

健康专家 有话说

本期专家:河北省人民医院药学部副主任吴惠珍、河北医科大学第二医院呼吸科赵靖

流感是流行性感冒的简称,是由流感病毒引起的一种病毒性急性呼吸道传染病。流感病毒按其核心蛋白可分为甲、乙、丙、丁四种类型。在人群中呈季节性流行的流感病毒是甲型(H1N1亚型和H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria系)流感病毒。

近期我国多地出现的流感区域性暴发就是由甲型流感病毒中的H1N1亚型所致。

流感的症状、体征缺乏特异性,易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆,所以流感需要实验室检测来确诊。检测方法包括核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

流感如何治疗是大家关心的话题,有些人甚至抢购奥司他韦,实际上,在治疗甲流的药物中,除奥司他韦外,下

患了甲流还可以用这些药

面这些药物治疗效果也很好,可根据情况选用。

1.阿比多尔片

适用范围:用于2岁及以上人群甲型和乙型流感治疗。

治疗方案:2-6岁患者,连续口服5天,每次50mg,3~4次/日;6-12岁患者,连续口服5天,每次100mg,3~4次/日;≥13岁儿童及成人,连续口服5天,每次200mg,3~4次/日。妊娠及哺乳期患者慎用,严重肾功能不全患者慎用,有窦房结病变或不全的患者慎用。

不良反应:可能出现腹泻、头晕、恶心、血清转氨酶升高。

2.扎那米韦

适应症:用于成人和≥7岁儿童甲型和乙型流感治疗。剂型为吸入剂。

治疗方案:每次10mg吸入,2次/日,连续治疗5天。

妊娠及哺乳期患者可使用本品替代奥司他韦,肝肾功能不全者无需调整剂量。

不良反应:可能出现鼻部

症状、头痛、腹泻、恶心、呕吐、支气管炎、咳嗽、皮疹等。

注意事项:不建议原有呼吸道疾病(如哮喘、慢性阻塞性肺病)患者、重症或有并发症的患者使用;乳糖过敏者、重度牛奶蛋白过敏者禁用。

3.帕拉米韦

适应症:用于全年龄段人群甲型和乙型流行性感冒治疗。剂型为静脉制剂(注射液)。

治疗方案:成人每日300-600mg,疗程1-5天,重症患者疗程可适当延长;儿童10mg/kg,每日一次,不超过5天。

妊娠及哺乳期患者可用,但研究资料有限,需权衡利弊;肾功能障碍患者慎用;对肌酐清除率在10-30ml/min的患者剂量应酌减。

不良反应:可能出现腹泻、呕吐、嗜中性粒细胞减少、蛋白尿等。家长应密切观察儿童用药后是否有异常行为。

注意事项:特殊患者应用时应注意监测心电图指标。

防甲流健康提示

做好疫苗接种。一般来说,在病毒流行之前,每年10至11月份,应该主动接种流感疫苗,特别是五类高危人群(小于5岁的婴幼儿、大于65岁的老年人、有慢性基础性疾病的人、孕妇、肥胖的人群),更要做好疫苗接种。

保持良好的生活习惯。要合理摄入高蛋白、高维生素的饮食,适当参加体育锻炼。

做好个人防护。在病毒流行期间,要保持室内的通风,尽量不去人群聚集或者封闭空间的场所。外出要佩戴好口罩。勤洗手,做好个人卫生。



栏目主持:王艳伟

预防为主

下蹲时膝盖响 小心5种疾病

膝盖发出响声在日常生活中很常见。如果膝盖响的同时没有引起身体其他部位的不适,一般不需特别处理,这属于膝盖的生理性弹响。生理性弹响有四个特征:

- 1.响声清脆、单一。
- 2.仅发生在关节受到突然牵拉或屈伸时。
- 3.两次弹响之间,关节有一定时间的休息期。
- 4.伴有轻微疼痛或不快感,弹响后常有轻松感。

除了生理性弹响,还要警惕5种病理性关节弹响:

1.半月板损伤。半月板损伤多见于青年人,有外伤史和剧烈运动史,关节出现疼痛、无力、弹响等。严重半月板损伤或损伤时间较长者,大腿肌肉会出现萎缩。半月板损伤是造成膝盖弹响的最常见病因,长期不治或可造成关节软骨损伤,最终可导致骨性关节炎。

2.膝关节滑膜增生。膝盖受伤后如果没有及时治疗,就有可能导致膝关节滑膜增生或形成皱襞,进而引起一系列膝关节不稳、弹响、疼痛等病变。

3.膝关节骨关节炎。膝关节骨关节炎多见于中老年人,表现为膝关节疼痛、不适及肿胀,活动时膝关节内出现弹响。

4.十字韧带损伤。十字韧带损伤者多有外伤史,伤后膝关节持续疼痛、肿胀,不能行走或行走时疼痛加剧,膝关节做屈伸活动时关节可出现响声,同时可感到骨骼之间有移位。

5.髌骨软化症。髌骨软化症多见于中老年人,当膝关节做屈伸活动时出现肿胀、疼痛和关节响声,症状时轻时重。X光片可见髌骨软骨面不平,局部软骨破坏或不完整,软骨下骨有囊性改变,髌骨边缘及股骨髁部可见骨质增生。

少杰/文

教您快速缓解 突然抽筋



1.脚趾抽筋。朝抽筋的反方向扳脚趾并坚持1-2分钟即可见效。

2.小腿抽筋。可坐位或靠墙,双手扳脚尖使脚趾上翘,接着尽量伸直膝关节,热敷或轻度按摩放松紧张的肌肉。

3.游泳时腿抽筋。先深吸一口气憋住,身体仰浮,用抽筋腿同侧的手抓住脚趾向身体方向拉,用另一只手向下压膝盖,使腿后部伸展,缓解后上岸继续按摩休息。

抽筋可能是多种因素造成的,如疲劳过度、缺钙、睡姿不当、大量运动等,经常抽筋要及时到医院就诊,寻求医生的帮助。

王阳/文

脖子上摸到肿块 莫轻视

颈部肿块是一种较为常见的临床体征,最常见的有以下几种疾病:甲状腺疾病、淋巴结肿大、恶性肿瘤转移性淋巴结、恶性淋巴瘤。

甲状腺疾病:甲状腺是人体最大的内分泌器官,有“人体发动机”之称。甲状腺疾病主要分为甲状腺功能异常、甲状腺结节和甲状腺炎。一般可通过超声检查发现,明确病变位置、大小、形态、轮廓、血

供等情况,具体性质需要通过穿刺活检病理检查。

淋巴结肿大:结核引起的淋巴结肿大,病人往往伴有低热、多汗、乏力、血沉增快等现象。

恶性肿瘤转移性淋巴结:肺癌、食道癌、乳腺癌等恶性肿瘤转移性淋巴结,无痛、易融合、质地硬、活动性差、界限不清楚。

恶性淋巴瘤:可见于任何年龄段,淋巴结肿大常为无痛性、

进行性肿大,由黄豆大小到枣大小,一般与皮肤无粘连。后期淋巴结可长到很大,融合成块。

发现颈部不明原因肿块,需提高警惕,尽早到医院接受检查,由医生根据病史、体检及影像学检查等手段明确肿块性质,诊断不明时可在超声引导下进行淋巴结穿刺活检,争取早发现、早治疗,以免耽误病情。

石家庄市第五医院功能科盖芳

这几类药不能一起吃

磺胺类药+维生素C

容易出现血尿、尿闭
维生素C属于酸性物质,与磺胺类药同服容易在肾小管中形成结晶,从而引起血尿、尿闭等症状。如果需要同时服用这两种药物,最好间隔2小时。

阿司匹林+消炎痛

增加胃穿孔发生率
阿司匹林与消炎痛都是退

热止痛和抗风湿的药,但合用不仅不能增强疗效,反而容易加重对胃肠道的副作用,使胃出血、胃穿孔的发生率明显增加。

氯霉素+磺胺类降血糖药

易引起低血糖
氯霉素与磺胺类降血糖药同时服用,会造成磺胺类降血糖药在血中的浓度增加,引起低血糖。

感冒药+退烧药+镇痛药

造成急性肝损伤
许多感冒药、退烧药和镇痛药中都有对乙酰氨基酚。如果同时服用两种感冒药,或同时吃退烧药和止痛药,造成扑热息痛摄入过量,会造成急性肝损伤,严重的会引起肝衰竭甚至死亡。

孙海/文

图说
我们的
价值观

子也孝
孙也孝



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

中国
中国
中国
幸福

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台