



今冬流行三种感冒

多数感冒为“寒包火”

咳咳咳……感冒是一拨接着一拨，到处都上演着“发烧、咳嗽”的主旋律。

今年的感冒与往年相比，除了“打击面”大，还有两点非比寻常，一是感冒不容易好，不少患者一病就是十多天，甚至感冒刚好，没几天又病了，反反复复跑医院。二是发烧、咳嗽不止的病人特别多，病情比往年更严重。

三种感冒

专家认为，今年感冒高发主要是由于三股力量同时发威的缘故。既有去年流行的甲型H1N1流感，还有去年很少见的甲型H3N2流感，再加上普通的季节性感冒，三股力量同时作用自然使得病人大大增加。其中，大多数感冒是以甲型H3N2流感为主，甲型H1N1流感的情况与去年差不多，未发生变异，但也呈上升的趋势。三股力量同时发威与今冬的天气有很大关系。严寒与大风使空气中的病毒、细菌等微生物异常活跃，更容易传播，并附着在鼻腔黏膜，引起感冒及合并感染。

“寒包火”

在中医看来，今年的感冒

既不是风寒感冒，也不是风热感冒，大多数是内热外寒的“寒包火”型。就是因为不下雪、天气干燥，很多人本来体内容易生火，再加上外感风寒，于是把火包裹在体内出不来。“寒包火”感冒的特点是开始是受寒引起的怕冷、流清鼻涕，然后发烧，1天~2天后清鼻涕会变成黄脓鼻涕，而且嗓子疼、头疼、浑身发紧，另外，还容易出现咳嗽症状，痰也比较黄，也就是既有寒也有热的表现。

风寒、风热感冒的识别

风寒感冒患者一般感觉全身发冷、打喷嚏、流清鼻涕、咳嗽时有稀白痰，一般不发热或者发热轻、没有汗；风热感冒患者一般有发热（通常较重）、出汗、头痛、喉咙肿痛、流黄鼻涕，咳嗽时有黄黏痰、大便干结等症状。风寒感冒可选用感冒清热冲剂等进行治疗，风热感冒可选用银翘解毒颗粒、板蓝根冲剂等治疗。

抗感冒招数是与非

有人一感冒，尤其是刚感冒的时候，喜欢喝维生素C泡腾片，一天一片感觉感冒症状能减轻不少。



专家点评：感冒主要是由病毒引起的，补充维生素C确实能起到一定的抗病毒作用，可能有一定的效果。但是维生素C泡腾片的剂量比较大，不适合长期喝。

洗澡冲大椎穴

有人每次感觉快要感冒或者刚刚有点儿受寒症状时，便会用很热的水冲澡，而且用水对着颈部后面的大椎穴（位

于人体第七颈椎棘突下，低头的时候可以在后颈部摸到一块隆起的骨头）猛冲，据说这个穴位是人体阳气会聚的地方，寒气也最容易从大椎穴入侵人体，所以用热水冲刷大椎穴有助于防感冒。

专家点评：这种方法对于受寒引起的感冒初期症状确实有一定的作用，可以祛除体内寒气，提升阳气，但是要特别注意，冲热水澡后会令全身

的毛孔开泄，这时要特别注意保暖，否则寒气更容易入侵。

喝板蓝根预防

同在一个办公室，如果有同事感冒了，有的人会提前喝点板蓝根冲剂等预防，认为药物提前对身体起到了保护作用。

专家点评：喝板蓝根预防感冒并不是非常科学，板蓝根确实有抗病毒功效，但它并不是治疗感冒的万能药，而且板蓝根适用于风热感冒。旁人患感冒时，为避免传染，最好的方法是勤洗手，少摸脸鼻，同时要经常开窗通风。

死扛着不吃药

是药三分毒，于是有人在感冒后不吃任何抗感冒药，认为扛几天感冒就好了，而且这样的方法还能增加身体抗病毒能力。

专家点评：不随意吃药是对的，无论是病毒性感冒还是细菌性感冒，一般需要1周左右的病程，只要多休息多喝水即可，可以不用药物。但如果同时还出现高烧（超过38.5摄氏度）、咽喉肿痛等，可能存在细菌感染等情况，要去医院由医生对症开药。

回家过年是“自我疗伤”

一到年关，几乎所有城市人都会对着老家犯花痴。美国密歇根大学的科研人员说：回乡过年是城市人实行“自我疗伤”的一种选择。

城市化给现代人带来了一箩筐的压力。“如果人们对基本的生存都感到压力，身体就会产生更多的皮质醇，海马组织也会萎缩，从而有可能阻碍记忆的形成。”美国密歇根大学的科研人员说。

回家过年，除了享受亲人、老乡们那些掏心窝子的甜言蜜语的“话疗”外，就是希望老家的山水给自己一点心灵的拯救。

回到老家，看看天然的树、野生的草、低矮的房，和没有拥挤、嘈杂、急躁的乡村零距离接触，人仿佛一下子就回到无忧无虑的年代，一颗好高骛远的心很快也能静下来……而这些早已被心理学认为对人的心理治疗是非常有效的。所以说，回家过年也是一种“自我疗伤”。

(新浪)

年底加班别“加病”

紧张忙碌的岁末盘点加上应酬增多，不知不觉中给身体带来不小的负担。各医院门诊显示，因过度疲劳以及气候影响，近来肝病、颈肩综合征、妇科病等就诊量明显攀升。

肝脏保护重在“养”。应酬多，长期睡眠不足和工作超时都会增加肝脏负担，如果大量饮酒，更是给肝脏健康亮红灯。“少喝酒不喝酒，切忌暴饮暴食，多吃蔬菜及富含维生素食物。”第三军医大学西南医院感染病科张清副教授提醒说，肝脏保护重在“养”，而非“补”，良好的饮食习惯，远比服用“保肝药物”有用。

伸个懒腰活动颈肩。过多的伏案写作、弯腰伸头劳作以后，容易造成颈背部的不适。第三军医大学西南医院康复理疗科刘宏亮教授指出，“不是说有颈椎病的人才会在劳累后发现颈背部疼痛，很多年轻人缺乏保护意识和劳动规划，也会疼得难受。”年底家务繁忙时，不要急着什么事情一下子做完。忙碌间隙，打个哈欠、伸个懒腰，或者起身走一走，活动一下四肢，尤其是扭转头颈、摇摇头，让颈肩得到充分放松。

妇科病爱找大忙人。天冷加之忙碌的工作与应酬，身体吃不消，妇科病也会找上门来。杭州市中医院女子会所的门诊记录显示，职业女性得慢性盆腔炎的就诊量达到平时的两倍。“慢性盆腔炎是女性生殖系统的常见病、多发病，大多是因急性盆腔炎没有彻底治疗或耽误治疗，在忙碌、体质虚弱时极易复发。”该院妇科主任傅萍提醒，出现诸如白带异常、外阴瘙痒，小腹隐隐作痛等轻微症状时，一定要及时就医，最好保证每年一次妇科体检。

(据《健康时报》)

宫腹腔镜联合COOK导丝解决输卵管堵塞

家住鹤山区的李女士今年38岁，婚后丈夫对她疼爱有加，在亲戚朋友眼中她是一个幸福的女人。但让她感到遗憾的是，结婚多年却没能生孩子。每当看到别人的小孩儿，李女士心里总是隐隐作痛。多年来夫妻俩去了多家医院，可李女士的肚子一直没有反应。

一个偶然的机会，经一位在爱民医院治疗后成功怀孕的朋友介绍，夫妻俩怀着试试看的心情来到爱民医院不孕不育科。专家为夫妻俩进行同诊后，检查结果显示丈夫完全正常，问题出在李女士身上：盆腔内积液较重、左侧输卵管通而不畅、右侧输卵管阻塞。据专家介绍：输卵管阻塞或不畅是由慢性盆腔炎反复发作引起。李女士回想起自己常常腰酸、腹痛，以为是劳累所致，一直自行用药治疗，病情总是时好时坏，原来长时间的盆腔炎迁延不愈就这样祸及输卵管了。

不孕不育科专家为李女士行宫腹腔镜联合COOK导丝介入输卵管疏通术，手术非常成功。转眼已是李女士术后第三个月了，李女士例假迟迟没来，便急忙到医院复查，她这次是真的怀上了！

当专家接到李女士夫妇俩的报喜电话时笑了，已近不惑之年的李女士怀了孩子，真不是容易的事啊，同时还特别提醒李女士做好保胎工作。

孕育热线：0392-3326120

糖尿病患者注意了

冬天莫把糖尿病足当“老寒腿”

每当看到这样的一幕：糖尿病患者足部被截肢，患者家属愁容满面哀伤哭泣，我的内心都被深深地刺痛！我虔诚地为他们祈祷，祈祷他们能早日康复健康，也衷心地祝愿大家都能健康，健康是一切的根本。

在这里，特邀河南誉美肾病医院的专家给广大糖尿病患者讲解一下糖尿病足知识：

糖尿病足是常见的糖尿病慢性并发症之一，也是导致糖尿病患者截肢的主要原因。70%的截肢手术发生在糖尿病患者身上。

河南誉美肾病医院糖尿病科主任说，造成这个结果的原因是糖尿病足。如今正处严寒冬季，血流缓慢腿部供血更差，糖尿病更易并发糖尿病足。

那么到底怎样才算有糖尿病足，河南誉美肾病医院专家给糖尿病患者一些鉴别方法。

第一期为早期病变期：患者常有下肢发凉，麻木，腿部“抽筋”，易被误认为“老寒腿”或老年人缺钙，导致延误病情。

第二期为局部缺血期：患者会出现间歇性跛行，即

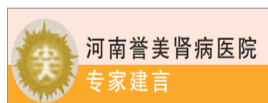
行走一段距离后出现下肢疼痛，被迫停止运动，休息一会儿后可缓解，再次行走一段距离后疼痛即再次出现。随着病情的进展，病人行走的距离越来越短，此外还有足部感觉异常。

第三期为营养障碍期：出现静息痛，即患者在不行走休息时出现的下肢疼痛，呈剧烈烧灼样疼痛，以夜间为甚，肢体营养障碍，动脉搏动消失。

第四期为坏疽期：会出现持续剧烈疼痛，出现干性或湿性坏疽，组织缺血坏死，可合并感染，最终导致

截肢，严重时还可危及生命。

河南誉美肾病医院糖尿病科主任提醒广大“糖友”：一定要加强自我保护意识，做到早发现、早发现和早治疗，尽量避免悲剧的发生。冬季一定要注意自己身体的变化，糖尿病患者一旦出现局部皮肤水疱、感觉缺失、皮肤溃疡等病变时应及时去专科医院就诊。



警惕非酒精性脂肪性肝病

非酒精性脂肪性肝病(NAFLD)是一种与胰岛素抵抗(IR)和遗传易感密切相关的代谢应激性肝脏损伤。

NAFLD是21世纪全球重要的公共健康问题之一，其病理学改变与酒精性肝病相似，但患者无过量饮酒史，疾病谱包括非酒精性单纯性脂肪肝(NAF)、非酒精性脂肪性肝炎(NASH)及其相关肝硬化和肝细胞癌。年龄大于50岁、肥胖(特别是内脏性肥胖)、高血压、2型糖尿病、ALT增高、AST与ALT比值大于1以及血小板计数减少等指标是NASH和进展性肝纤维化的

危险因素。在NAFLD漫长病程中，NASH为NAFL发生肝硬化的必经阶段。

NAFLD诊断包括临床诊断、病理学诊断、影像学诊断等。NAFLD大多数患者肝组织学改变处于NAFL阶段，因此治疗NAFLD的首要目标为改善胰岛素抵抗，防治代谢综合征及其相关终末期器官病变，从而改善患者生活质量和延长存活时间。

次要目标为减少肝脏脂肪沉积并避免因“二次打击”而导致NASH和肝功能失代偿，NASH患者则需要阻止肝病进展，减少或防止肝硬化、肝癌及其并发症的

发生。

具体措施有：1.健康宣传教育，改变生活方式。推荐热量限制，改变饮食组分，建议低糖低脂的平衡膳食，中等量有氧运动每周4次以上，累计锻炼时间至少150分钟。

2.控制体质量，减少腰围。合并肥胖的NAFLD患者，如果改变生活方式6个月~12个月体质量未能降低5%以上，建议谨慎选用二甲双胍、西布曲明、奥利司他等药物进行干预。

3.改善IR，纠正代谢紊乱。根据临床需要，可采用相关药物治疗代谢危险因素及其并发症。

鹤壁市传染病医院 史保生

