

预防流感 守护健康

□戎丽娟

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，人群对流感病毒普遍易感。在新冠疫情出现以前，每年10月至次年3月流感在全球流行，可导致5%~10%的成年人和20%~30%的儿童发病。2020年~2022年，由于新冠疫情暴发，人群防护措施做得较好，流感病毒感染率明显下降，但近期甲型流感又出现流行。

人群感染流感病毒后大多数为轻症、呈自限性，症状与普通感冒一样，有发热、咽痛、流涕、鼻塞、咳嗽、咯痰、头痛、全身酸痛、乏力等，通常在一周内自愈；但也有一部分患者会发展为重症病例，出现持续高热、剧烈咳嗽、呼吸困难、神志不清、严重者可引起呕吐、腹泻等全身症状，甚至死亡。

流感病毒的传播途径包括呼吸道传播、消化道传播和直接接触传播，尤其是在流行季节，主要通过飞沫传播。患者咳嗽或打喷嚏时，流感病毒就乘着“飞沫”进行短距离“航行”，瞄准机会进入其他人的呼吸道，开始新的感染。因此，新冠疫情期间防护措施均适用于流感的预防。要注意消毒，流感病毒对乙醇、碘伏、碘酊等常用消毒剂敏感，对紫外线和

热敏感，在56摄氏度条件下30分钟即可灭活。另外，流感病毒是一个欺老凌弱的“家伙”，喜欢对孕妇、儿童、老年人和慢性病患者下手。

因此，在流感流行季节，尽量少去人员密集场所，外出时佩戴口罩，勤洗手，多通风，平常选择有营养、易消化的食物，多喝水，勤锻炼。避免与患者密切接触，如果感到不适，尽早进行自我隔离，咳嗽、打喷嚏时注意遮住口鼻。

说到流感预防，最有力的武器便是接种流感疫苗。流感疫苗的保护效果可达40%~50%，通

常接种流感疫苗2周~4周后，产生具有保护水平的抗体，建议个人在流行季前完成接种，对流行季节前未接种的对象，整个流行季也可接种。疫苗接种后保护作用可维持6个月~8个月，随时间推移逐渐减弱，并且流感病毒易发生变异，建议每年都要接种流感疫苗。

目前，流感病毒的实验室检测对象主要是呼吸道标本，包括咽拭子、痰液、肺泡灌洗液等；常见的检测方法有病毒抗原检测、病毒核酸检测、血清学诊断和病毒分离培养。其中，应用实时荧光定量PCR（聚合酶链式反应）

法对病毒核酸进行检测，不仅耗时短，特异性、敏感性高，还可以鉴定多种流感病毒的毒株，相较于其他检测方法，具有明显优势。

磷酸奥司他韦是治疗流感的“特效药”，在流感症状出现的48小时内用药，可缓解症状，降低住院率和病死率，但是大家不能盲目迷信它。磷酸奥司他韦并不是万能“神药”，不治普通感冒，并且存在副作用，所以患者（尤其是一些特殊患者，如儿童和孕妇）使用前，一定要遵医嘱。

（作者供职于郑州大学第一附属医院检验科）

新冠病毒究竟对心脏有什么影响呢？在此，笔者阐述一下这个问题。

影响范围

影响心肌：由于患者的个人体质及感染新冠病毒的不同，大部分感染者5天~7天会出现好转，直到患者康复。但是，有的患者会出现心肌方面的问题。

一般来说，心肌问题主要在患者感染新冠病毒两周以后出现。有些患者的心电图出现了变化，心跳速度过快或者过慢，还有一些患者会出现胸闷气短、胸痛、心悸、昏厥等症。

当症状严重时，患者应及时到医院就诊，可检查心肌酶是否出现变化，避免出现心肌炎。

心律失常：新冠病毒感染合并心律失常时，患者呼吸道症状严重，会掩盖心律失常的相关症状。

相关研究显示，重症新冠病毒感染者心律失常发生率为30.09%，非重症新冠病毒感染者心律失常发生率为2.82%，而心律失常会导致病情加重。

一般来说，对于青年人及体质相对较好且无基础性疾病的患者来说，不会对心脏产生负面影响。老年人及心脏不好的患者，一定要格外注意，在出现严重症状时要尽快到医院治疗。

保护方法

在感染新冠病毒后，患者一定要做好保护工作，在生活中时刻注意。

控制好运动强度：很多运动爱好者感染了新冠病毒还想运动，这种方法不够科学。剧烈的有氧运动会增加患者的耗氧量，不利于心肌修复。同时，大量的无氧运动器械锻炼等，会增加患者的代谢，对心脏的恢复也有负面影响。在新冠恢复期间，患者如果想运动，一定要控制好运动强度，不要超过平时的1/3，等到阳康两周后再慢慢地进行运动。

心血管疾病患者应保护好心脏：患有心血管疾病的患者受到疾病影响，体质相对较弱，一定要养成良好的生活习惯，在医师指导下合理用药，药量不要随意增减，还要保持平和的心态。

合理膳食：在感染新冠病毒期间，很多患者会出现食欲不振、味觉失灵情况，在整个过程中很难按照原有的饮食习惯进行饮食。为了能够满足身体各项机能的营养需要，要养成少食多餐的习惯，多吃新鲜的蔬菜和水果，尤其是水果，可以补充维生素。

及时检查：由于部分患者在感染新冠病毒之后可能会对心脏造成严重的负面影响，感觉心脏不舒服，需要及时进行检查，检查内容包括心电图、心脏彩超、心肌酶、肌钙、电解质、凝血，然后根据医生的建议进行治疗。

（作者供职于河南省方城县中医院）

新冠病毒对心脏的影响

□肖露露

心力衰竭患者锻炼须谨慎

□张玉英

心力衰竭是在各种诱因下使心脏结构和功能发生改变，其主要症状有呼吸困难、体力活动受限等。心力衰竭患者需要静养，但静养并不是禁止一切活动，适当锻炼对心脏有好处。心力衰竭患者可以锻炼，但是在锻炼时要注意以下几点。

避免剧烈运动

避免剧烈运动，可步行、慢跑、打太极拳等。长期卧床的患者可以经常做深呼吸，如果身体条件允许，可在他人帮助下对肢体进行一些相应的锻炼，尤其是下肢锻炼，这样可以防止肌肉萎缩。需要注意的是，患者最好在医生检查允许后再进行锻炼，选择适合自己的运动项目。

锻炼要循序渐进

锻炼刚开始时，运动量应该小一点，待患者适应小运动量项目后，再进行强度稍大一点的锻炼项目。有些患者开始锻炼时是在家人或医务人员陪同进行的一些室内活动，这时不能急于进行室外活动。患者能耐受后再进行相应的室外活动，循序渐进地做一些四肢及关节活动，活动时间不要过长。

运动时间要合适

对于心力衰竭患者来说，每天运动两次即可，每次运动时间20分钟~30分钟，并且在饭后2小时~3小时或睡前1小时活动。天气较热时，运动可安排在早晨或晚间进行。冬天，患者最好在太阳下活动，尽量选择温度适宜的时候进行。

注意监测相关症状

在锻炼过程中，患者如果出现疲劳、胸闷、呼吸急促、不能自由交谈、大汗、胸前区疼痛、头痛、恶心、面色苍白、血压异常、心率明显增快或减慢等症时，就说明心脏对运动量无法承受，要立即停止锻炼，并进行充分休息，注意观察症状；如果症状没有得到相应的缓解，要立即就诊，进行相关治疗。

运动后进行观察

患者运动或活动后，如果精力较运动前充沛，心情也比较舒畅，且晚上睡眠质量较好，没有其他不适症状，说明运动量适度。反之，如果有不适症状或睡眠差等情况，则表示运动量超标，这时需要对运动量进行调整，适当减少运动量。

注意呼吸方式

心力衰竭患者做力量训练时要注意正确的呼吸方式，用力时呼气，放松时吸气，以降低因屏气造成的胸腔内压增加。

防止跌倒

老年人平衡能力较差，在锻炼时要集中注意力，认真锻炼，防止因心神不定导致跌倒。另外，老年人在锻炼过程中不要突然变换姿势，以免影响血压稳定，导致头晕、跌倒。

保持轻松和舒畅

老年人容易感到疲惫，在锻炼过程中要注意张弛有度，使气氛轻松，活动后精神愉快，心情舒畅。心力衰竭患者在锻炼过程中要注意科学性，锻炼前要咨询医生，不可凭感觉盲目增加运动量。在锻炼的同时，患者也要坚持服药。

（作者供职于河南省胸科医院心血管内科二病区）

食管癌的症状与治疗方法

□冯潇

由于各种因素的影响，饮食造成的疾病可谓不胜枚举。其中，食物进入人体的第一个通路——食管是最容易发生疾病的器官。本文主要围绕食管癌进行阐述与分析。

食管癌是起源于食管上皮间叶组织的癌变，其发生率在常见肿瘤中占2%。引起食管癌的因素包括长期饮酒、喜食过烫的食物、长期食用亚硝酸盐超标的腌制菜或熏制菜、家族遗传性、微量元素缺乏等。食管癌患者的主要症状为进行性吞咽困难及胸骨前区疼痛，日常饮食应以清淡、易消化、营养丰富的食物为主。中国是食管癌高发区，北方的发病率高于南方，且男性多于女性，以40岁以上居多。

主要症状

根据确诊时间及病程长短，食管癌分为早期、中期、晚期症状。早期食管癌主要表现为咽下哽噎感较为多见，可自行缓解，其

病灶大小及位置暂时不影响进食。早期食管癌不易被发现，症状发生常与患者情绪及生活环境有关，少数患者可伴有胸骨后闷胀感、疼痛等症状。中期食管癌则表现为咽下哽噎感，症状常与感冒引起的咽喉炎相似，稍微影响进食，若患者自身难以察觉，则会进展为晚期。晚期食管癌表现为明显的进行性吞咽困难，当肿瘤浸润压迫神经时，可出现胸部疼痛和声音嘶哑，且影响进食水平，此症状亦为就医时的主要诉求。

出现早期症状时，患者要密切关注自身情况，倡导“早就医、早诊断、早治疗、早康复”。

治疗方法

食管癌按照肿瘤发生部位分为上段、中段及下段，中段最常见，其次为下段，上段最少。针对食管癌，常见的治疗方式是手术治疗、放射治疗、化学治疗和综合治疗。

颅脑磁共振与颅脑CT检查

□张二宁

秋冬季节，脑血管疾病高发。因此，做好脑血管疾病筛查非常重要。在体检时，大部分人都都会想到血脂、血糖、肝功能、肾功能等常规检查，往往忽视颅脑磁共振和颅脑CT（计算机断层成像）检查。

在脑部检查中，二者的作用不同，并且各有优点及缺点。颅脑CT在检查中仍然发挥着重要作用，对于有些疾病，还是首选的检查方法。患者到医院后，医生一般建议先进行颅脑CT检查，主要是因为颅脑CT检查用时较短，患者不需要排队预约。一些常见疾病用CT便可达到检测目的，比如脑出血、脑梗死、外伤等。CT平扫还可应用于脑梗死、先天性脑畸形、脑萎缩、脑积水等疾病，原因是CT扫描速度快、检查时间短、费用比较低、小出血检出率高等，而且对于体内存在金属的患者来说，CT就会凸显出优势了。

然而，颅脑CT检查也有缺点。颅脑CT检查是利用X射线获得脑组织的内部情况，存在一定的电离辐射，单次检查非常有限，多次检查会给身体带来一定的危害，不能频繁进行颅脑CT检查。对于缺血性脑疾病，（比如脑梗死），颅脑CT检查不能发现较小的病灶及脑血管的病变情况，对于小脑及脑干的检查，可出现骨性伪影；对于急性脑梗死，一般24小时后才能显影。因此，颅脑CT检查早期不能完全排除缺血性脑血管病。

颅脑磁共振的工作原理是利用磁场和氢原子形成共振的现象，由此获得波谱图，从而显示脑组织的内部结构，该检查不会给人体带来伤害。颅脑磁共振可多参数、多方位成像，图像更清晰，能够对病灶准确定位、定性，对脑内动脉瘤、脑肿瘤、脑外血肿、脑内血肿及脑梗死检查效果更显著；磁共振一般不会出现骨性伪影，对检查结果影响较小；对于缺血性病变，磁共振2小时内就能够显

影，相对于颅脑CT，能较早做出诊断。颅脑磁共振检查是利用原子核的自旋产生图像，需要强大的电磁场才能工作，患者在检查过程中不能携带金属物品。另外，核磁共振检查时间较长，不适合检查时不能配合的患者及危重症患者。

综上所述，颅脑CT检查时间短，便于医生对病情及时处理，适合应用于急诊；颅脑磁共振图像清晰度优于颅脑CT，在脑血管疾病诊断中效果显著，通常在患者单侧肢体瘫痪及无法正常言语的情况下，进行颅脑磁共振检查以便对病灶准确定位。其实，二者的优势互补。因此，在患者病情及经济条件允许的情况下，医务人员会让患者做这两项检查，这样可以更好地判断患者的病情，有助于制定最佳的治疗方案，帮助患者尽快恢复身体健康。

（作者供职于河南大学第一附属医院放射科）

近年来，随着医疗技术的不断提升，各类新型技术在临床过程中均得到了广泛应用和普及，为诊疗工作综合质量的提升奠定了坚实基础。在穿刺工作开展期间，通过超声技术的介入，医务人员可以结合超声检查结果有效实现对于穿刺工作的引导，这种做法对优化穿刺效果具有良好的促进作用。

超声引导下如何进行穿刺

□陈华琴

在具体工作开展期间，医务人员首先应在超声探头上安装穿刺引导架，同时将针芯与猪尾导管的支撑管插入引流管。

其次，在超声辅助下做好引导架和靶靶距离的测量，并在引流管上做好长度标记。

再次，在超声引导下沿着穿刺引导架进行直接穿刺，待其前端进入液腔后将猪尾导管向前推送，确保带孔段全部进入液腔后将针芯拔出；拔出支撑管，并做好猪尾导管固定。

常用方法

平面内穿刺：该穿刺方法可以有效实现对于进针路线的完全显示，有利于帮助医务人员对穿刺过程进行动态观察。由于该穿刺方法的穿刺路线相对较长，应确保穿刺期间穿刺针与靶血管始终在超声图像中。在穿刺工作期间，医务人员应确保针体与患者皮肤的角度小于15度，当针体显影后，可以适当抬高针尾，保

超声引导下如何进行穿刺

□陈华琴

持与皮肤30度的角度刺向血管壁。在穿透血管壁后，可以沿血管走向将穿刺针继续深入1厘米左右，以便保障其顺利滑入血管腔。针尾回血后植入鞘管。

平面外穿刺：该穿刺方法可以有效实现穿刺针与靶血管在短轴切面关系的显示，其穿刺路线较短，可以有效提升操作的便捷度。该穿刺方法的不足之处在于无法有效实现对于穿刺针具体位置的动态显示。

在利用该方法进行穿刺的过程中，可以结合倾斜探头法、滑动探头法及调整进针角度法进行穿刺。在具体实施过程中，应确保一定的距离，小角度进针，并在进针过程中进行观察，直到看到高回声针尖为止。与此同时，还可以将探头向针尖倾斜，以便有效实现对于针尖具体位置的合理了解。

通过上述步骤的重复，医务人员可以实现对进针角度的逐渐调整，这对穿刺工作的开展具有良好的辅助作用。

在超声科临床过程中，通过超声技术的应用，医务人员可以利用相关设备帮助患者有效提升穿刺的精准性，确保穿刺一次成功，这对保障患者健康具有良好的促进作用。在此期间，医务人员要认真总结经验，为穿刺效果的优化提供帮助。

（作者供职于许昌市人民医院乳腺外科）

心 灵驿站

良好的睡眠与健康息息相关

□马闯

每年的3月21日是世界睡眠日。今年，世界睡眠日的主题是“良好睡眠，健康之源”。在此，笔者谈谈睡眠与健康的关系。

充足睡眠，均衡饮食，适当运动，是构成健康生活的3个重要组成部分。其中，睡眠的作用尤为重要，它与我们的心理生理功能密切相关，是维持人体健康不可或缺的关键环节。我们的祖先就知道“日出而作，日落而息”，很好地顺应了大自然昼夜变化的规律。

睡眠的作用

充足的睡眠在维持健康方面能够发挥重要作用。消除疲劳，恢复精力：睡眠期间，人体停止活动，体温、心率、血压、呼吸频率及内分泌功能下降，能量消耗减少，恢复体力精力；睡眠还有利于脂肪、蛋白质的合成，增加能量储备。

保护大脑：在自然睡眠中，脑细胞间隙增大，脑脊液快速流动，带走大脑中更多的代谢废物，有利于维持大脑功能，让人思维敏捷，提高创造力和工作效率。

促进生长发育：在睡眠状态下，生长激素分泌量显著增加，可促进儿童骨骼和肌肉生长。充足的睡眠可以帮助神经细胞之间建立更多联系，有利于儿童大脑发育。

有利于身体健康：良好的睡眠可以改善胰岛素抵抗、降低肾上腺素水平，减少糖尿病、肥胖、高血压病的风险。同时，脑内代谢废物的清除也会降低老年痴呆的风险。

如何睡觉更健康

营造舒适的睡眠环境：准备舒适的卧具，比如床的大小、床垫、枕头的软硬、被子的薄厚等要适中；卧室灯光的强弱、柔和度，以及卧室墙壁的色调要适合；卧室的温度、湿度要适宜，睡前要关灯、关闭门窗、调整窗帘等。

睡前保持身心放松：睡前放松身体、放松心情有利于入睡，可以缓慢地伸展肢体，做一做深呼吸，听一听舒缓的音乐。

保持良好的睡眠习惯：要规律作息，保持相对固定的上床和起床时间，建立适合自己的生物钟，维持每天晚上8小时左右的睡眠时间，节假日也不要随意打乱自己的睡眠规律。

保持合适的睡眠姿势：右侧卧位是理想的睡眠姿势，适当屈膝有利于肌肉放松、畅通呼吸。没有疾病的健康人，仰卧位也是很好的选择；打鼾和呼吸暂停综合征人群，尽量不要仰卧。

减少睡前的不良习惯：晚饭不宜吃得过饱，更不宜进食油

腻、辛辣、刺激性食物，以免引起肠胃不适、消化不良，影响睡眠，可选择清淡、易消化的食物；睡前不宜吸烟、饮酒、饮茶、喝咖啡等，因为香烟、茶、咖啡等容易使大脑兴奋，不利于入睡，酒精只起助眠作用，但它导致浅睡眠增多、深睡眠减少、频繁醒来、早醒等，引起白天困倦；睡前避免剧烈运动，不要看紧张、刺激、恐怖的电影电视，这些活动会引起大脑兴奋，对睡眠不利；不要躺在床上看手机，因为手机的光线影响助眠激素褪黑素的分泌，不仅影响睡眠质量，还会影响视力。

（作者供职于郑州市第八人民医院）