过完元旦，“感冒”就成了朋友圈的热词之一。

目前，河南已经进入流感高发季节。但是，对于“感冒”，我们要注意区分普通感冒和流行性感冒（以下简称流感）。如果得了普通感冒，对症治疗、注意休息即可痊愈；但如果患上了流感，那么就要加以重视，以防疾病进一步发展。

河南进入流感高发季节 这些问题要注意

本报记者 冯金灿

河南进入流感高发季

据中国流感监测网络2018年第52周（2018年12月24~30日）发布的数据显示，我国内地大多数省份已经进入流感流行季节，活动水平继续上升。检测到的流感病毒类型主要是甲型流感病毒H1N1，其次为A（H3N2）亚型流感病毒。

目前，全国流感病毒整体活动水平低于去年同期，病原学分析未发现主要流行毒株在抗原性、基因特性和耐药性上发生明显变异。同时，流感病毒对神经氨酸酶抑制剂敏感。

河南和全国一样，已经进入流感流行季节，流行毒株是甲型流感病毒H1N1。学校、托幼机构等集体单位出现流感暴发性疫情的风险很高。从2018年12月中旬开始，各大医疗机构门诊患者中，呼吸道感染患者开始增加，其中不乏流感病毒引起的疾病患者。

对于近期流感患者增加的原因，专家认为，流感病毒主要通过打喷嚏、咳嗽时散布到空气中的飞沫、人和人之间的接触或接触被流感病毒污染的物品传播。相比夏秋两季来说，在冬季，人们喜欢待在密闭的空间内，空气流通非常差，而每年的10月份至次年的3月份，都是流感等呼吸道传染病的高发季节，空间密闭、空气干燥的环境，更加有利于病毒传播，从而导致人们患上流感。此外，老人和儿童自身抵抗力较弱，也会增加患流感的概率。

如何分辨普通感冒和流感

流感是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，起病急，虽然大多为自限性，但部分患者会出现肺炎等并发症进而发展成重症流感；少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征或多脏器衰竭而死亡。

因此，人们一旦“感冒”后，尽快辨别是不是流感显得十分必要。专家指出，不同于普通的感冒，患者被流感病毒感染后，会出现发热、全身疼痛、显著乏力等症状。其中，流感患者最主要的表现是发热，一般都是38.5摄氏度以上的高热。不过一些乙型流感患者、免疫力比较差的患者、既往打过疫苗或发热早期的患者可能表现为低热。流感患者还有一个特点就是全身症状比较重，包括头晕、头痛、全身酸痛、乏力等，甚至有的患者没有咽痛、咳嗽等呼吸道症状，只有全身酸痛、头痛这些表现。还有少数流感患者表现为胃肠型流感，以恶心、呕吐、腹泻等症状就诊。因此，即使没有呼吸道症状，医生也有可能要为患者做流感的筛查。

流感患者如果没有并发症，大多在发病三四天后病情逐渐好转，但完全恢复健康一般需要一两周。婴幼儿等抵抗力差的患者有可能并发肺炎、感染中毒性休克、心肌炎等进而出现相应的症状，严重时可能致命。

对流感不建议使用抗生素治疗

专家称，感染流感病毒的患者不可大意，一般需要对症服用抗病毒药物进行治疗。

目前，我国推荐的流感特效抗病毒药物包括：奥司他韦或扎那米韦，一些医院还有静脉使用的帕拉米韦。这些药物可以阻断病毒的复制，缩短病程，一般用药两三天，患者体温就可以明显下降。因此，在发病48小时之内，越早用药效果越好。其中，奥司他韦5天为一个疗程，建议患者即使体温正常，也要把5天的药全部用完，从而降低流感病毒耐药的概率。

无论流感患者是否使用特效抗病毒药，在体温正常之前都可以服用一些退热药、感冒药，以及其他对症药物来改善症状。但是，这些药物只能在药物起效的4~8小时内改善症状，并不能清除病毒和缩短病程，药效过了可能还会发热，这并不是病情反复。流感患者可以根据需要，间隔6~8小时重复用药。

很多流感患者因为体温较高，就要求打针、输液。但流感是一种病毒性疾病，我们平常用的青霉素、头孢等抗生素是针对细菌的药，对流感不起作用。我们平常输液大多数也是抗生素，所以不建议大家一发烧就用抗生素。

错误的认识要纠正

接种流感疫苗是预防流感病毒感染及其严重并发症的最有效手段。

目前，我国批准上市的流感疫苗为三价灭活流感疫苗和四价灭活流感疫苗。

对此，很多人认为，注射了流感疫苗就安全了。其实，这个观点有两层错误：注射流感疫苗并不能完全杜绝流感病毒的感染，接种对象在免疫力低下时有可能感染流感病毒，但注射流感疫苗的人会使患流感的概率下降，而且感染流感病毒后恢复也比较快；有多种病原体可以导致“感冒”，流感病毒只是其中一种，流感疫苗对其他病原体感染并没有预防作用。

还有人认为，今年得过流感以后就不会再得流感。对此，专家表示，流感病毒的特点是特别容易变异，虽然人感染流感病毒后可以产生相应的免疫力，但这种免疫力对于病毒的新变种是没有效果的，所以一年患两次流感是有可能的。

还有人认为，多喝水可以治疗流感。对此，专家表示，喝水本身是没有抗病毒作用的，但喝水可以补充发热导致的身体水分流失，加速身体的血液循环，增加尿液及身体内的毒素排出，因此对于缓解流感的症状有一定的帮助。

日前，焦作市解放区疾病预防控制中心的工作人员走进高中校园，向学生们发放《致青年学生的一封信》及各类宣传页，广泛宣传传染病防治知识。

王正勋 侯林峰/摄

糖尿病综合治疗的『五驾马车』

本报记者 王平

近年来，随着经济和社会的发展，糖尿病发病率迅速增长。为了预防和控制糖尿病的发生，相关医疗机构也在不断进行临床治疗和疾病控制的研究。其目的就是寻找有效控制疾病、取得更好治疗效果的方法。

“群众对糖尿病是否有正确的认识，疾病的预防和控制应做哪些准备”？带着种种困惑，记者采访了许昌市疾病预防控制中心主任医师、许昌市预防医学会秘书长温红伟。

温红伟说：“我们大家都知道糖尿病是以糖代谢异常为主的代谢紊乱综合征，要达到理想治疗效果必须进行综合治疗。我对糖尿病的预防和控制总结出自己的一些观点，那就是糖尿病综合治疗要有‘五驾马车’加上一个‘赶车’的人”。

第一驾马车：自我认知，患者要知道自己的疾病类型和病情程度。

第二驾马车：饮食控制，患者要根据自己的职业、体重来确定每天饮食的热量供应，合理分配各类食物的比例，防止餐后血糖的快速上升或升高太多。

第三驾马车：运动治疗，患者要根据自己的身体条件，安排合适的运动方式和运动量，消除身体过剩的能量积蓄。

第四驾马车：药物治疗，提倡有针对性的个体化用药方案，达到平稳降低血糖的目标，同时防止低血糖的发生。

第五驾马车：自我监测，早期可以每周或每月进行1次空腹血糖、血压和体重的监测，每3个月或半年监测1次糖化血红蛋白、血脂和尿微量蛋白，每年查1次眼底。如果病情控制得比较好，就可以延长监测的时间。

“赶车人”过去常常被忽视，在糖尿病综合治疗中发挥的作用是对患者的病情进行评估，对“五驾马车”的效果进行评价，保障各项治疗措施的有效实施，防止糖尿病综合治疗过程中发生“短板效应”，使“五驾马车”朝着防止患者过早发生不良并发症，保障患者健康生命质量的目标方向行进。

简讯

确山县人民医院开展医院感染暴发应急处置演练 为了提高医院感染暴发事件快速响应及处置能力，完善医院感染应急处置机制，加强各部门的协调配合，降低医院感染暴发风险，近日，确山县人民医院开展了医院感染暴发应急处置演练。确山县人民医院感控办、医务科、护理部、药剂科、设备科、总务科、检验科及部分临床科室医务人员参加演练。此次演练模拟重症监护室暴发3例鲍曼不动杆菌医院感染病例。各小组成员按照启动程序、事件报告、现场调查、应急响应、现场处置、调查判定、专家讨论、隔离救治等环节进行应急处置。演练过程环节紧凑，参演人员反应迅速、配合默契，严格按照规范流程执行，顺利完成了模拟演练。

（丁宏伟 曹天顺 范文恒）

健康扶贫的济源实践之八：

真心细心用心赢民心

——济源市卫生学校健康扶贫工作侧记

本报记者 王正勋 通讯员 赵炜方 李建河

“在健康扶贫工作中，我们要始终做到‘三心’——真心、细心、热心。只有真心，才能持之以恒，不断付出真诚的行动；只有细心，才能如春风拂面，让患者重燃对生活的希望；只有用心，才能换位思考，提供优质服务。”济源市卫生学校校长田庆良谈到健康扶贫工作的时候说。自去年以来，济源市卫生学校成立了以校长为组长、各科室主任及骨干力量组成的医疗服务团队，深入基层开展健康宣传，进村入户为群众义诊。他们始终以“三心”来严格要求自己，用行动践行着“医者仁心”，奔走在健康扶贫的路上……

真心帮扶传真情

开展城乡医院对口帮扶、填补乡镇医疗资源缺口、建设医疗卫生帮扶体系，是打赢脱贫攻坚战的重要举措。在对口帮扶中，只有用真心，才能传真情、见实效。

根据《济源市关于开展健康扶贫工程城乡医院对口帮扶工作的通知》，按照济源市卫生计生委的统一部署，济源市卫生学校对口支援思礼卫生院。

为了进一步提升思礼卫生院的医疗服务能力，减少因病致贫、因病返贫现象，济源市卫生学校统筹协调医疗资源进行对口支援，并与“三下乡”、扶贫开发相结合，全面推进对口支援工作。济源市卫生学校将对口支援思礼卫生院作为重点工作，加强组织领导，建立健全制度，实行一把手负责制，做到任务到人、责任到人。该校采取教学查房、手术带教、学术讲座等形式，为思礼卫生院培训骨干医师。根据思礼卫生院的具体情况和请求，该校开展了有针对性的支援。

结合国家“万名医师支援农村卫生工程”和“服务百姓健康行动”等工作，济源市卫生学校把促进优质医疗资源向基层下沉作为重中之重，重点对建档立卡贫困户进行医疗帮扶。该校结合思礼卫生院的实际需求，每周三派骨干医生深入思礼卫生院全天坐诊；经常开展医疗下乡活动，每月组织内科、外科、妇科、骨科、眼科业务骨干，开展下乡义诊活动，目前已开展大型义诊11次，义诊人数达1000余人次，为广大群众提供了有效的基本医疗卫生服务，让他们在家门口享受到优质的诊疗服务。

春风化雨展仁心

在健康扶贫工作中，济源市卫生学校始终把细心诊疗、真情服务作为重头戏来抓。济源市卫生学校附属医院规定，对来看急诊的建档立卡贫困户，由急诊科接诊人员全程陪同就诊，并帮助办理相关手续；对主动前来医院就诊的建档立卡贫困户，由导医台相关人员全程陪同就诊，并帮助办相关手续，要让患者感受到亲人般的温暖。

2018年12月8日，52岁的邵原镇刘寨村村民燕虎战第21次治疗康复后出院。提起济源市卫生学校附属医院外科周国防医生，燕虎战不停地竖起拇指连连称赞：“周医生不光技术好，人也特别好，细心、耐心，还热心。”

2016年7月2日，因为腹部疼痛长达3个月，燕虎战入住济源市卫生学校附属医院外科。经过检查，他得了贲门胃体腺癌。术后，他进行了常规化疗。燕虎战是家里的顶梁柱，儿子正在上学，妻子因为要照顾他而不能外出打工。他一生病，让家里一下子陷入了困顿境地。因为化疗不及时，燕虎战的病情有了新变化，癌细胞向腹壁转移。燕虎战的主治医生周国防及外科护士长商小艳多次与燕虎战、崔曼女沟通，了解到燕虎战家里的实际困难，特别是得知他家被当地政府定为建档立卡贫困户后，周国防马上向医院相关部门报备，并将燕虎战安置在贫困人员专用病房。在查房或值夜班时，周国防和商小艳会主动到燕虎战的病床前询问病情、交代注意事项等，并宽慰他们夫妻俩，鼓励他们树立战胜病魔的信心。

从2016年7月至今，燕虎战先后在济源市卫生学校附属医院住院治疗了21次，外科所有的医生和护士都和他成了熟人。燕虎战与护士长商小艳开玩笑说：“每个月来外科一次，感觉像每个月都要回老家一样。”

优质服务得人心

没有全民健康，就不会有全面小康。健康扶贫不是一蹴而就的事，必须用心干、注真情，为患者提供优质服务，久久为功，才能打赢脱贫攻坚战。这个理念，早已根植于济源市卫生学校附属医院每名医务人员的心中，并化为自觉行动。

2018年8月，商小艳无意中看见崔曼女一个人站在病房外流泪，便赶紧上前询问。原来，为了让丈夫燕虎战看病，崔曼女头晕好长时间了也不舍得看病，现在实在难受，可丈夫化疗还需要她照顾，觉得日子难过，便暗自流泪。了解情况后，商小艳紧急联系内科医生为崔曼女诊治，并协调陪护床及铺盖，让崔曼女好好休息。每天查房时，商小艳不光问燕虎战的情况，还特别关心崔曼女的病情，跟她聊聊家常，并开导她。“要不是商护士长，俺都不知道能不能挺过来……”一提起商小艳，崔曼女就有说不完的感激。

像这样视患者为亲人、将贫困患者的冷暖放在心上的事例，在济源市卫生学校附属医院数不胜数。

“健康扶贫不仅是一项任务，更是一种责任。我们将紧紧依托济源为困难群众构建的6道医疗保障防线（基本医疗保险、大病补充保险、困难群众大病补充保险、民政求助、贫困人口医疗补充保险、医保再保障），用手中的技能，以医院为平台，真情实意、一点一滴地为贫困群众服务，帮助他们摆脱因病致贫、因病返贫。”田庆良表示。