

流感不是“小感冒” 科学防治“别硬扛”

□新畿輔—保定晚报通讯员 刘畅

进入冬季气温骤降,呼吸道感染疾病进入高发期,急性上呼吸道感染和流行性感冒会成为困扰大众的常见病。市第二医院专家提醒,很多人易将两者混为一谈,莫过度恐慌盲目用药,莫忽视防护导致病情加重,掌握科学的区分和应对方法,更好守护自身和家人健康。

急性上呼吸道感染,俗称“普通感冒”,是由鼻病毒、冠状病毒、腺病毒等多种普通病毒感染引起的呼吸道局部炎症,部分患者可合并细菌感染。其传染性较弱,多通过直接接触或飞沫传播,传播范围局限于家庭、办公室等小范围人群,一般不会造成大规模流行。普通感冒发病没有明显季节性,发病较缓,病程多为自限性,一般7-10天可自愈。

流行性感冒,简称“流感”,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。其传染性极强,主要通过飞沫传播,也可通过接触被病毒污染的物品间接传播,在学校、养老院等人员密集场所易引发暴发流行。流感发病具有明显季节性,北方多在冬春季,南方则冬夏两季均可高发,且发病急骤,病毒

可迅速侵袭全身,不仅累及呼吸道,还会引发全身性症状。

普通感冒的症状以局部症状为主,全身症状轻微。发病初期多表现为鼻塞、流涕、打喷嚏,可能出现咽痛、咽干、轻微咳嗽,部分患者有低热(体温一般不超过38.5℃)、头痛、乏力等,通常不影响正常生活和工作。普通感冒患者很少出现肌肉酸痛、寒战等症状,若出现高热不退或剧烈咳嗽,可能是合并了细菌感染或发展为下呼吸道感染。

流感的症状则以全身中毒症状为重,局部症状相对较轻。患者发病后会迅速出现高热,体温达39-40℃,且持续3-5天不退,同时伴有寒战、头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退等症状,部分患者会出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。相比之下,流感患者的鼻塞、流涕、咽痛等局部症状出现较晚且程度轻,严重者可能并发肺炎、心肌炎、脑炎等,尤其对老年人、儿童、孕妇及慢性病患者等,可能危及生命。

普通感冒多是局部不舒服,流感则是全身都难受,若出现突发高热、剧烈肌肉酸痛,需高度警惕流感的可能。普通感冒的治疗以缓解症状为主,多无需使用抗病毒药物。发热患者可服用解热镇痛药,鼻塞流涕者可用生理盐水洗鼻,咳嗽者

可选用止咳化痰药物。同时,保证充足睡眠,多喝水,饮食清淡,避免劳累和受凉,多数患者可自行康复。普通感冒无需使用抗生素,如出现合并细菌感染,需遵医嘱。流感的治疗遵循早发现、早治疗的原则,发病48小时内及时服用抗流感病毒药物,可有效缩短病程、减轻症状、降低并发症风险。高热患者可使用解热镇痛药,同时补充水分和电解质。若出现呼吸困难、胸痛、高热不退、意识模糊等严重症状,需立即就医。

日常生活中,应对呼吸道感染应养成良好的卫生习惯,勤洗手、戴口罩,避免用手触摸口鼻眼;保持室内通风,定期清洁环境;均衡饮食、适量运动、睡眠充足;流感高发期尽量减少前往人员密集场所,避免与流感患者密切接触。此外,接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,建议老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群每年按时接种。呼吸道感染需分清类型、科学应对,若症状轻微可居家护理观察,若症状严重或持续不缓解,应及时就医。



远离疾病困扰
共享健康生活

市超声医学质量与控制中心年度会召开

本报讯(新畿輔—保定晚报通讯员樊璠)11月22日,市超声医学质量管理与控制中心在市第一医院东院召开本年度质控会议。市第一医院、市卫健委医政处、省超声质控中心相关负责人出席。

市超声质控中心成员单位代表及哨点医院所属单位悉数到会,10余家民营企业派代表参会。市第一医院相关负责人对超声质控中心近年来取得的成绩给予充分肯定。他表示,超声医学质控中心在提高基层超声医生诊疗水平、促进超声影像专业发展意义重大,要不断构建和完善质量控制体系,确保医疗服务质量和安全。市卫健委医政处相关负责人强调质控工作的重要性,要充分利用质控中心的职能,带动二级以上单位的超声工作,提高医疗技术水平。河北省超声质控中心有关负责人充分肯定我市超声质控中心的工作,积极组织质控中心成员单位及哨点医院完成国家、省、市的质控数据上报。学术交流环节,河北省超声质控中心有关负责人以《深化超声质控 筑牢医疗安全基石》为题,对我市新成立的19个县区级质控中心,阐述了超声质控的重要性、紧迫性及超声质控工作中亟待解决的问题。新成立的县区级超声质控中心负责人汇报了各中心的筹备建设、工作规划及初期进展等情况。“此次会议加强了各级超声质控机构间的沟通协作,为全市超声质控工作规范化、精细化发展注入新动能。”市超声医学质量与控制中心有关负责人表示。

蠡县把“移动医院”搬到群众家门口

本报讯(新畿輔—保定晚报通讯员付佳 齐宏丽)11月25日,蠡县医院组织医护团队走进该县留史镇刘营村,把“移动医院”搬到群众家门口,开展贴心便民的巡回医疗服务活动。

现场,医护人员与志愿者各司其职、分工协作。医护人员为现场群众免费测量血压、血糖,进行心电图、彩超等基础检查,针对颈肩腰腿痛、高血压、糖尿病等常见多发病,耐心解答咨询,提供专业用药指导和健康干预建议,助力群众早发现、早关注健康隐患。中医及康复医学学科的医师们通过“望、闻、问、切”精准辨证,为群众量身定制康复方案,现场开展针刺、耳穴压豆、艾灸等中医适宜技术,还手把手示范颈椎操、腰背肌训练等实用康复动作,教会大家日常保健和康复技巧。“巡回医疗服务是推动优



医务人员为群众提供专业的诊疗、用药指导。 齐宏丽 摄

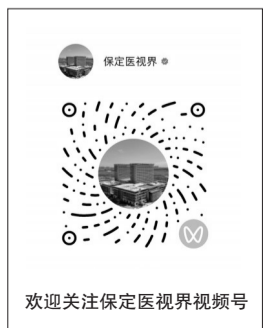
质医疗资源下沉的务实之举,更是回应群众健康需求的具体行动。我院将持续把医疗服务送到基层一线,用专业与温情搭建起守护群

众健康的‘连心桥’,让基层群众在家门口就能享受到优质、便捷的医疗服务。”蠡县医院相关负责人表示。

市第二医院受邀参加中华口腔医学会口腔正畸年会

本报讯(新畿輔—保定晚报通讯员南文佳 赵昕燕 闫凤杰)11月6日至8日,中华口腔医学会第24届口腔正畸年会在长沙召开,国内外逾4千名专家学者,共话正畸学科前沿。市第二医院副院长马永平带领口腔正畸科骨干等一行参会。

会上,马永平以《扶正归元,颌顺开颜——牙颌面不对称畸形的治疗策略》为题作专题报告,系统阐述了“扶正归元”理念在牙颌面不对称畸形诊疗中的应用,通过典型复杂骨性偏颌病例的展示,全面呈现了医院在数字化术前设计、三维截骨规划及术后精细调控方面的硬核实力,彰显了科室在复杂畸形矫治领域的硬核实力。该院医生郭艳明牵头完成的相关课题在大会中展示,相关成果得到与会专家和同行的广泛认可与赞扬。该院口腔正畸科通过系统性提升医疗技术、优化服务流程、推动技术创新及强化科研转化能力,实现了学科的跨越式发展,构建了区域性的诊疗中心与学术高地。“此次会议对口腔医学研究热点、前沿动态进行分析与探讨,展现了医院在正畸领域的学术实力与临床技术水平。正畸科将推动数字化技术在正畸领域的应用,为患者提供更加精准、高效、安全的正畸医疗服务,推动科室高质量、高水平发展。”马永平表示。



北京儿童医院保定医院举办安全管理教育培训

本报讯(新畿輔—保定晚报通讯员任怀威)为进一步加强特种设备与特殊作业安全管理,切实提升特种设备及特殊作业人员的安全素养、责任意识与管理能力,11月21日,北京儿童医院保定医院组织召开特种设备、特殊作业安全管理专题培训会。全院从事特种设备及特殊作业管理、操作(含外包外

委)等相关岗位的40余名人员参加培训并完成考核。

培训前期,通过问卷调查形式,共收集相关培训意向与建议226条。结合调研结果与该院工作实际,有针对性地编制适用性培训课件。会上,主讲人系统解读了特种设备及特殊作业相关法律法规、标准规范和政策要求,介绍了

特种设备安全基础知识与设备完好标准、特种设备安全状况,要求各相关人员结合岗位实际,进一步完善台账清单,常态化开展隐患排查,有计划地进行培训与演练,切实筑牢安全防线。会后,参加培训人员还观看了典型事故警示教育片,进一步强化安全警示意识和责任意识。