金黄色葡萄球菌和流感嗜血杆菌等也可以引发肺炎。除了这些，呼吸道合胞病毒(RSV)和流感病毒等病毒也是导致小儿肺炎的常见病原体。

二、小儿肺炎如何识别

1.症状识别

小儿肺炎的症状可能因年龄、病原体和病情严重程度而有所不同，了解这些症状，有助于家长及时识别病情，并带孩子就医。

发热、高热是小儿肺炎的一个典型症状，体温可能高达39℃或以上，且持续时间较长。

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定相似之处，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：避免用手直接接触眼睛、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

物理治疗主要通过运动和肌力训练来恢复身体功能。患者可通过定期的关节活动度训练、肌力增强训练以及步态训练来逐步恢复行走能力。研究表明，早期康复训练可使患者在6个月内获得明显的功能改善，甚至一些重度患者也能实现部分自理能力。

职业治疗则关注日常生活能力的恢复，如穿衣、进食、洗漱等。通过模拟生活环境训练，患者可以逐渐适应独立生活。

言语治疗对有言语障碍的中风患者尤为重要，帮助他们恢复语言表达能力，减少沟通障碍对生活质量的影響。

四、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、焦虑和情绪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重要原因。

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

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、氨溴索等)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，可以在医生指导下与建议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病史，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)

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，家属的支持也非常重要。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需的。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努力，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)

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。对于足部溃疡或感染的患者，需要及时治疗。

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)

小儿肺炎的日常护理也是治疗过程中不可或缺的一部分，合理的护理措施可以有效减轻患儿的痛苦，促进病情康复。

1.保持室内空气流通：要注意保持孩子所在房间的空气新鲜，定期开窗通风，避免空气污浊，将温度控制在20℃左右，湿度以60%为宜。

2.保暖与休息：为孩子做好保暖措施，避免受凉，要卧床休息，不要剧烈跑动，以减轻心脏负担。

3.饮食调理：为孩子准备清淡、易消化、营养丰富的食物，如稀饭、面条、蔬菜、水果等，不可食用油腻、辛辣、生冷等刺激性食物。适当增加蛋白质、维生素的摄入，要保持大便通畅。

4.补充水分：鼓励孩子多喝水，以保持呼吸道湿润，有助于痰液的排出，防止脱水，可以根据孩子的情况让其饮用温开水、果汁等。

5.口腔卫生：注意保持孩子口腔清洁，饭后要漱口，早晚要刷牙，预防口腔感染。

五、小儿肺炎的预防与监测

除了以上的日常护理之外，预防与监测也是小儿肺炎护理的重要组成部分。

1.增强免疫力：家长要鼓励孩子多参加户外活动，多锻炼身体，有助于提高抵抗力，平时要保持良好的作息，保证充足的睡眠。

2.避免接触病原体：在疾病高发季节，家长们不要带孩子去人群密集的场

糖尿病及其并发症的相关医学知识科普

王 玫