

我市进入流感流行期

专家呼吁得了流感切勿带病上学上课 居家休息是康复“利器”

健康视点

主持人



天津市新闻名专栏

每年的10月至次年3月为我市流感流行季节,其中1月至2月为流行高峰。我市最近一次流感分级预警信息显示,天津市流感流行分级为Ⅲ级,处于流感流行期。ILI% (流感样病例占门诊急症病例的百分比)为9.26%,高于基线(4.40%)。监测到流感病毒以甲型H1N1为主,其次为甲型H3N2。多病原监测显示流感样病例中排名前三位的是流感病毒、腺病毒、肺炎支原体。2024年12月23日至12月29日流感活动水平较高,达到黄色预警水平,较易发生流感病毒感染,这也是我市今冬首次发布流感黄色预警。

专家表示,按照以往经验,隆冬时节流感活动水平会逐渐增强。目前从各大医院发热门诊就诊人数以及哨点监测来看,近期流感患者增加明显,但整体与往年监测情况相似,呼吸道传染病呈现出多种呼吸道病原体共同流行的态势,同时也存在多种病原体混合感染的情况。市中研院呼吸内科刘永平主任医师建议市民,进入流感高发季,要避免到人员密集场所、室内定期通风、勤洗手以及正确佩戴口罩是预防各类呼吸道疾病的主要途径。无论普通感冒还是流感都有一定的传染性,儿童和成人一旦出现感冒症状不要带病上学工作,居家休息,多睡觉、多喝水才是康复“利器”,既利于自身恢复,又可避免将疾病传染给其他同学或同事。

流感不是普通感冒 可诱发多种并发症

刘永平表示,冬季是流感高发季节的开始。流感为流感病毒所导致的具有高度传染性的呼吸道疾病,主要经呼吸道飞沫和接触病毒污染的物体感染,传播迅速,每年可引起地域性和季节性流行。我市冬季气候寒冷、干燥,人们常门窗紧闭、通风不畅,空气流通度较低,很多人抵抗力降低,尤其是老年人与儿童体质偏弱,为流感暴发创造了条件。目前,我市处于流感流行期,流行病原体以流感病毒、腺病毒、肺炎支原体为前



刘永平提醒市民,在流感流行季节,出现发热、咳嗽、咽痛、打喷嚏、流涕等症时,切勿私自滥用药物,应及时就医。医生结合相关检查化验能作出准确诊断,针对性治疗以免耽误病情。

对于流感预防,刘永平建议尽量避免前往人群聚集的场地,必要外出时佩戴口罩。老人、儿童和有基础疾病的人群可以接种流感疫苗进行流感预防。图为刘永平为患者检查。

照片由受访单位提供

三位病原体,其中流感病毒以甲型流感H1N1型为主。且此次流感起病隐匿迅速,且易侵袭下呼吸道,短时间内即可导致肺炎。

那么如何区分普通感冒与流感、腺病毒感染、肺炎支原体感染呢?第一,流感与普通感冒相比。流感通常伴有高热,体温甚至高达39℃至40℃,而普通感冒多无发热或低热。流感常见咽痛、咳嗽、头痛、乏力、周身酸痛等全身症状,还可能伴见鼻塞、流涕、食欲不佳等症。在流感季节,感觉这次是“重”感冒了,就该警惕感染流感了。从病程来讲,流感潜伏期一般为1天至4天,一般一周甚至更长时间才能恢复,而普通感冒一般三五天即见好转。和普通感冒不同,流感病毒还可诱发多种并发症,特别是孕妇、婴幼儿、老年人和慢性基础疾病患者,更易导致重度肺部感染,甚至损伤心、肝、肾等重要器官功能,最终危及生命。

第二,流感与腺病毒相比。腺病毒常见咳嗽、鼻塞、咽痛等症,不仅仅侵犯呼吸道,还可侵犯消化道、泌尿道等,而流感以呼吸道症状为主。腺病毒全年散发,夏季好发,感染症状多样,包括发热、咽痛、结膜炎、胃肠炎、血尿等,而流感以全身症状为主,且发热很少超过1周,而腺病毒感染发热可超过1周。

第三,流感与肺炎支原体相比。肺炎支原体感染起病相对较缓慢,多为刺激性阵发性干咳,夜间较重,也可产生脓痰,也可见乏力、头痛咽痛、肌肉酸痛等全身症状,一般为中等度发热,也可不发热或见高热,严重者可有气促或呼吸困难。

不同病原体感染用药不同 尽早服用甲乙流均有效

刘永平说,不同病原体感染所用药物不同,并不是所有病毒感染都有所谓“特效药”。目前发热及类流感症状的患者到院就诊均需进行流感样病毒实验室检测,医生将根据检测结果给予针对性治疗,这对控制感染传播、缩短病程起到了很好的作用。

流感常用抗病毒药物为奥司他韦,对成人和1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗均有效,一般需要每天2次,连续服药5天;玛巴洛沙韦是一种新型抗病毒药物,适用于成人和5岁以上儿童的甲型和乙型流感,仅需一次用药即可。一般家庭常备感冒药对流感无效,比如清热解毒类中成药更多的是起到缓解外感症状、调节身体体质的辅助作用,不能直接消灭流感病毒;退烧药、化痰止咳药通常是对症治疗。另外,抗生素也对流感无效,居家治疗应避免盲目或不恰当使用。当流感继发细菌性感染时可在医生指导下使用。

腺病毒感染目前尚无特效的抗病毒药物,以退热、止咳祛痰及对症缓解临床症状为主。肺炎支原体感染需要抗生素抗感染治疗,青霉素、头孢菌素类药物对肺炎支原体无效,大环内酯类药物却是它的克星。

刘永平提醒市民,在流感流行季节,出现发热、咳嗽、咽痛、打喷嚏、流涕等症

时,切勿私自滥用药物,应及时就医。医生结合相关检查化验能作出准确诊断,针对性治疗以免耽误病情。通常流感用药治疗最好在发病48小时内,但用药后也需要密切观察病情进展谨防重症。一旦持续高热、退烧药作用时间短、胸闷憋气、皮疹、尿少、呼吸困难等情况,要及时就诊。特别是持续高热会引发身体脱水,导致低血压、凝血功能障碍、血管栓塞等危及生命的情况,年轻人切勿认为年轻和身体好就可以抗过高热不就医。

预防流感可接种疫苗 勤洗手少去人多场地

对于流感预防,刘永平主任建议尽量避免前往人群聚集的场地,必要外出时佩戴口罩。

日常生活中注意个人卫生,勤换衣、勤洗手,不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻。天气干燥要多饮水,注意休息,避免劳累、熬夜。做好健康监测,家中常备体温计、口罩、酒精及消毒液等。孕妇、慢性病患者、老年人应尽量与流感患者隔离。室内应定时开窗通风,保持空气新鲜。天气寒冷时,室内外温差不宜过大,居室温度在22℃至24℃左右为宜。室内要保持一定的湿度,一般建议在50%至60%。可以利用加湿器、湿毛巾、水盆等帮助提高湿度。另外,老人、儿童和有基础疾病的人群可以接种流感疫苗进行流感预防。年轻人、中小学生在不要带病上班上课。

记者赵津 通讯员 陆静 雷春香


 健康红绿灯

胃癌发病居高不下 早期患者比例偏低 50岁后要进行一次胃镜检查

近日,在天津市胃癌精准治疗与多学科管理科普沟通会上,天津市肿瘤医院消化肿瘤内科副主任医师邓婷教授表示,我国胃癌发病多年来居高不下,早期患者比例偏低,不仅患者治疗困难,预后也相对较差。邓婷呼吁市民要重视胃癌筛查,普通人50岁以后要做一次胃镜检查,高危人群则从45岁开始定期做胃镜检查。胃癌早诊早治,多数患者只需手术治疗,不用化疗等其他治疗,五年生存率可超过90%。

邓婷教授指出,近年来,我国胃癌发病率仍处于上升趋势,位居所有恶性肿瘤发病率第5位、死亡率第3位。在我国,胃癌发病有地区差异,东北、华北、西北发病率略高于东南沿海地区,这与各地生活、饮食习惯相关,比如高盐饮食可能增加胃癌风险。

与日本和韩国相比,我国胃癌早诊早治率不足15%,大多数患者发现时已是中晚期,生存期较短。2022年统计数据显示,我国胃癌整体发病人数约占全球胃癌患者的40%。全球范围内,东亚地区是胃癌高发地区,但日韩早期患者占比较高,我国大多数是中晚期患者,整体生存率低于日韩。邓婷教授强调,具有胃癌高危因素的人群定期胃镜检查可以早期发现胃癌及其癌前病变。胃癌高危因素通常包括生活在胃癌高发区、幽门螺旋杆菌感染、既往有慢性萎缩性胃炎或者胃溃疡、胃息肉、术后残胃超10年、一级亲属胃癌家族史等。通常建议具有高危因素的人45岁开始胃镜检查,最少5年一次,有胃癌家族史可以提前到40岁。如果胃镜检查过程中发现了息肉,建议在2年内就进行复查。常规普通人群建议50岁以后做一次胃镜,没有问题可5年后复查胃镜。

邓婷教授表示,早期胃癌通过手术可以得到根治性治疗,5年生存率超过90%,但晚期患者5年生存率在5%左右。近年来,随着多学科合作、靶向药、免疫治疗的进展,胃癌开始走上真正的精准治疗的发展道路。目前HER2、CPS、MMR、EBER和Claudin18.2是晚期胃癌患者较为明确的靶点,也有相应的药物支持,相当一部分患者从化疗联合靶向、免疫治疗中获益。天津市肿瘤医院胃癌中心胃癌多学科联合诊疗(MDT)在国内胃癌治疗领域处于引领地位,MDT涉及外科、内科、病理科、影像科、营养团队、护理团队的跨学科合作,在围手术期转化治疗、病理精准检测、新辅助治疗疗效预判等个体化精准治疗领域有所突破,给患者带来了更好的生活质量。

通讯员 杨启新

健康速递

血液病医院成立规范化随访管理中心

近日,中国医学科学院血液病医院举行了造血干细胞移植术后随访规范化管理示范中心(以下简称“示范中心”)揭牌仪式。该示范中心将围绕干细胞移植后常见的慢性排异并发症,对血液病移植患者进行全程规范化跟踪随访,推动慢性排异早筛早诊早治,以提高患者生存期和生活质量。

通讯员 王李鹏

市第一中心医院完成200例机器人心脏手术

“达芬奇手术机器人中国心血管外科临床手术教学示范中心”日前在市第一中心医院心血管外科挂牌成立。据了解,该院心血管外科在机器人辅助微创心脏手术领域位居全国前列,已成功实施200例达芬奇机器人辅助下的心脏手术,其中超过95%是冠心病患者的微创冠脉搭桥手术,患者不乏80岁以上的高龄老人,机器人精准手术的创伤降低使得高龄患者术后恢复更加顺利。

通讯员 郝文静

专家谈病

手抖不一定是 都是帕金森

甲亢颈椎病都可引发 早诊早治有效控制震颤

随着人群对帕金森病症状的了解,我市各大医院神经内科门诊因手抖就诊的患者比例呈上升趋势,且患者年龄越来越小。但需要指出的是,手抖并不一定是帕金森病的表现,不要发现手抖就患“帕”。手抖在医学上又被称为震颤,主要表现为手不随意的、有节律性的颤动。虽然震颤是帕金森病的常见症状之一,但手抖也可能由其他因素引起,分为生理性和病理性。

生理性震颤是指在情绪紧张、恐惧、激动、剧痛和极度疲劳时不自主的手抖,甚至腿抖。如生气时会感觉浑身发抖。饥饿时会感觉心慌手抖。生理性手抖的特点是幅度小而速度快,随着诱因的消失,手抖症状也消失。病理性震颤主要有以下几种:

帕金森病引起的手抖 帕金森病是一种常见的神经系统退行性疾病,大多于60岁以后起病,40岁以前相对少见,且随着年龄增长,发病率逐年升高。帕金森病的常见症状之一是震颤,但并不是所有的帕金森病患者都会出现震颤。

帕金森病患者的震颤表现形式多种多样,静止状态下的搓丸样震颤是最常见的,表现为拇指与屈曲的食指的抖动。其特点为静止时出现或明显,能被意识暂时控制但不持久,主动运动时停止或减轻,疲劳、激动、紧张或焦虑时加重,入睡后消失。震颤多由一侧上肢的远端开始,然后逐渐扩展到同侧下肢及对侧上、下肢。下颌、口唇、舌头及头部均可受累,频率为每秒4次至6次。同时伴随肌僵直、行动缓慢、姿势异常等临床表现,出现面具脸、路标手、前冲步态等特定表现。帕金森病还会累及自主神经系统,出现多汗、便秘、性功能减退、体位性低血压等情况,还会出现嗅觉减退、睡眠障碍等非运动症状。后期甚至还会出现焦虑、抑郁、幻觉、认知功能下降、痴呆等精神认知障碍。

甲状腺功能亢进引起的手抖 多见于青年女性,是由于甲状腺分泌的甲状腺激素过多而引起的一种疾病。同时伴随心慌、怕热多汗、多食易饥、体重减轻等症状。甲亢治疗后手抖也会明显好转或消失。



刘怀翔(左一)为复诊患者治疗。 照片由作者提供

特发性震颤引起的手抖 通常表现为两手、双上肢对称性的抖动,部分患者以头为起始部位,还可波及舌头,出现声音颤抖。60%的患者有家族遗传史。在注意力集中、紧张、劳累、饥饿时手抖加重,或在某些特定动作时加重,如写字、拿水杯、夹菜、系鞋带、穿针引线时。手抖的频率通常在每秒8次至12次,多数患者在饮酒后手抖暂时消失,次日加重。有研究显示≥65岁的特发性震颤患者进展为帕金森病的概率增加了3倍至4倍,所以也应引起重视。

小脑病变引起的手抖 其特点是静止时及肢体运动开始阶段不出现震颤,接近目标时出现粗大的震颤,频率一般在每秒2次至4次。如准备喝水时,手越接近水杯,抖动得越厉害。常伴随肢体的协调性差、平衡功能障碍、辨距不良等症。

颈椎病引起的手抖 颈椎病分为颈型、神经根型、脊髓型及椎动脉型颈椎病。颈型颈椎病,长时间低头、重复某一个姿势以及受凉导致颈部的肌肉痉挛、僵直、活动受限,引起上肢肌肉紧张,导致手活动困难、手抖。神经根型颈椎病为椎管狭窄使颈神经根受压,导致支配手的神经异常放电诱发手抖。脊髓型颈椎病是颈段脊髓受压或脊髓血液循环障碍,会伴有上肢的精细动作完成困难,也会引起手抖。

此外肝豆状核病变、低血糖症、肝性脑病、痴呆等均可引起手抖。因此,手抖不一定是帕金森病,当出现手抖、头抖等症状时,一定要及时、尽快就医,让医生帮您确定手抖的原因。很多疾病早发现、早治疗、早干预,都是控制疾病进展的关键。

本文作者系天津医科大学第二医院神经内科 董桂君 刘怀翔

分类信息

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本栏目不作为承担法律责任的依据。本栏目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 1762297767 23602233
办公地址:天津市和平区卫津路143号



遗失·公告

▲今晚报记者黄助,不慎将本人记者证遗失,记者证号统一编号:B12000366000056,即日起作废,特此声明。

2025年1月7日

▲天津市华苑百利科工贸有限公司,工商注册号:1201931000789,遗失营业执照正本原件各一份,特此声明。

▲李金华(身份证:120103194805076724)遗失天津市河西区宾馆西路温泉公寓2号楼5门406号,合同编号:0241981,房屋编号:03310003050201da,特此声明。

▲天津汇隆文化发展有限公司,统一社会信用代码:911201017491406460,遗失财务专用章一枚,声明作废。

▲天津市环钨钢丝绳厂遗失营业执照正本、副本,工商注册号:1201051004545,特此声明。

▲本人赵永国(购房人)天津市武清区上马台镇金泉湖西侧隆泰家园70号楼二单元1301室购房发票丢失,声明作废。

▲本人石景森(购房人)天津市武清区上马台镇隆泰家园124-1-601室购房发票丢失,声明作废。

天津国博拍卖有限公司2025年1月 现代艺术品拍卖会拍卖公告

拍卖和预展地点:天津市南开区鼓楼大街古玩茶艺广场28号楼
拍卖时间:2025年1月14日
预展时间:2025年1月11日—13日
拍卖标的:现代艺术品。意向竞买人需按规定办理竞买手续,详情咨询电话:18502201071。

公告

杨玉文生前在天津市滨海公证处立有公证遗嘱(公证书编号:(2022)津滨海证字第3439号),现遗嘱受益人吴静向我处申请遗嘱继承公证。对上述遗嘱有异议或其他利害关系人,请于登报一个月内向天津市滨海公证处提出书面异议申请。

公告人:吴静

寻亲

李芄,男,身份证号码:120101196809031538,于2025年1月3日因病抢救无效在天津市职业病防治院去世,现急需寻找家属,请家属见报后三天内与唐口街道办事处取得联系,如未联系,街道将按照相关程序进行火化,其骨灰保留三年,如三年后无人领取,将按无主进行处理。

电话:24493961 刘佳

通知

我单位职工张彤,身份证号码:12010519890403001X,自2024年12月2日起累计旷工已超过15天,此间单位已下达职工旷工公告通知,本人未签收且未上班。请张彤见报后,叁天内到公司办理相关手续,逾期公司将按相关规定处理。

天津市公交集团第三客运有限公司

指定承租人刊登公告

本人姚志珍,身份证号码:120105193906072421。本人同意死亡后,将坐落于河北区满江12-14门141(计租面积:独用26.7,104居室、104-1厅、104-2厨房、104-3厕所、104-4院)住宅房屋指定过户给孙世铭,身份证号码:120105200205232413。