

“流感”不是“感冒” 传统中医药可防可治

本报讯 冬春季是流感、其他感染性腹泻等传染病的高发季节。国家卫生健康委员会疾控局副局长雷正龙近日表示,流感作为冬春季常见的呼吸道传染病,每个冬春季都会出现流行高峰,只是流行的时间长短、峰值有所不同。最新监测数据显示,目前我国已进入流感活动高峰期,南方省份升高趋势趋缓,北方省份处于平台期。根据专家综合分析,我国2018-2019年流感流行季流感活动水平将低于上一流行季水平,未来随着学校和托幼机构放假,流感聚集性疫情将逐渐减少,其他感染性腹泻等疫情也将持续下降。总的来看,目前我国传染病疫情形势总体平稳。

中国疾控中心传染病处呼吸道传染病室主任冯录召介绍,不同于去年,今年的流感类型,甲流占比达到80%到90%。他特别强调,很多人对流感的认识一直在误区,“流感绝对不是普通感冒的一种,不同于普通感冒仅仅是呼吸系统的破坏,流感病毒的人侵会导致更多的身体损害。”他以甲型流感为例称,流感病毒会引起患者的发热、头痛、肌痛和全身不适,更会令小于5岁的儿童、老人、慢性病患者、免疫缺陷者易于出现重症并发症,其中肺炎是流感最常见的并发症,其他并发症有神经系统损伤(包括近期报道的急性坏死性脑病)、心脏损害、肌炎、横纹肌溶解综合征和脓毒性休克等,并存在一定的病死率。

他同时指出,流感起病急、易传染,但只有部分重症的流感才可能发生严重并发症,而多数流感患者,只是表现为轻症,是可防可治的。

很多人都认为感冒就是流感,对此,全国流行性感冒医疗救治专家组专家、北京市中医医院刘清泉院长说,感冒中医称“伤风”,其主要病原体有鼻病毒,常合并细菌感染。普通感冒起病较急,早期症状有咽部干痒或灼热感、喷嚏、鼻塞、流涕,开始为清水样鼻涕,2-3天后变稠;可伴有咽痛;一般无发热及全身症状或仅有低热、头痛,经5-7天可自愈。

而流感是人感染流感病毒引起的急性疾病,与“感冒、普通感冒”的病因不同,不是同一种疾病,更不能将两者混淆。流感具有较强的传染性,流感病毒易变,因此,在不同季节、不同年份会有不同的流感病毒,早期治疗是关键,戴口罩、勤洗手是常规的预防方法。流感预防要关注儿童、高龄、孕妇、有慢性基础疾病者等高危人群。

中医千年的积淀,早在《黄帝内经》时期,流感就以“伤寒”为诊断。而《难经五十八难》提出“伤寒”五种分类方法:“中风、伤寒、湿温、热病、温病”。而《周礼》提出了“疫病”的概念,进一步认识到不同于一般的“伤风、感冒”,是一种具有一定传染性,容易造成流行,发热头痛为主要表现的疾病。

具体而言,流感病毒有甲型和乙型两兄弟。它们又有四个化身:单纯型、胃肠型、肺炎型、中毒性。单纯型流感主要使人发热、头疼,有时呼吸道症状可以较轻,病程常常5-7天自限。但是,在老年人、孕妇和慢性病患者中可表现为非单纯性,如肺炎型、中毒型。临床上出现肺炎、休克、中毒性心肌炎、脑-肝脂肪变综合征等严重并发症,预后差,需要在36-48小时内抓紧看医生。

非单纯型流感一般有以下特点:1.高烧,>38.5℃,不易消退,或者退烧后2小时,再次发热。2.发冷,手脚冰凉。3.眼睛有血丝(结膜充血)。4.表情淡漠,不爱说话。5.食欲不振,可有恶心、呕吐、腹泻。6.可能有胸闷。7.血常规检查白细胞总数不高,快速CRP多显示略高或者正常。

刘清泉认为,现代西医认为“流感病毒”的感染、天气寒温的变化、工作生活的劳累等是流感发病的关键因素,与中医风邪暑湿燥火等六淫为诱因夹杂疫毒邪的发病认识是一致的。中医认为“正气存内,邪不可干”“邪之所凑,其气必虚”,说明流感的发生与病毒有关,更与正气虚相关,因此,发病季节,不聚集,保护好正气才能更好预防。

今冬气候变化较大,忽冷忽热,内有积热,外感风寒引起高热不退,表现为表寒里热以发热、咳嗽、咽痛,并兼有恶寒、肌肉酸痛、头痛等。发烧一般持续5天左右。

刘清泉建议,流感的科学规范治疗是关键,切忌滥用抗生素和输液治疗。如果不幸中招流感,需先去医院筛查甲型、乙型流感病毒;一旦诊断明确,尽早(在发病36小时或48小时内)开始服用奥司他韦治疗,也可以口服清热解毒中成药。

在及时就诊并正确隔离的同时,也可用白萝卜煮汤或放些葱白等辅助治疗,不仅增加疗效,更能保持“正气”。体质较弱的儿童,可以在大椎穴刮痧退热,体质较弱的儿童则不宜使用。能否使用中医外治法,需遵医嘱。针对小儿的高热,若发烧期长,不要盲目使用退热方法,特别是不能盲目追求出汗、出汗,否则易损伤正气。

针对人们关心的流感预防问题,刘清泉给出几点建议,首先,由于气温变化快,要注意及时增减衣物保暖防寒。保持房间通风,避免去人群密集的场所,常洗手,佩戴口罩。其次,由于冬季人们喜爱进补,容易产生积热内存,很容易诱发流感,因此建议清淡饮食,不宜过度温补。再次,要注意劳逸结合。现代生活节奏较快,人们爱熬夜,不运动,抗病能力弱,更容易被流感病毒感染。因此,要特别注意休息和锻炼。

1月27日10时许,笔者在广州南站采访时发现,虽然正值春运客流高峰期,但车站乘降组织和平日一样忙碌而有序,进站口前旅客排着队安检,候车室里旅客淡定地等候,站台上旅客有序地上车,出站通道旅客安静地走出。这让人无法想象此时正是广州南站开业以来客流最高峰期,每天的客运吞吐量在全亚洲独占鳌头。

广州南站站长张哲介绍说,今年春运广州南站停动车组数量为全国之首,日均近800趟,经停南站的各条高铁均迎来开通以来最大客流,1月21日至27日车站日均发送29万人,是2010年开业之初的20倍。在发送量攀升的同时,车站日均到达量也持续增长至21万人,也就是说每天有50万人进出广州南站,超过了全国所有火车站。

这50万人到底如何实现快速疏运?高铁客流激增的背后到底折射什么?高铁站为什么能实现吞吐自如,游刃有余?

高铁客流激增的背后:折射出我国经济巨大活力

“我近几年回家都坐高铁。现在高铁火爆极了。每当看到广州南站熙熙攘攘、川流不息的场面,总会让人觉得我们所处的经济社会充满活力、欣欣向荣。”11时10分,湖南籍旅客周超仁在进站口对笔者说。2014年底,广东连接黔桂地区的两条

超过10年工龄的油漆工多有咳嗽、头疼、胸闷、容易疲劳的症状 “眼中小毛病”,装修工要注意了

聚焦职业病③

本报记者 黄榆

刷了10年油漆的工人肖志刚,一个月前在刷油漆时中毒倒下了,在医院躺了两天才恢复了知觉,他又撑着出了院,拿起了那把刷子。而这一切,他还要瞒着怀孕8个月的老婆,不想让她担心。

听了老肖的事,同为油漆工的马力,回家就叫老婆烧了碗猪血汤,喝了下去。这个汤,很多油漆工都喝的,听说可以排毒。

马力知道,这多少有点自我安慰的成分在里面,可是又一个同行中毒倒下,还是让这个和油漆打了13年交道的男人有点警醒。

油漆工的“必备菜单”

据云南省装修协会的数据表明,目前流动在云南的油漆工至少在6万人左右。

记者通过近半个月的跟踪采访了解到,超过10年工龄的油漆工大多有咳嗽、头疼、胸闷、容易疲劳、四肢无力的症状。

“胳膊酸、脖子疼是常有的事,关键是很受不了刺鼻的味道,眼睛,喉咙很不舒服。”他说,“老肖当时给一户人家做地板油漆,为了保证地板表面光滑,刷油漆时,地板上不能有灰尘,一般门窗都要关牢的,做油漆大家最怕的就是刷地板漆,以前的地板不像现在的地板已经上了漆,需要铺好之后再上漆的,而且必须在不通风的封闭环境里做地板油漆,油漆的化学气味直扑口鼻,很容易中毒,老肖就是在给地板

刷油漆的时候中毒晕倒出事的。”糖水 and 猪血汤,几乎成了油漆工们的常备菜单,不过马力觉得,这只是心理安慰。

“在工地上干一天,出来就是个‘灰人’”

在昆明黄土坡附近的城中村,租住着400名左右的来自四川、重庆和云南等地的装修工人。

装修油漆工卫嘉伟就是其中之一。记者见到卫嘉伟的那天,他没有去上工,而是去了医院——他已经被手部和手臂部位的皮肤病折磨得无法忍受。卫嘉伟告诉记者,医生说他得的是严重的过敏性皮炎,这跟他从事的装修油漆喷涂工作有很大的关系。除了服药和擦药外,医生还要求他暂时不要再接触过敏源物质。但卫嘉伟根本没办法避免,“要是不做这个,我就得断了生计”。

除了皮肤病之外,卫嘉伟还患有慢性咽喉炎,而对于咽喉炎这种疾病,他非常不以为然。

“你随便问,可能10个装修工人9个就有咽喉炎,这个病在我们眼里算是小毛病,都不大管的。”他说。与卫嘉伟租住在一个筒子楼里的廖在云,是来自云南会泽的一名砸墙工人。他笑呵呵地大声说,“在装修工地上干一天,出来就是个‘灰人’,像我们砸墙的,干一天的活,要吃进去半斤灰尘。”

在记者的采访中,慢性胃炎也是装修工人易得的职业病之一,而这些病多发在四五十岁的老人身上。现年52岁的老装修工人赵尚义,得慢性浅表性胃炎已经有了七八年了。43岁的装修工人兼包工头杨永强,得慢性胃炎的历史也有5年之久,而他同时也有慢性咽喉炎。

装修工地上恶劣的空气和飞扬的灰尘,是胃病和咽喉炎等疾病的诱因。

诊断书摆在面前才知工钱是多么沉甸甸

1月8日,昆明市宜良县45岁的王汉良蜷缩在床上,不时地剧烈咳嗽。这些天,由于气温变化大,他咳嗽加剧。除了大量喝水,他已无力对抗病痛的折磨。在外打工10年,王汉良的足迹踏遍大大小小几十个油漆厂,然而,直到一纸无情的诊断书摆在面前,他才知道那份工钱是多么沉甸甸。

王汉良无奈地说:“在工地干活时总感觉身体疲惫,呼吸短促,干咳,到医院检查,才知道得了一种叫尘肺病的职业病。尘肺病可防不可治,但后悔没用啊……”

患病后他回了老家,做不了体力劳动,大多数时候,只能坐在家中。他不能走太远,因为“没有太多力气”。

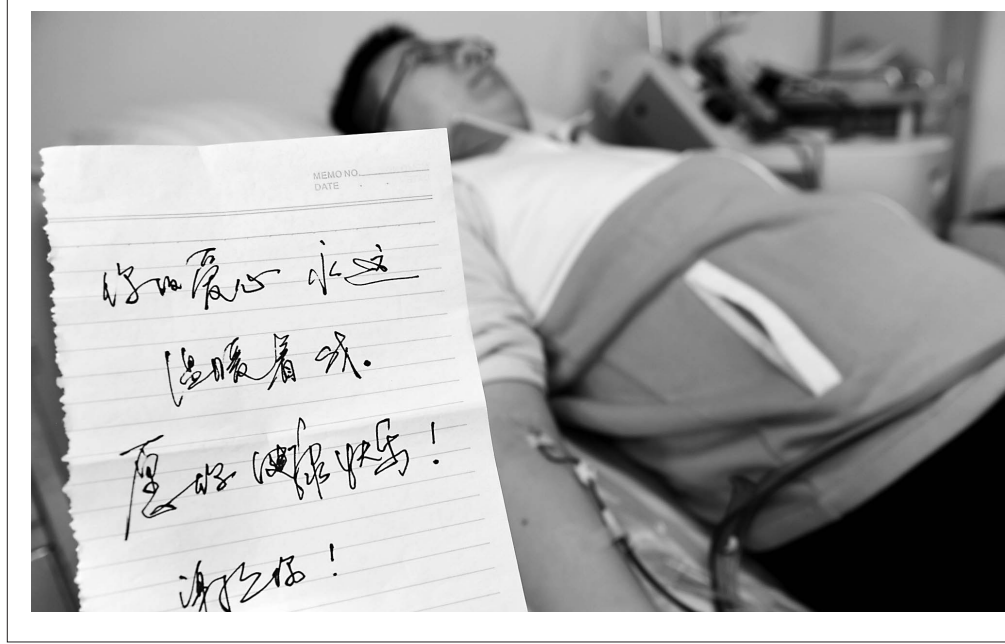
妻子黄芬是家中唯一的劳动力,白天出门干活,晚上还要赶回家做饭。她说:“家里没个做事的男人,生活变得不堪重负……”

“许多职业病患者都有类似的遭遇。”云南省安监局职业健康处工作人员说。

尘肺病是云南第一大职业病,发生前五的地区有昭通、曲靖、楚雄、昆明和玉溪,集中发生于煤炭和有色金属行业。

装修工人要加强自我保护意识

“当前装修工人职业病的造成,在很大程度上,



“你的爱心永远温暖着我”

1月24日,采集造血干细胞的近5个小时里,四川患者手写的问候纸条就在马凯旋的病床边。

1月24日,安徽理工大学大四学生马凯旋在合肥市中国科学技术大学附属第一医院成功捐献造血干细胞,为四川一位患者送去了生命的希望。采集造血干细胞的近5个小时里,四川患者手写的问候纸条就在马凯旋的病床边,上面写着:你的爱心永远温暖着我。愿你健康快乐!谢谢你!

新华社发(陈彬 摄)

3个麻醉医师撑起一所市县二级医院麻醉医疗工作 海南:发力培养麻醉医生

本报记者 吴雪君 本报通讯员 侯赛

日前,海南省六部门联合印发《海南省加强和完善麻醉医疗服务实施方案》(以下简称《方案》)。《方案》明确提出海南省将采取多项举措,力争到2020年全省麻醉医师数量增加到591人,每万人口麻醉医师数提高到0.65人。

一直以来,医学界有句行话来概述麻醉医生的重要性:手术医生“管病”,麻醉医生“管命”,“手术有大小,麻醉无大小”。然而,压力大、工作量大,收入与付出不成正比,目前,海南部分市县二级综合医院,3个麻醉医师撑起全院麻醉医疗工作的情况并不罕见。

手术室里的“保命师”

“很多人以为,进了手术室一切都只靠外科医生

了。但其实,手术过程中关注患者生命体征以及出现紧急情况进行急救的都是麻醉师。”海南省人民医院麻醉手术中心主任、海南省医师协会麻醉科医师分会会长欧阳碧山告诉记者,“麻醉医生不只是打一针麻药,还是一台手术中的‘总指挥’。一台手术中麻醉师不仅要保证患者在手术过程中无痛感,还要眼观六路,耳听八方,随时监测脉搏、呼吸、血压……保证患者生命体征平稳,并随时准备与突如其来的状况打一场‘硬仗’。”

不光外科医生和外科手术需要麻醉医师的协助,内科也越来越离不开他们。比如现今开展的无痛胃镜、肠镜检查,就需要麻醉医师的参与。

据了解,目前海南省不少医院建立的疼痛科,属于麻醉科的分支。除了日常的手术麻醉,麻醉科医师还需要收治一些慢性顽固性疼痛、癌痛、非疼痛性神经病变等患者。

麻醉人才日趋紧缺

“特别是目前随着无痛技术范围的推广,手术量的增加,患者对疼痛管理要求的提高,对麻醉科医生都提出了不小的挑战。”欧阳碧山说。数据显示,我国麻醉师人数缺口大约30万人左右。而在麻醉师紧缺的同时,很多医学临床专业毕业生却不愿意从事麻醉工作。

“我们医院作为省住院医师规范化培训基地(麻醉基地)之一,历年来,接收的大部分规培生也都是来自麻醉专业,只有极少数临床专业的毕业生愿意在规培中选择麻醉科。去年院里麻醉科接收了5名规培生,其中只有1人来自临床医学专业。”海口市人民医院麻醉科主任田毅无奈地表示。

如今,麻醉医师短缺的状况不仅出现在手术量庞大的大型三甲综合公立医院,记者走访海南部分

广州南站每天50万人如何快速疏运?

高铁——贵广和南广高铁开通,为珠三角增添了新运力。但是在开通之前,铁路部门曾有这样的担心:春节期间会出现广州到贵阳、南宁的单边客流,而节后会出现逆向

的单边客流,可能会造成运力的奢靡。但事实上,贵广和南广高铁根本不需要以往新线的客流培育期,双向客流均十分饱满,这说明粤桂黔的经济联系密切和人员流动频繁。到今年春运日均客流超过3万人,大大缓解了广东西线出省运输压力。

今年春运期间,广州南站与贵阳北、南宁东站间的动车组几乎趟趟爆满。究其原因,在经济社会快速发展的大背景下,高铁的安全、快捷、舒适的优势,不断刺激了人们出行的欲望,其客流量是自然激发的。

因为京广、广深港、贵广、南广和广珠城际5条高铁线在广州南站交会,使广州成为全国的东、西、南、北四个方向均有延伸出省高铁干线的城市。广州南站出现了全国罕见的高密度发车现象——每天600多趟动车发车组直通全国20多个省市。

高铁大站的游刃有余:折射出我国高铁巨大潜力

“我国经济发展了,高铁发展了,人们

出行变得频繁了。广州南站2010年开通初期日发送量仅1万多人,7年时间增长了20倍。”

仅仅通过一种交通工具,每天有50万人进出广州,这在我国乃至全世界是很难想象的。这充分说明在越来越多的民众把高铁作为出行首选的背后,人员流动、产业转移、经济要素流转变得越来越频繁,折射出中国经济发展仍有巨大潜力。

广东省交通厅运输能力一兵认为,高铁强大的“虹吸效应”带来越来越多的人流,而密集人流带来越来越多的物流及资金流。目前,广州南站已荣膺为城市“三大坐标”之一。车站周围汇聚来的投资已达千亿元,初步形成了占地10万平方米的CBD。未来几年,随着10多条城轨的接入,广州南站客流还会大幅增长,“经济圈”效应还将进一步凸显。

高铁大站的游刃有余:折射出我国高铁巨大潜力

“现在车站主要有购票、乘车、中转和



高铁大站的科技优势:折射出我国高铁运营实力

今年春运,为应对高峰客流,广州站东西进站口全面使用人脸识别自助验证设备,持二代身份证的旅客可自助验证通过,单人单次通过最快只需3-5秒。这套新科技设备代表了全世界先进科技水平。

近年来,铁路部门还在广州南站开发了手机APP和站内导航系统,只需手机下载导航软件,选定目的地,就能自动形成行走路线,定位目标方向。广州南站是全国屈指可数的高铁大站,总建筑面积高达60多万平方米。为了让每天几十万旅客顺利出行,车站建立起了以地面标识、静态揭示、灯箱指示和语音引导为一体的立体式引导标识系统。

为解决车站作业区域大、列车密集、旅客安全监控难等问题,广州南站在全国铁路率先创建了综合指挥中心,运用科技手段保全了“综合指挥中心有8个子系统,全面整合了行车指挥、乘降组织、售票情况、设备状态、岗位人员等各方面信息资源,实现人机互控。”刘慧说。“我国高铁车站科技含量很高,许多刚上马的新技术在全世界是领先的,不仅提高了高铁车站运输组织效率,让旅客出行更顺畅,而且彰显了我国高铁运营强大实力,也为我国高铁‘走出去’提供了有力佐证。”金一兵说。(曾勇)

广告