

流感用药抓住“黄金48小时”

高风险人群还需提防细菌感染

2月5日,武汉市肺科医院医学专家特别提醒:流感并非普通感冒,感染流感可能引起严重后果,甚至有生命危险;临床上,合并细菌感染往往成为压倒重症流感患者的“最后稻草”,特殊人群、特殊情况下,还应多重视细菌感染的防治工作。

流感用药抓住“黄金48小时”

武汉市肺科医院重症医学科负责人胡明介绍,流感和普通感冒虽然都是呼吸道疾病,但两者大不相同:相对于普通感冒,流感患者发热时体温更高、病程持续时间更长、全身症状更重。流感严重者可能出现重症肺炎、暴发性心肌炎、坏死性脑炎、肾衰竭、呼吸衰竭等严重并发症,甚至死亡。

不过,流感尤其是甲流,传染性强、进展迅速,如能在早期48小时内服用抗病毒的药物,如奥司他韦、玛巴洛沙韦等,绝大多数患者可在一周左右时间康复。因此,确诊流感的患者,一定要抓紧“黄金48小时”,及时用药。

治疗流感还要提防细菌感染

如果没有及时阻断病毒复制,在流感病毒感染后的5—7天内,患者出现合并细菌感染等流感常见并发症的可能性为10%—30%。这是因为,各类流感病毒侵入机体后,有些可以直接损害肺黏膜屏障功能,使得细菌更容易侵入肺部,出现坏死性肺炎和肺损伤。

同时,流感感染还会降低机体免疫力,形成细菌易感窗口。这会使病情更加复杂,也是流感相关死亡的主要原因。

因此,初始抗病毒治疗3—5天后,如果症状没有改善,或是症状持续加重,就应当心是否合并细菌感染。

特殊人群更要严防重症

胡明介绍,流感感染后症状轻重

不一,大部分患者仅有发烧、咳嗽、头痛等症状。但是高风险人群感染流感且未能及时进行抗病毒治疗,可能会引起更严重的并发症,因此需要多加关注。

高风险人群包括:老人、儿童、孕产妇,有基础疾病者,免疫缺陷、免疫力低的人,如因病正在使用激素药物、免疫抑制剂,或者器官移植术后、恶性肿瘤化疗后;肥胖人群,尤其是体重指数大于30的人群。

这些情况提示病情加重:抗感冒药物治疗3天后,症状不缓解反而加重,包括出现咳嗽、咳痰、痰中带血、喘鸣等;老人和孩子,出现高热、意识淡漠等;青壮年出现胸闷喘气、心慌、少尿伴脸肿,疲惫感严重,需要警惕病毒性心肌炎。

“双管齐下”治疗更精准

胡明介绍,临床医生通常会在怀疑合并细菌感染时,给予患者经验性抗生素治疗,大部分患者能在此后1—3天内出现症状缓解,5—7天治愈。但仍有10%—20%患者面临重症肺炎(俗称“白肺”),症状包括呼吸窘迫、呼吸困难、神志改变、持续高热、呕吐或腹泻等。ICU中重症流感合并细菌感染的患者病死率可高达20%—50%。

他认为,救治流感合并肺炎的重症患者,既要做好气道管理,及时进行气管插管、机械通气,挽救患者生命,同时避免呼吸机相关损伤;又要精准判断患者感染的细菌种类、精准调整治疗方案,防止细菌侵入血液循环,引发败血症(脓毒症)。

记者王春岚 通讯员王敏 张全录



跟着巳蛇学养生

中医专家:人的“七寸”也要保护好

武汉晚报讯(记者赵萌萌 通讯员张贤志)“巳蛇的生存智慧与养生之道不谋而合,其习性里藏着诸多养生奥秘。”在农历蛇年到来之际,武汉诚顺和中医门诊部内科专家鲁本堂表示,了解蛇的养生内涵,可为现代人的健康生活提供有益启示。

“在动作上,蛇的爬行姿态流畅且有节奏,身体的伸缩带动着气息的调整,这与太极拳、八段锦等传统养生功

法类似。”鲁本堂说,通过缓慢、均匀、深长的呼吸,我们可以促进气血在周身的顺畅运行,增强心肺功能,调节身体机能。事实上,巳蛇的蜿蜒游动也启发了太极拳的招式创新,比如“云手”“揽雀尾”等招式,不仅锻炼了身体柔韧性和协调性,更实现内外合一、动静结合。

蛇的自然作息值得借鉴。蛇在冬季会进入冬眠,这是一种深度的“冬藏”状态,通过减少身体活动降低能量消

耗,以度过寒冷且食物匮乏的季节。“人在冬天应顺应这一自然规律进行养生。”鲁本堂建议早睡晚起,保证充足的睡眠,让身体得到充分休息和恢复。运动方面,冬季不宜进行过于剧烈的运动,可选择散步、八段锦等温和的运动方式,既能促进气血运行,又不会因大汗淋漓而使阳气外泄。

饮食上,蛇进食遵循少食多餐原则。这提醒我们日常饮食不宜过量,尤

其是春节假期,每餐七八分饱为宜,避免给肠胃造成过重负担。多食用天然、易消化的食物,保持营养均衡,有助于维持身体的良好运转。

“‘打蛇打七寸’是句老话,我们人身上其实也有‘七寸’需要保护。”鲁本堂介绍,人的“七寸”对应颈部,它是连接头部与身体的关键枢纽,布满重要血管和神经。日常生活中,我们要避免长时间低头玩手机等不良姿势,可通过适当的颈部运动,如米字操,来活动颈部肌肉,预防颈椎病,保障颈部气血通畅。

此外,蛇在静谧的环境中能保持内心平静,伺机而动。鲁本堂建议大家通过冥想、瑜伽等方式让内心回归平和,这有助于神经系统的稳定,维持身心健康状态。

一、掌心向上,手指并拢,先把拇指向侧面伸出,与其余四指呈直角;然后把拇指收向手心,指向小手指的底部,保持10秒钟。

二、用攥拳的形式闭合和张开手指,也可以用抓握小球的方式来锻炼。

三、在五根手指指尖绑一根橡皮筋,打开五指,尽可能拉伸橡皮筋,感受到拇指有伸展感。

四、患侧手肘支撑在桌面上,手腕自然下垂;另一侧手握住患侧手除拇指外四指,向下按压它们,感受手腕与拇指根部有拉伸感,保持15~30秒。

五、最后做腕关节绕环,顺时针、逆时针分别做5次。这套动作每天可抽空进行2~3次。

过年期间机不离手 小伙得了腱鞘炎

武汉晚报讯(记者王恺凝 通讯员马遥遥)春节期间,微信群里拼手速抢红包、编写微信拜年信息、玩手游……不少人整日手机不离手,最后拇指僵硬、手抽筋,被诊断出腱鞘炎。武汉市中心医院康复医学科医生介绍,随着低头族越来越多,腱鞘炎患者也随之增多,且屏幕越大“费”手。

32岁的余先生(化姓)家住洪山区,除夕那天,他使用新换的大屏手机在微信群里拼手速抢红包,到转钟

时他又不停编写微信拜年的祝福语,十几个小时几乎机不离手。第二天,他又用手机玩游戏、刷视频。1月30日,余先生起床后拿手机时感觉右手大拇指和食指很僵硬,使不上力气,手指一动就会痛。他前往武汉市中心医院杨春湖院区就诊,诊断为狭窄性腱鞘炎。

杨春湖院区康复医学科副主任医师王艳富介绍,随着“低头族”越来越多,门诊收治的腱鞘炎患者也逐年增多。该类患者都是长期保持一个姿势,

持续点击手机屏幕,容易造成肌肉劳损、拇指外侧疼痛、腱鞘炎等疾病。值得注意的是,除了玩手机时间过长,现在手机屏幕尺寸不断增大也是造成腱鞘伤害的一个原因。因为小手掌玩大手机,拇指指尖单次活动距离会更远,也就是手指肌腱在腱鞘中滑行的距离更长、摩擦的机会更多,更容易引发肌腱腱鞘发炎。针对腱鞘炎的特点,专家给出预防秘籍,市民平时可以做做手指操,增加拇指的运动范围和灵活性,具体如下: