

## 疾病防治

冬季流感肆虐  
小心做好防护

寒风凛冽的秋冬季，是呼吸道传染病的高发季节。近期，流感进入季节性流行期，流感病毒阳性率持续上升。南通市第一人民医院作为健康守护者，为大家准备了冬季流感预防全攻略，助力大家筑起健康防线。

上呼吸道感染症状多样。鼻子可能突然堵塞，犹如堵住的水管；喉咙疼痛难忍，仿佛吞了刀片；咳嗽频繁，像小马达，停不下来；还可能伴有发烧，身体好似小火炉。流感的全身症状在早期比普通感冒更为严重，会出现高热、肌肉酸痛等症状。病情较重者后期可能继发细菌、耐药菌甚至真菌感染，还会导致慢性基础疾病急性加重。需要特别注意的是，妊娠或产后4周内的女性感染流感病毒后，很容易发展成重症。

上呼吸道感染可以有效预防。接种流感疫苗是预防流感的有效手段，能显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。同时还要保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，保持环境清洁和通风。在流感流行季节，尽量避免前往人群聚集场所，减少接触呼吸道感染患者的机会。咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，随后及时洗手，避免接触眼睛、鼻或口。当家庭成员出现流感时，要尽量避免互相接触，防止交叉感染。

如果上呼吸道不幸感染也不要着急。大多数普通感冒症状轻微，属于自限性疾病。若不出现并发症，症状通常在10天内会自行缓解。对于免疫功能正常的人，通常不需要使用抗病毒药物治疗，以对症治疗、缓解症状为主。同时要戒烟，注意休息，多饮水，补充维生素和营养，保持室内空气流通，身体通常就能逐渐好转。高危人群，包括老年人（65岁以上）、免疫力低下人群、有基础疾病者（如冠状动脉粥样硬化性心脏病、慢性充血性心力衰竭、慢性肝肾功能不全、支气管哮喘和慢性结构性肺病），以及孕妇、儿童等特殊群体，需要密切观察，尽早进行防治，以降低重症率和死亡率。

如果感冒症状一直没有改善，或者越来越严重，应及时前往医院就诊。千万不要自行乱用药，否则容易造成药物资源浪费、增加不良反应，还可能导致细菌耐药。希望大家都能做好防护，科学防病，健康过冬。

益宣 朱颖亮

## 日常养生

天气寒冷多泡脚  
舒缓压力解疲劳

冬季泡脚被广泛认为是一种养生方式，尤其在寒冷的冬天，人们更倾向于通过泡脚来驱寒保暖。研究表明，泡脚后，人们的睡眠质量会有所提高。这是因为泡脚能够促进血液循环，缓解疲劳，舒缓压力，从而有助于改善睡眠。

但泡脚是有讲究的，哪些人不适合泡脚？泡脚又有哪些注意事项？咱们就来学习了解一下。

## 哪些人不适合泡脚？

尽管泡脚对大多数人来说是一种享受，但以下这4类人群并不建议泡脚：

**1. 儿童：**儿童的皮肤比较细嫩，泡脚可能会导致皮肤受损，一般不建议泡脚，如果需要泡，时间不应超过10分钟。

**2. 静脉曲张患者：**泡脚时下肢动脉扩张，会增加静脉回流的负担，可能会加重血液循环，从而加重病情。

**3. 糖尿病患者：**糖尿病患者对温度的感知不如普通人敏感，容易烫伤，而且一旦烫伤，后果比普通人严重得多。

**4. 特殊脚部疾病患者：**如脚部有外伤、水泡、发炎、化脓、溃烂等情况的人群不建议泡脚。

除了上述不适合泡脚的人群需要注意之外，习惯使用中药包泡脚的，可根据自己的体质和健康状况选择适合的药材和方法。同时，要注意观察泡脚后的身体反应，如果出现不适，应立即停止使用，并寻求专业医疗建议。

## 泡脚的注意事项

正确的泡脚方式对于获得最佳效果至关重要。以下是一些泡脚的注意事项：

**1. 水温适宜：**泡脚的水温应控制在40~45℃之间，这个温度范围既不会烫伤皮肤，又能有效促进血液循环。

**2. 泡脚时间：**泡脚时间不宜过长，通常建议在15~30分钟为宜，微微出汗即可。过短的时间可能达不到放松的效果，而时间过长则可能导致身体不适。

**3. 泡脚时机：**空腹或饱腹状态下泡脚可能会影响消化，最好在饭后1小时、晚上睡前1~2小时进行泡脚，这有助于放松身心，提高睡眠质量。

**4. 泡脚容器：**选择一个足够深的容器，最好能没过脚踝，这样可以让小腿也得到放松，同时要确保泡脚容器的清洁，避免细菌滋生，特别是在重复使用时。

**5. 监测身体反应：**在泡脚过程中，如果感到不适，如头晕、心慌、出汗过多等，应立即停止泡脚，并咨询医生。

总之，泡脚确实对身体有一定的益处，但并非人人适宜。正确掌握泡脚方式，才能在享受泡脚带来的舒适的同时，保护身体健康。

据“中国疾控中心”微信公众号

# 药品也有“双胞胎” 使用时记得要看清

药品是特殊的商品，在使用时需要关注安全问题。很多患者会因工作繁忙或者安全用药意识不强，对于有些外观相似、发音相似、名称相似或者一个品种不同规格的药品不加以辨别，可能出现用药错误，进而引起安全问题。

这类外观相似、发音相似、名称相似的药品为相似药品，包括包装看起来相似、药品名称听起来相似、有不同规格的药品。疑似“双胞胎”药品在使用的时候要注意分清楚。



CFP供图

## 同样是茛菪碱， 但“山”“东”有别

事实上，山茛菪碱和东茛菪碱是两种效果非常相似的常用药物，都可用于治疗胃痉挛、腹泻和恶心。值得注意的是，两种药品如此相似，药理作用却不尽相同，需加以区分，以避免混淆。东茛菪碱作用强但持续时间较短，而山茛菪碱强度弱但作用持续时间较长。因此，东茛菪碱引起不良反应的程度与阿托品类似，相较于山茛菪碱来得更强，即更容易引起口干、便秘等不良反应。

## 不是叫“司他”的 就是“好朋友”

依帕司他是一种用于治疗糖尿病并发症的药物，主要用于治疗糖尿病周围神经病变，如糖尿病眼病、糖尿病足等。临床研究表明依帕司他的使用可以减少山梨醇的积累，从而保护神经细胞，减轻糖尿病神经病变的症状。虽然都是“司他”，但是非布司他为痛风患者降尿酸的一线用药，通过抑制尿酸合成降低血清尿酸浓度，适用于具有痛风症状的高尿酸血症的长期治疗，但是不适合急性发作者。药虽好，但是要用对地方哟！

## 利嗪家族的“假兄弟”

西替利嗪是一种常用的抗过敏药，与我们常说的扑尔敏（即马来酸氯苯那敏）属于同一类药，临床主要用于季节性鼻炎、常年性过敏性鼻炎、过敏性结膜炎及过敏引起的瘙痒和荨麻疹的对症治疗。而氟桂利嗪是临床治疗脑血管疾病的常用药物之一，其具有抑制血管收缩、改善供血、保护血管内皮等多重药理效应，常用于治疗脑动脉供血不足、偏头痛等疾病，疗效良好。虽然都叫“利嗪”，但是在治疗方向上却是“南辕北辙”。不过，两种药物都最好在睡前服用。

## 软膏与眼膏，分一分

生活中常见的“红霉素”有软膏也

有眼膏，那么区别在哪里呢？红霉素眼膏的红霉素浓度为0.5%，颗粒非常细小，属于眼科的常用非处方药。它主要用于治疗眼部感染，如结膜炎、角膜炎等，能有效缓解眼部炎症、红肿、疼痛等症状。红霉素软膏的红霉素浓度为1%，颗粒与眼膏相比较大，属于皮肤科常用的非处方药。它适用于皮肤表面的感染，如痤疮、脓疱疮等皮肤问题。它具有广谱抗菌作用，能有效杀灭引起感染的细菌，促进皮肤的恢复和愈合。两者虽然都含有红霉素，但使用方法和用途有所不同。在使用时，请务必遵循医嘱，确保药物能正确发挥其效用。

## 尼群地平与尼莫地平不一样

尼群地平与尼莫地平虽然是二氢吡啶类，但是侧重点不一样。尼莫地平可以选择性地扩张脑血管，增加脑血流量，对缺血性脑损伤有保护作用，尤其对缺血性脑血管痉挛的作用更显著。而尼群地平主要扩张冠状动脉和股、肾、肺动脉，而对脑血管影响小，它的降压起效快，更适用于冠心病合并高血压的患者。

## “孪生兄弟”

盐酸小檗碱片与盐酸小檗胺片，名称一字之差，却是功效不同的两种药品。盐酸小檗碱片是止泻类非处方药，是大家熟知的黄连素片，一般用于肠道感染，如胃肠炎。而盐酸小檗胺片是一种升白细胞药，又称“升白安”，用于各种原因引起的白细胞减少症，亦可用于预防癌症放疗、化疗后白细胞减少。

日常生活中，有些药物虽然只有一字之差，但其用法及药效却大不相同，甚至还会产生“相斥”的作用。所以，当看到名称相似的药物时，不能理所当然地把它们归为同一类，最好在药师或者医师的指导下用药。用药前务必仔细阅读药品说明书，特别是药品适应证、注意事项及禁忌等。

本报通讯员 冯丽

本报记者 李波