

构筑身体“免疫长城” 科学防治流行性感

——访大同新和医院呼吸科主任医师王改珍

本报记者 武珍珍

冬季是流行性感
(简称流感)的高发季,大同新和医院呼吸科主任医师王改珍介绍,与普通感冒不同,流感来势更凶,传染性更强,引发的并发症也可能更严重。掌握科学的防治知识,是我们每个人安然度过流感季最坚实的盾牌。

知己知彼:认清流感真面目

王改珍表示,很多人常常将流感与普通感冒混为一谈,这是防治路上的第一个误区。它们虽然都由病毒引起,症状也有些相似,但本质上是两种不同的疾病。

病原体不同:普通感冒可由鼻病毒等多种病毒引起,而流感主要由流感病毒所致,分为甲、乙、丙三型,其中甲型流感(如H1N1, H3N2)变异快,易引起大规模流行。

症状程度不同:普通感冒起病较缓,症状以上呼吸道为主,如打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、喉咙痛。通常不发烧或仅有低烧,全身症状较轻,一般5~7天即可自愈。典型的流感常常是突然爆发。患者会迅速出现高烧(39℃~40℃),并伴有严重的全身症状,如头痛、寒战、肌肉关节酸痛、极度乏力。而咳嗽、喉咙痛等呼吸道症状反而在初期

可能不明显。这种强烈的乏力感是区分流感与普通感冒的重要标志。

风险与并发症不同:普通感冒很少引发严重并发症。而流感,特别是对于老年人、幼童、孕妇、有慢性基础病(如心肺疾病、糖尿病、免疫缺陷)的人群,可能引发肺炎、心肌炎等严重并发症,甚至导致死亡。

流感病毒主要通过飞沫传播(如咳嗽、打喷嚏)和接触传播进行扩散,传染性强,在人群密集、通风不良的场所更容易传播。

防患于未然:构筑身体“免疫长城”

王改珍提醒,对付流感,最好的策略永远是“预防大于治疗”。通过一系列科学有效的手段,我们可以大大降低感染风险。

1. 疫苗接种:最核心、最经济的武器

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的方法,没有之一。

为何要每年接种?王改珍解释,流感病毒变异速度快,世界卫生组织(WHO)会根据全球监测数据,预测当年可能流行的毒株,并据此生产新的疫苗。因此,去年的疫苗难以对今年的新毒株提供有效保护。

最佳接种时间通常推荐在每年10月至11月完成接种,以便在流感高发期(一般为当年12月至次年3月)前让身体产生足够的抗体。整个流感季内接种也仍然有益。

2. 日常防护:筑牢生活防线

勤洗手,会洗手:使用流动水和肥皂(或含酒精的免洗洗手液),确保清洁到位。

科学佩戴口罩:在流感高发季,正确佩戴口罩能有效阻断飞沫传播。

注重咳嗽礼仪:咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或手肘弯曲处完全遮挡口鼻,使用后的纸巾应立即丢入垃圾桶。

加强通风:每天定时开窗通风2~3次,每次不少于30分钟,保持室内空气流通。

3. 增强免疫力:夯实健康基石

王改珍表示,强大的自身免疫力是抵御一切疾病的根本。

均衡营养:保证优质蛋白质(鱼、肉、蛋、奶、豆制品)的摄入,它们是免疫细胞的物质基础。多吃富含维生素C的新鲜蔬果(如橙子、猕猴桃、青椒),以及富含锌(坚果、海产品)和硒(蘑菇、大蒜)的食物。

充足睡眠:长期睡眠不足会严重破坏免疫系统。成年人应保证每晚7~9小时的高质量睡眠。

适度锻炼:规律进行中等强度的运动,如快走、慢跑、游泳,每周150分钟,能有效促进免疫细胞循环,提升免疫力。但要避免在流感季进行超负荷的剧烈运动,以免适得其反。

管理压力,保持乐观:长期精神压力会导致皮质醇水平升高,抑制免疫系统功能。可通过冥想、听音乐、与亲友交流等方式舒缓压力,保持积极心态。

科学应对:感冒后的正确处理至关重要

王改珍介绍,即便防护周全,仍有感冒的可能。一旦出现流感症状,正确的处理方式至关重要。

1. 及时识别,及早就医

若出现突发高热、全身酸痛、显著乏力

等典型流感症状,及时治疗。

2. 合理用药,谨遵医嘱

抗病毒药物:如奥司他韦、扎那米韦等,是治疗流感的特异性药物。它们并非“神药”,其关键在于一个“早”字——在症状出现的48小时内开始用药效果最好,可以显著缩短病程、减轻症状、降低并发症风险。务必在医生指导下使用,切勿自行购买服用。

对症治疗药物:针对发烧、头痛、肌肉酸痛,可使用对乙酰氨基酚或布洛芬等解热镇痛药。针对咳嗽、咳痰,可使用相应的止咳祛痰药物。这些药物只能缓解症状,不能消灭病毒。

抗生素无效:流感是病毒引起的,抗生素(如阿莫西林、头孢等)对流感病毒完全无效。除非继发了细菌性肺炎等细菌感染,否则滥用抗生素只会增加耐药风险。

3. 居家护理,充分休息

多喝温水:补充因发烧而流失的水分,稀释痰液,促进新陈代谢。

充分休息:身体需要集中所有能量来对抗病毒,休息是最好的“药物”。

王改珍提醒,一旦出现呼吸困难、胸痛、持续高热不退、精神萎靡、嗜睡、惊厥等严重症状,立即到医院就诊。

冬季流感是一场我们每年都需要面对的公共健康挑战,但它并不可怕。通过接种疫苗这一核心手段,结合科学的日常防护和健康的生活方式来构建坚固的预防体系;即使感染,也能通过及时就医、合理用药和妥善的居家护理来平稳度过。

便血暗藏危机

精准诊疗让七旬老人重获新生

——大同守佳消化病医院结直肠肛门外科腹腔镜手术治愈直肠肛管癌患者

本报记者 杜一博 通讯员 郭承宗

“大夫说就诊的非常及时,真是很感谢他们。”近日,73岁的王大爷(化名)在大同守佳消化病医院顺利康复出院。10月上旬,持续便血的症状让王大爷一家忧心忡忡,经过该院胃肠镜精准检查,他被确诊为直肠肛管癌早期,及时的诊断让治疗过程十分顺畅,如今老人已恢复健康,重返正常生活。

便血不止引警觉 摒弃侥幸寻专科

据王大爷回忆,10月上旬的一天他在排便时偶然发现大便带血,起初以为是常见的痔疮问题,并未太过在意。可随后几天,便血症状不仅没有缓解,反而愈发频繁,这让他心里犯起了嘀咕。“我之前有过痔疮,本来以为抹点药就好了,没想到连续一周都这样,量还不少。”王大爷意识到问题可能不简单,当即决定前往医院就诊。

在家人的陪同下,王大爷来到了大同守佳消化病医院。该院结直肠肛门外科庞尔国院长接待了他们,详细询问了王大爷的症状、病史以及生活习惯。“老人年龄较大,持续一周便血且无明显缓解,不能简单归咎于痔疮,必须进行细致全面的检查才

能明确病因。”庞院长表示,临床上许多肛肠疾病甚至恶性肿瘤都可能表现为便血,尤其是中老年患者,更要警惕消化道恶性肿瘤的可能。

精准检查破迷雾 无痛内镜显真章

结合王大爷的情况,庞院长建议先进行肠镜检查,这是目前诊断消化道疾病最精准的手段之一。起初,王大爷和家人对肠镜检查有些顾虑,担心过程会很痛苦。医护人员耐心地向他们解释了医院采用的无痛胃肠镜技术,通过静脉麻醉让患者在睡眠状态下完成检查,全程舒适无痛苦,且检查结果更为清晰准确。在详细了解后,王大爷家属同意了检查方案。

检查前,医护人员严格按照内镜检查规范,为王大爷进行了全面的评估,确保其身体状况符合检查要求。在麻醉医师的专业操作下,王大爷很快进入睡眠状态,消化内科张义平主任亲自为其操作肠镜。检查过程中,张主任凭借丰富的临床经验和精湛的操作技术,仔细观察着消化道的每一个细节。当肠镜推进至直肠肛管部位时,发现了一处异常病变,通过镜下活检取样,

快速送往病理科进行检验。

早癌确诊不慌乱 多学科会诊定方案

“病理检查结果显示为直肠肛管癌早期,病变范围较小,尚未发生转移。”庞院长第一时间将诊断结果告知了王大爷家人,并详细分析了病情。得知是癌症时,王大爷家人有些紧张,但庞院长的一句话让他看到了希望:“幸亏发现得早,早期直肠肛管癌通过规范治疗,治愈率非常高,而且对后续生活质量影响较小。”

为了给王大爷制定最优化的治疗方案,大同守佳消化病医院立即组织了多学科会诊,结直肠肛门外科、消化内科、麻醉科、护理科等相关科室专家齐聚一堂,对王大爷的病情进行了全面评估。考虑到老人年龄较大,身体机能相对较弱,专家团队最终决定采用创伤小、恢复快的腹腔镜微创手术进行治疗,术后配合规范化的护理和康复指导。

微创技术除病灶 精心护理助康复

在治疗团队的密切配合下,手术进行得十分顺利,仅用两个多小时就成功切除了病变组织。“手术过程中我们精准定位

病变部位,最大限度地保留了正常组织,减少了手术对老人身体的创伤。”据庞院长介绍,腹腔镜微创手术具有切口小、出血少、疼痛轻、恢复快等优势,非常适合老年患者。

术后,护理团队根据王大爷的身体状况制定了个性化的护理方案,密切监测其生命体征,指导其进行饮食和康复锻炼。“护士们很好,每天及时查看我的情况,教我怎么翻身、怎么活动,还耐心地给我讲解康复知识。”王大爷说,在医护人员的精心照料下,他的恢复速度远超预期,术后第三天就能下床轻微活动,一周后就达到了出院标准。

出院前,主治医生再次叮嘱王大爷及其家人注意术后护理事项,定期复查,保持健康的饮食和生活习惯。“早期发现、早期诊断、早期治疗是提高消化道癌症治愈率的关键。”庞院长提醒广大市民,尤其是中老年人群,一旦出现便血、腹痛、腹胀、排便习惯改变等消化道不适症状,一定要及时到医院就诊,避免延误病情。

通过回访,如今康复出院的王大爷已经恢复了往日的精神状态,重新练起了自己喜欢的太极拳,享受着健康生活。