

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,可能会加重血液淤积,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、溃疡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,习惯使用中药泡脚的人,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。



CEP 供图

## 同样是莨菪碱, 但“山”“东”有别

事实上,山莨菪碱和东莨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。东莨菪碱作用强但持续时间较短,而山莨菪碱强度弱但作用持续时间较长。因此,东莨菪碱引起不良反应的程度与阿托品类似,相较于山莨菪碱来得更强,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性周围神经病变,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,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,不能理所应当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