

# 甲流可防可控可治

## 专家教你如何做好防护

悦之 朱研 马彦如

进入春季,早晚温差较大,正是感冒、流感等呼吸道疾病的高发期,尤其是近日,多地疾控中心发布预防“甲流”的提醒,再次引起市民们的高度关注。什么是甲流?有哪些症状?如何做好防护?记者采访市第一人民医院呼吸科主任王剑,为广大市民答疑解惑。

甲型流感,简称“甲流”,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病,常发生在冬春季。多数表现为急性起病,主要症状是发热、咳嗽、鼻塞等呼吸道症状,伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适。怎么才能判断自己是感冒还是甲流?王剑解释道:“普通感冒指以打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热、头痛等不适为表现的疾病,通常症状轻微,多数能够自己恢复。流感一般表现为有传染性,症状更重。”

王剑表示,甲流可防、可控、可治。如果已经感染甲流,对于大多数免疫功能正常的人来说,无须太担心。可以通过多休息,多喝水,在发热38摄氏度以上时使用一些解热镇痛的药物来缓解自身症状,绝大多数患者一周内可以康复,“患者在发病后48小时内服用奥司他韦,对缓解病情比较有效果。”需要引起重视的是,一旦患者出现高热不退、呼吸急促、频繁呕吐、剧烈头痛、胸闷胸痛等症状,应该第一时间就医,经医生判断后,按医嘱服药。

甲流主要通过飞沫经呼吸道传播,也可经直接或间接接触感染。近日市一院就收治了一名甲流患者,询问病史中得知,患者与其他发热病人有一定的接触。

在日常生活中,甲流的防护措施与新冠防护基本相同。王剑建议,可以通过戴口罩、勤洗手、少聚集等防控措施加强个人防护。确诊感染流感病毒的患者应及时治疗或隔离,以免传染给他人。此外,合理饮食、作息规律,避免过度劳累,保持自身免疫力,以及注射流感疫苗都是预防流感的有效措施。

## 市老年活动中心 义诊关爱老年人

本报讯(朱秋霞 高春晓)2月28日,市老年活动中心支起临时的诊桌,联合信缘康米山颐养院的医生开展健康义诊,为老年人提供健康支持,增强健康意识。

活动现场,医务人员有条不紊地为有需要的老人测量血压、血糖,进行常规老年病检查,耐心解答老人关于常见病、多发病的预防诊治和愈后疑难问题,帮助老人掌握基本的健康保健知识。

义诊活动是老年活动中心相对常态化的“关爱实事”,通过链接医疗资源,为活动中心老年人提供健康支持,受到老年人的热烈欢迎,得到广泛好评。今后,活动中心将继续通过系列义诊活动、健康讲座等形式,提高老人自我保健知识,改善老人健康状况,更多地为老人办实事、办好事。

## 我市首次引入莱卡脊柱3D高清显微镜系统 镜下视野可放大15倍,神经组织成像更清晰

本报讯(杨冷 童雯)显微镜下,神经根可最高放大10多倍,为手术医生精准操作提供了更好的视野条件。今年1月,市中西医结合医院骨伤科从德国引进全市首台莱卡脊柱3D高清显微镜系统,1个多月来,已有数十名各类脊椎疾病患者因此受益,缓解病痛。

去年6月,市民刘奶奶无明显诱因下出现左腿疼痛,出于对手术的惧怕,她一直坚持保守治疗,但均未见明显疗效。随着病情进一步进展,刘奶奶的痛感越加明显,用老人自己的话说,“有时甚至疼得在床上打滚,实在受不了”。

2月中旬,在家人的陪伴下,刘奶奶坐着轮椅来到市中西医结合医院骨伤科。此次MRI检查结果与上次外院检查结果一致,诊断为腰椎间盘突出症、重度骨质疏松。当前,手术是唯一有效的治疗方式。

接诊的骨伤科主任、副主任医师柯荣军在和刘奶奶交流病情的过程中,了解到老人因害怕手术失败,屡打“退堂鼓”,这才导致治疗一再拖延。为了打消她的顾虑,助其尽快手术,摆脱痛苦,柯荣军细致地向刘奶奶介绍微创手术治疗的优势和安全性。在他的耐心讲解下,老人终于同意接受手术。

在为刘奶奶制定周密的手术方案后,2月15日,老人被推入手术室。手术由柯荣军主刀,仅用3

厘米的小切口,就为刘奶奶切除黄韧带,松解受压神经根,摘除脱落髓核。术后,老人痛感基本消除,次日即可下床走动。

“脊柱毗邻重要的神经、血管结构,解剖复杂,需要外科医生具备良好的解剖知识和娴熟的操作技能。”柯荣军介绍,脊柱外科手术通常手术视野比较深在,有时不得不扩大切口,增加显露,以保证手术的安全性,但与此同时,也增加了手术创伤。而显微镜自带良好的照明系统,镜下可放大1.25—15.125倍,可实现从总览到细节的快速切换,呈现出清晰的3D图像效果。

“脊柱外科手术中显微镜的应用,不但可以通过更小的切口做到更好的显露,在更微创、更精细的同时,术中神经、血管结构清晰可见,极大地减少了手术副损伤的可能,提高了手术的安全性。”柯荣军说。

柯荣军提醒脊椎疾病患者,随着医疗技术的不断发展,多数脊椎疾病均可通过微创方式治疗。目前,莱卡脊柱显微镜系统已在市中西医结合医院常规开展,不仅在颈椎前路手术、颈椎后路手术、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、胸椎管狭窄症等常见脊椎疾病的手术治疗中大放异彩,对椎管内肿瘤、脊柱原发肿瘤与转移癌等的手术治疗也发挥着独特的作用。



3月3日是第24个全国“爱耳日”。近日,京河路幼儿园京岷家园分园邀请市第四人民医院耳鼻喉科医生入园,开展“科学爱耳护耳,实现主动健康”主题健康教育。王呈 王倩 摄影报道

纪念毛泽东等老一辈革命家为雷锋同志题词六十周年



# 学雷锋好榜样

服务他人 奉献社会

公益广告 东江日报社 宣

