

科学认识结核病 从现在做起

专家称:“结核病,可防,可控,可治”

今年的3月24日,是第24个世界防治结核病日,我国的宣传主题是“开展终结结核行动,共建共享健康中国”。当天上午,吉林省结核病医院专家队伍在长春街头开展了结核病防治科普宣传活动,并现场为市民义诊。如何预防结核病、提高服药依从性、如何消除“病耻感”进行正常社交等内容,都是本次活动的科普重点。

结核病是一个古老的呼吸道传染病,又称痨病。吉林省结核病医院院长于景来在活动现场告诉记者,结核杆菌主要是通过病人咳嗽、咳痰、打喷嚏等飞沫传播,它在暴露的干燥痰液中能存活7—8个月,必须引起重视。肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰,如果这些症状持续两周以上,如果还伴着午后低热,咳痰带血、盗汗、疲乏无力,体重下降等,应高度怀疑得了结核病,应当到当地正规结核病防治部门进行系统检查。

于院长强调,如果得了结核病,也不要太害怕,我国目前的结核病治疗已进入“可防、可控、可治”时期。不过,早发现、早治疗还是非常重要。治疗过程中应该遵循结核病治疗的“十字方针”——早期、规律、联合、适量、全程,在医生指导下治疗,一般普通结核病治疗时间为6—9个月,切记不可自行停药,避免发展成耐药结核病。耐药结核病人如果传染给别人,那这个人很可能初次感染就是一个耐药结核病人,传播性质比较严重。而且,耐多药结



核病人治疗时间长、疗效差、费用高,现在有些耐多药结核病人面临无药可用的窘境。

据了解,针对耐多药结核病人的治疗,吉林省结核病医院目前已成为全国首批新药使用和保护试点项目NDIP扩展项目实施单位之一(吉林省唯一一家医院),现在已经开始按照新药引入和保护机制及流程开

展应用抗结核新药贝达喹啉。

于院长希望通过科普宣传活动,能使大家科学认识结核病,正确看待结核病,也希望普通百姓在交通、餐饮、商场及学校等人群密集的地方要做好自我卫生控制及保护,不随地吐痰,养成戴口罩习惯,避免成为结核病传播途径的一环。

/ 记者 杜兆云 报道 摄

“春困”来袭 好好睡觉有讲究

春分节气后,不少人出现白天“春困”,夜里睡不香的现象。如何在春季拥有优质的睡眠质量呢?进入春天,随着气温的升高,会使人体皮肤的毛细血管和毛孔明显舒张,体表的血液循环随之旺盛,血液供应量比冬天要明显增多,而使流入大脑的血液比冬天少,大脑的氧气供应量减少,导致了脑神经细胞兴奋程度的降低,人体一时还适应不了这样的气候变化,于是出现了软绵绵、无精打采、昏沉欲睡的春困现象。

怎样提高睡眠质量?

1、卧室一定要保持安静。关掉电视和收音机,因为安静对提高睡眠质量是非常有益的。

2、保持室温稍凉。稍凉一点的室

温有助于睡眠。卧室内最佳温度为18—22度。人体在这个温度内感觉最舒适,所以比较容易入睡。

3、卧室墙壁的色调以淡色为主。红色等凝重的色彩容易让人精神紧张而无法入睡,更是不利于焦虑型失眠者。另外,抑郁型失眠者则应避免蓝色、灰色等使人消沉的暗淡颜色。

4、卧室窗帘选用厚实的面料可以遮光隔音。因其可以把光线、风扇或机器噪声挡在外面。

5、合适的枕头。枕头选对了,不仅能提高睡眠质量,还有利于颈椎的保健和养护。

6、卧室内不要摆放绿色植物、鲜花。一般来说鲜花的香味容易让我们无法入睡,而绿色植物在夜间会进行

呼吸作用,会与我们抢夺氧气,影响睡眠质量。

7、养成固定的习惯。坚持有规律的作息时间,在周末不要睡得太晚。如果你周六睡得晚,周日起得晚,那么周日晚上你可能就会失眠。

8、只把床当做睡觉的地方。有些人喜欢躺在床上打毛衣、读书、吃东西、看电视,这是不好的习惯。如果你只把床和睡觉联系起来,当你钻进被窝时就会更容易入睡。

9、保持宁静祥和的心境。在平时的生活中,都要让自己的心情保持趋近于宁静的舒畅,不可过度高兴或悲伤、烦恼,这样的兴奋情绪都会让自己内心的起伏波动大,都不利于休息。

/ 记者 刘施晶 报道

这波感冒孩子患乙流居多,该怎么预防?

发烧、没精神、不爱动、浑身难受……,如果出现以上症状,提醒您赶紧来医院就诊,遵医嘱用药,因为很可能是中了这波“流感”的飞镖。如果没中招,也需警惕,提前预防。

大雪后这波感冒乙流居多

上周,长春降下一场大雪。市儿童医院急诊科主任李洪霞在接受记者采访时表示:从医院门诊来看,开学后患者量就明显增加,甲型流感也有,但乙型流感居多,主要集中在学龄儿童,当然再小一点的孩子也有中招的。无论哪个年龄,都建议在发病48小时内到正规医院进行合理治疗,避免盲目使用抗生素。

长春市流感疫情与全国疫情变化趋势一致

记者从长春市疾控中心了解到,冬春季节是我国北方流感流行季节。

根据长春市近期流感监测情况来看,3家哨点医院门诊急流感病例就诊比例与2018年同期基本持平,长春市疾控中心进入3月份后,2019年第10周,哨点医院送检的流感样病例标

本检出阳性率为20%。根据第11周的不完全数据来看,长春市流感优势毒株已经转变为乙型流感病毒,特别是近期低龄儿童群体中,乙型流感病毒处于活跃态势。

目前,长春市流感疫情与全国及全省疫情变化趋势一致,流行强度虽然与高峰季节相比有所下降,但目前仍然较高。近期长春市气温变化幅度大,忽冷忽热对人体产生刺激,部分人可能因抵抗力下降而易感染细菌、病毒、支原体、衣原体而致病。全市大中小学已经开学,人群密集,空气流通不畅,可能会出现流感样病例增多。

冬末、初春气温升降频繁、空气条件差,很容易出现流感。乙型流感(简称乙流)也是流感中的一种,症状表现为高热,一般发热39℃以上甚至更高,精神头不好,伴有浑身肌肉酸痛、头痛、乏力、食欲减退、咽喉干痒、咳嗽等症状,小患者全身症状较重。目前,在长春市儿童医院,全天24小时随时都可做甲流乙流病毒检测项目。孩子检测后30分钟后便可以拿到检测报告,所以,不要自行判断,到医院做个检测最直接。

日常配备一套儿童小药箱

针对这个问题,儿童医院药剂科临床药师赵超越建议家中要配备儿童流感小药箱。小药箱里备上磷酸奥司他韦颗粒(可威)、布洛芬混悬剂/栓、对乙酰氨基酚。(家庭药箱不建议多备以防过期)

针对乙型流感,有效药物是:奥司他韦(口服)、扎那米韦(吸入)和帕拉米韦(静脉)。

如果有高烧(38.5℃以上)症状,可进行物理降温,或应用解热药物(布洛芬或对乙酰氨基酚)。如果咳嗽、咳痰严重者,给予止咳祛痰药物(如氨溴索颗粒)。另外,还可以备一些中成药,如儿童抗感颗粒、小儿豉翘清热颗粒、小儿肺热咳喘颗粒(口服液)。

给孩子服药的同时,一定避免盲目或不恰当使用抗菌药物(如青霉素、头孢、阿奇等),仅在细菌感染指征时使用抗菌药物。儿童忌用阿司匹林或含阿司匹林药物以及其他水杨酸制剂。

/ 记者 刘施晶 报道

春天泡脚 这几类人群要谨慎

春天泡脚,升阳固脱。不少注重养生保健的人都喜欢泡脚,有人只是晚上睡觉前用热水泡泡脚,也有人喜欢买些网红产品或根据网红泡脚方,买好多味中药材来自己搭配着用。

长春市第二医院中医专家马文革认为,单是用热水泡脚,就能起到加速血液循环、通气血、放松助眠的保健作用,但用中药材泡脚看起来简单其实有不少讲究。辅助治疗疾病所用的泡脚方比一般药材的味数会多一些,最好请医生开方,不建议盲目跟风购买网红产品。而普通人日常保健用的泡脚方,在泡脚水中加一两味药材就可以了。

四种中药泡脚助保健

1、艾叶:艾叶特别适合一些手脚易冷,整晚脚冷难眠的阳虚人群。

可取干艾叶30~50克(根据水的多少自定,没有严格标准),先用水煮开后加凉水或待降低温度后泡脚,也可以用部分热水浸泡艾叶20分钟后再加水泡脚。容易上火的人或用艾叶泡完脚易咽痛口干的人不要天天用艾叶泡脚,一周两次左右就好。

2、生姜:生姜可内服也可外用。如果遇到外感风寒,怕冷怕风,周身肌肉酸痛,可取一大块生姜,用刀拍扁或切片,再加一勺盐煮开后泡脚。一般泡个20分钟左右,微微出汗即可。用生姜泡脚,应在没有发高烧或不是困倦无比的状态下才行。

3、花椒:花椒泡脚可以驱湿散寒、温中止痛。比如,在受凉后感觉肚子胀气或是腹痛腹泻时,可以用一小撮花椒煮水泡脚帮助去除体内寒气,止痛止泻。

4、当归或红花:这两味药材都具有活血的功效,泡脚时先取15~20克,用砂锅煎煮,然后将煎好的浓缩液去渣,倒进泡脚桶里再加适量热水,关节痛症、痛经的人群可试试。



泡要有“度” 把握时间和温度

时间:晚饭后最好休息30—60分钟再泡脚,晚上7—9时或睡前两小时为宜。泡脚时间并非越长越好,一般来说泡20—25分钟就可以了,或者当泡到后背感觉有点微潮,或者额头微有汗就可以。

温度:泡脚水的温度以40℃—45℃为宜,脚上茧较多的人水温可适当高一点,而皮肤嫩的孩子水温则要低一点。泡脚最好用桶,水面高度至少要达到小腿的1/3处。泡的过程中可用毛巾覆盖膝部和桶面,既达到保持水温的目的,又能为膝关节保暖。

不太适合泡脚的人群

泡脚虽有种种好处,但也不是人人皆宜,不要过于夸大其作用,以下这些人不太适合泡脚:

1、有静脉曲张和静脉血栓者:泡脚时,下肢动脉扩张,更多动脉血液进入下肢,然而静脉的回流能力并不会因此增加。所以,本来就回流不畅或阻塞的静脉病患者,热水泡脚会加重血液淤积。

2、糖尿病足患者:糖尿病患者一旦存在神经病变,足部对痛觉、水温的感觉反馈机制失灵,可能不断加热水,导致烫伤都浑然不觉。

3、在疾病发作期,比如高热、患急性传染病、痛风发作期,或是皮肤有破损、脚部有伤口时,也要暂停泡脚。

/ 记者 刘施晶 报道