

专家 释疑

很多人认为小小的感冒，不能耽误日常生活，仍旧照常加班、运动。殊不知，高压力的工作、高强度的运动，可能会引发一种危险的疾病——病毒性心肌炎。

由于患者常常先出现感冒症状，而后出现胸闷、气短、胸痛等心肌炎的症状。有人认为，这是因为没有及时将感冒治好，拖成了心肌炎。事实上，不是感冒引发了心肌炎，而是病毒感染导致发热、咳嗽等感冒症状，同时，这些病毒也侵犯到心脏，引发了心肌炎。

能够侵袭心脏的病毒有很多，比如常见的流感病毒、腺病

感冒与心肌炎有何关系

毒、巨细胞病毒等。

病毒性心肌炎初期症状与感冒相似，但如果治疗不及时，可能会进展为暴发性心肌炎，甚至危及生命。

轻度心肌炎早期可能没有任何症状或仅有轻微症状，比如胸痛、气短、头痛，以及全身酸痛、关节痛、发热、咽痛、腹泻等。这些症状和感冒相似，很多人以为只是得了重感冒。这时候，如果仍然不好好休息，继续熬夜加班、剧烈运动、从事重体力劳动，可能会引发暴发性心肌炎。

暴发性心肌炎是最严重、特殊且罕见的心肌炎，病情来

势凶猛，可在发病后短时间内迅速进展为严重心力衰竭、心源性休克，甚至短时间内造成死亡。

避免病毒感染，预防尤为重要。关键在于减少病毒感染的风险，并能早期识别症状，及时就医。建议做好以下 4 项预防措施。

避免病毒侵入。日常勤洗手，少去人多拥挤的地方，家里多通风。

提高身体免疫力。优化饮食结构，坚持规律锻炼，保证充足休息，避免过度劳累，同时注意戒烟限酒，提高免疫系统的抵抗力。



感冒后运动应慎重。若感冒比较重，有呼吸不畅、乏力等症状，不管有没有心肌炎，最好不要进行剧烈运动。

注意身体信号。如果在感冒或其他病毒感染后出现胸痛、心悸、极度疲劳等症状，应立即就医检查，排除心肌炎的可能性。

北京大学人民医院 刘健

慢性鼻炎患者 要注意几点



慢性鼻炎是指在无感冒或流感的情况下，患者频繁出现鼻腔瘙痒、打喷嚏、流清水样鼻涕或鼻塞等症状，每天持续或累计时长超过 1 小时。慢性鼻炎的常见类型包括过敏性鼻炎、局部过敏性鼻炎、嗜酸性粒细胞增多性非过敏性鼻炎和特发性鼻炎（血管运动性鼻炎）。

随着年龄的增长，过敏性鼻炎的症状往往会减轻，许多年轻时患有过敏性鼻炎的人，步入老年后，症状可能会自然减轻，甚至不治而愈。但是，特发性鼻炎的症状可能会加重，接触冷空气、冷热交替、刺激性气味、辛辣食物、饮酒等，都可能导致鼻部症状更明显，尤其是清水涕增多。

老年人患有慢性鼻炎时，除了常见的鼻痒、喷嚏、鼻塞、流涕等症状，还可能伴随其他问题。老年人的嗅觉本身就有所下降，慢性鼻炎会进一步加剧嗅觉减退。老年慢性鼻炎患者容易出现咳嗽、咳痰症状，尤其是在早晨起床后，这可能是鼻涕倒流所致。此外，由于鼻腔黏膜的湿润和加温功能减弱，老年人还可能出现鼻腔干燥、结痂、疼痛，甚至涕中带血的情况。

在日常生活中，慢性鼻炎患者应注意以下几点：确保室内空气流通，保持空气清新，避免接触已知过敏原；注意保暖，防止感冒；定期使用生理盐水清洗鼻腔，保持鼻腔清洁；避免过度劳累，确保充足的睡眠；戒烟限酒，减少辛辣和油腻食物的摄入；适当锻炼，提高身体素质。

林建/文

专家 提醒

有些腹泻 要及时就医

腹泻也可能暗藏危机，出现以下情况要立即就医：腹泻三天或以上；严重脱水；腹部或直肠有剧烈疼痛；体温高于 38 摄氏度；大便带血或是发黑的焦油状大便；疫区或旅行归来后发生腹泻。

急性腹泻的发生与最近一次进食、用药和旅游等的时间有相关性。一般来讲，食物中毒、食物过敏或药物性腹泻，通常在进食后 4 小时内出现，且常伴呕吐。

海鲜中毒除腹泻外还会有头晕、头痛等神经系统症状。

肠道感染多伴有发热、恶心、呕吐、脓血便等。

病毒感染多为水样腹泻且持续时间较短。

当怀疑腹泻可能是细菌感染所致时，不要盲目使用止泻药物，以免加重感染，要就医查明病因。

复旦大学附属中山医院药剂科 田丹



预防 为主

长期眼疲劳可能导致情绪波动，出现烦躁、焦虑等负面情绪，以及头痛、头晕、注意力难以集中等情况，工作和学习时思维变得迟钝，效率降低。

眼疲劳最明显的症状就是眼睛干涩、酸胀，仿佛有异物摩擦，长时间用眼后不适感会加剧。视物模糊也是常见症状，部分人还会出现眼痛，疼痛严重时甚至会扩散至眼眶周围和头部。

那么，如何防治眼疲劳呢？

1. 用眼半小时休息。防治眼疲劳，合理安排用眼时间是关键。每连续用眼 30~40 分



钟，就应休息 5~10 分钟，可以眺望远处的绿植，让眼睛从近距离的紧张中放松下来。同时，优化用眼环境，在强光下佩戴太阳镜，使用合适的台灯，减少光线对眼睛的伤害。

2. 做眼保健操。眼保健操是简单有效的眼部放松方式。每天定时按摩睛明穴、四白

如何预防眼睛疲劳

穴、太阳穴等穴位，可以促进眼部血液循环，缓解眼疲劳。眼球运动训练也值得一试，缓慢转动眼球，按不同方向转动，每天进行几组，锻炼眼外肌，增强眼部肌肉的灵活性。

3. 保证充足睡眠。保证充足睡眠是缓解眼疲劳的基础。每天 7~8 小时的高质量睡眠，能让眼睛充分休息和修复。

4. 缓解精神压力。学会放松心情，通过运动、听音乐等方式缓解精神压力，也有助于减轻眼疲劳症状。

解放军总医院第七医学中心眼科主任医师 张燕

注意六点 改善睡眠障碍

1. 适宜环境。良好的睡眠环境是保证中老年人睡眠的必要条件，要尽量确保睡眠环境的温度、湿度、通风、床具、声音等自然舒适。例如采用厚重的窗帘保持安静、黑暗的睡眠环境，房间的温度在 16℃至 21℃，床垫以软硬适中的棕垫或软木板床为宜。

2. 清淡饮食。失眠的中老年人饮食应以清淡滋补为主，特别是晚餐不宜过饱，避免浓茶、咖啡，就寝前不可大量饮水，以防夜间频繁上厕所影响睡眠。

3. 规律作息。每天保持固

定的起床和上床时间，日间小睡控制在 30 分钟以内，10 分钟以内的打盹最好。

4. 调节情绪。多与亲朋好友适当交流，释放心中的压力，保持心情舒畅，放松心情，消除对失眠的过分关注。

5. 积极锻炼和参与社交活动。增加社交活动和体力活动可以改善老年人睡眠。老年人应合理安排退休生活，积极发现新的兴趣爱好、拓展视野，如参加唱歌、跳舞等文娱活动；每天坚持至少 30 分钟的有氧运动，每周进行 3 至 5 次。

6. 合理治疗。对于中老年人的睡眠障碍，首选认知行为治疗，药物治疗是次选方案，具体情况可咨询医生，药物的用法用量应在专科医师指导下进行。

四川大学华西医院心理卫生中心 孙欢 曹源 邱昌建



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台