

# “三九”时节 “冬病”高发

## 健康过冬要保暖 多喝水 充足睡眠 管好慢性病



杨宁(右)为急性心梗患者做心脏冠脉支架植入手术。 摄影 许正旭

进入1月,我市各大医院除流感以外的其他“冬病”患者明显增加。市胸科医院、市环湖医院、第一中心医院、天津医科大学第二医院等市内各大医院与气温下降关系密切的冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血、慢阻肺、哮喘、高血压等病例都有较多增加,其中老年患者和四五十岁的中年患者占比比较高。

专家表示,人体呼吸系统、心脑血管系统对气温变化最为敏感,每年1月至2月初,特别是寒潮来袭前后,冠心病、脑梗死等心脑血管疾病以及慢阻肺、哮喘等呼吸系统疾病均会处于高发态势。为提醒市民关注冬季高发疾病,我市已经连续多年进行寒潮疾病预警,对脑卒中、心肌梗死等心脑血管疾病的防治起到了积极作用。专家建议市民,冬季预防心脑血管疾病、呼吸系统疾病,日常应注意保暖、多喝水、睡眠充足。北方室内外温差较大,加之天气干燥,要保证每日8杯水。慢性病患者则需坚持服药,积极控制基础病,日常应监测血压、血糖,出现异常波动要及时就医。

脉血中断,同样会造成心肌梗死和心脏功能损失。这种情况下,尽管大多数患者因冠脉本身并没有严重狭窄,无需放置心脏支架,但仍可能需要长期服用抗血小板聚集和他汀类调脂药物。

### 卒中发病易受气温影响 牢记BEFAST口诀早就诊

入冬以来,我市已经发布多次卒中预警,各大医院受天气影响,卒中中心脑卒中患者明显增多。据市环湖医院急诊中心副主任吉祥介绍,每年冬季脑血管疾病尤其是脑出血患者会显著增加。入冬前,急诊日均接诊量在500多人次,元旦以后则增加到600人次以上,日均接诊120急救70车次。去年10月,市环湖医院完成了急诊改造,出诊医护增多、诊疗面积增加、就诊流程优化、影像学检查速度加快,极大提升了今冬脑血管疾病高峰期的诊疗能力,特别是重症患者的救治更为高效。此外,改造后的急诊室增加了眩晕等常见病症的鉴别检查,使一部分以眩晕为首发症状的卒中患者能得到更及时的救治。

吉祥说,卒中是易受气温影响的一种疾病,天气寒冷干燥会导致血压升高及血液黏稠度增高等改变,从而增加卒中风险。脑出血和脑梗死统称为卒中,在早期症状上没有明显区别,主要通过影像手段鉴别。他建议市民牢记卒中早期识别的BEFAST口诀,B(balance)平衡,身体平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;E(eyes)眼,突发的视力变化,视物困难;F(face)脸,无法微笑,嘴巴或眼睛下垂;A(arm)手臂,无法顺利举手;S(speech)说话,无法流利对答或话语不清;T(time)时间,一旦发现身边人出现上述表现

## 健康视点

主持人 天津市新闻专栏

进入1月,我市各大医院除流感以外的其他“冬病”患者明显增加。市胸科医院、市环湖医院、第一中心医院、天津医科大学第二医院等市内各大医院与气温下降关系密切的冠心病、心肌梗死、脑梗死、脑出血、慢阻肺、哮喘、高血压等病例都有较多增加,其中老年患者和四五十岁的中年患者占比比较高。

### 寒冷天气高危人群警惕心梗 发现胸痛病症牢记两个120

天气寒冷对心血管病人影响较大。研究显示,气温每下降10℃,心脏病发生的危险性增加13%。1月以来,气温骤降,我市各大医院胸痛中心均处于高负荷工作状态。据市胸科医院和平院区心内二病区杨宁主任医师介绍,元旦以后,市胸科医院门、急诊冠心病、心绞痛、心梗等心脏病患者均明显增多,有新发也有复发病,以老年人和四五十岁中年人居多,老年人复发病例较多。特别是近一周以来,心血管病住院和手术患者持续增加。在夜间急诊,最多时一晚上医生要做5台急性心梗患者的急诊手术,每个急诊医生每日平均接诊10多位急性冠脉综合征的患者。

杨宁说,每年11月至次年1月是心血管疾病高发季。这是因为冬季气温低、风速高、天气干燥以及平均温差大,人体为了适应环境变化,会增强机体交感神经的兴奋性,儿茶酚胺分泌增多,导致血管收缩,心率加快,耗氧量增加。心脏负担加大就容易出现心肌缺血缺氧,冠状动脉痉挛,诱发心绞痛甚至心肌梗死。寒冷还会使血小板聚集,血液黏稠度增大,血液浓缩形成

### 用药指南

## 流感来袭,玛巴洛沙韦和奥司他韦怎么选?

### 抗流感药是处方药 需遵医嘱服用不可盲目跟风

流感流行季,面对肆虐的病毒,在众多抗病毒药物中,究竟如何选择?是所有人都需要服用抗流感病毒药物吗?备受关注的抗流感药物速福达(玛巴洛沙韦)和达非(磷酸奥司他韦),使用时有哪些注意事项?市第一中心医院感染性疾病科主任杨文杰带大家一起解锁正确的抗流感药物治疗。

杨文杰特别提醒流感患者,出现流感症状要及时就医。无论是玛巴洛沙韦还是奥司他韦均属于处方药,需要临床医生对患者病情评估后,遵医嘱购买服用,切忌不要盲目跟风。同时,用药期间要注意可能出现的副作用和药物相互作用,如有任何不适或异常反应,应及时就医。

### 患流感不是都要吃抗流感药 发病48小时内服用获益最大

杨文杰说,抗流感病毒药物包括神经氨酸酶抑制剂(NAI),如奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦;血凝素抑制剂,如阿比多尔;RNA聚合酶抑制剂,如玛巴洛沙韦、法维拉韦。临床最常用的有奥司他韦和玛巴洛沙韦。

“发热不一定是得了流感,也不是流感患者都需要服用抗流感病毒药物。”杨文杰进一步解释说,“发热由多种病所致,如鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、人偏肺病毒以及大家都熟悉的支原体、细菌等。抗流感病毒药物仅对甲、乙流病毒有效,而且大多数流感具有自限性,但在部分人群易进展为重症或危重症流感,需

积极服用抗流感病毒药,包括四类患者:第一,已经确诊或临床诊断的重型/危重症流感高危人群;第二,流感流行季,有流感重症/危重症高危因素的流感样病例;第三,要接触重症/危重症高危人群的流感患者;第四,有流感接触史的重型/危重症流感高危人群的预防。”

重型/危重症流感的高危人群包括年龄<5岁的儿童(年龄<2岁更易发生严重并发症);年龄≥65岁的老年人;伴有以下疾病或状况者:慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等;肥胖者;妊娠及围产期妇女。

杨文杰提醒市民,服用抗流感病毒药应尽早,发病48小时内进行抗病毒治疗获益最大。发病时间超过48小时,有重症/危重症高危因素的患者和重症/危重症患者,流感病毒检测阳性,仍应抗病毒治疗。重型/危重症患者根据病原学结果,疗程可适当延长。

### 作用机制适应人群不同 新生儿孕妇首选奥司他韦

杨文杰表示,速福达和达非都可以治疗流感,但作用机制、适用人群、药物副作用以及其他药物的相互作用均有不同。作用机制各异 奥司他韦是一种作用于神经氨酸酶的特异性抑制剂,通过抑制成熟的流感病毒脱离宿主细胞,从而抑制流感病毒在体和不同个体间的传播起到治疗流行性感冒的作用。通俗地讲,就是将病毒

隔离起来,防止它继续感染其他健康细胞。

速福达是一种前药,通过水解转化为活性代谢产物巴洛沙韦,后者在体内发挥抗流感病毒活性。巴洛沙韦抑制聚合酶酸性(PA)蛋白的核酸内切酶活性,从而抑制流感病毒复制。通俗地讲,就是从源头切断流感病毒的繁殖,从而发挥抗流感作用。

适用人群与年龄限制 奥司他韦的适用人群较广,可以用于从新生儿到老年人的不同年龄段的流感患者,妊娠女性首选奥司他韦。速福达则主要适用于年龄大于或等于5岁的流感患者,妊娠期和哺乳期的女性不建议使用。

药物相互作用 达非通常不会与其他药物产生相互作用。速福达则不要与乳制品、强钙化饮料、含多价阳离子的泻药、抗酸剂,例如铝碳酸镁、碳酸氢铝等,尤其是含钙、铁、镁、硒或锌的口服补充剂一起服用。

药物副作用 奥司他韦有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头痛等不良反应;速福达不良反应较奥司他韦相对较小,有支气管炎、恶心、腹泻、头痛、鼻子和咽喉炎等。

给药方式 速福达抗流感病毒作用时间较长,服用方便,全病程单次服药即可;奥司他韦需要每日口服2次,即使体温恢复正常,仍应持续足疗程用药5天。

价格及可及性 奥司他韦作为市场上较为常见的流感治疗药物,其价格相对较低,尤其是国产仿制药价格更低,且供应相对稳定。速福达作为较新的流感治疗药物,其价格相对较高。 通讯员 孙颖

中的任意一条或多条,应立即拨打120尽快到最近的卒中中心就诊。

“尽管现在人们对脑血管疾病的防治意识增强,病人及时就医的情况有所改善,但脑梗死患者在溶栓时间窗的就诊率还有待提高,这个时间通常为发病4.5小时以内。影响及时就诊的主要因素除不能识别卒中早期症状外,一些老年人出现卒中症状后,可能不愿麻烦子女而错过了救治时间窗。因此生活中子女要关注老年人的健康。另外,对于卒中治疗来说,时间就是大脑。出现卒中症状,最好到最近的卒中中心的医院治疗,不要将时间浪费在路途中。”吉祥说。

对于冬季脑卒中预防,吉祥建议市民首先要注重保暖,特别是头颈部保暖。另外,冬季慢性基础疾病管理尤其是血压、血糖管理对卒中预防极为关键,在坚持服药的同时,建议高血压患者做好血压监测日记,糖尿病患者定期进行空腹及餐后血糖测量。发生过卒中的患者还要积极预防复发,遵医嘱服用抗栓、降脂治疗药物的同时监测血压、血糖并按期复诊。

### 呼吸科住院病人慢阻肺多 保暖防流感预防疾病加重

慢阻肺是冬季最常见的一种呼吸道疾病,市胸科医院和平院区呼吸一病区主任谷松涛表示,每到冬季,慢阻肺患者是呼吸科最主要的住院病人,且气温越低病人越多。近期,慢阻肺的住院病人已经有所增多,以70岁以上的老年人居多,还有相当一部分患者是流感后慢阻肺急性加重住院治疗。

谷松涛说,慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)多以慢性咳嗽、咯痰伴活动后气短、胸闷为主要表现,一般由气道炎症(支气管炎、细支气管炎)和/或肺泡异常(肺气肿)所导致。慢阻肺的诊断标准依赖肺功能检查,使用支气管扩张剂后肺功能FEV1/FVC<0.7方可作出诊断。吸烟者、有慢阻肺或哮喘家族史、长期接触有害气体或颗粒物、老年人、既往有呼吸系统疾病史的患者属于慢阻肺高风险人群。我市持续多年对慢阻肺高风险人群进行常规筛查,越来越多的慢阻肺患者得到及时诊治,临床预后也得到了极大的改善,但同时仍需关注慢阻肺的并发症,包括肺癌、肺栓塞、肺心病等。

戒烟是慢阻肺治疗的关键,药物治疗配合呼吸训练可以减轻慢阻肺的症状,改善患者健康状况和运动耐力,延缓肺功能下降速率和降低死亡率。冬季慢阻肺患者一定要预防和积极治疗流感等呼吸道感染,以免慢阻肺急性加重,建议患者每年接种流感或者肺炎疫苗。 记者 赵津

## 老年人更易感染 幽门螺旋杆菌

### 治疗需根据健康状况个体化用药

#### 专家谈病

幽门螺旋杆菌是人类最常见的慢性细菌感染,最近一次全国幽门螺旋杆菌调查显示,我国幽门螺旋杆菌平均感染率为59%。天津大学中心医院、天津市第三中心医院消化科李勇副主任医师表示,幽门螺旋杆菌与慢性胃炎、消化性溃疡、胃癌等疾病的关系已被证实。随着人口老龄化日趋明显,多项研究发现,幽门螺旋杆菌感染率可随年龄增长而升高,而老年人生理机能衰退,感染幽门螺旋杆菌后易发生多种疾病,需要重点关注。

李勇说,有研究显示,因上消化道症状就诊的患者中,老年组幽门螺旋杆菌感染率达78%,明显高于中青年组的48.2%,这可能与老年人胃黏膜防御机制减弱、胃黏膜更新缓慢以及感染时间长有关。但老年人药物代谢能力下降,合并用药多,有时中西药达十几种,易发生药物反应,同时服药也容易遗忘,治疗依从性相对较低,加之老年人常常多病共存,容易出现并发症,因此老年人感染幽门螺旋杆菌后的治疗更为复杂,要根据老年人身体状况,获益情况个体化合理用药。

老年人治疗幽门螺旋杆菌目前仍推荐质子泵抑制剂、铋剂联合两种抗生素组成的四联疗法为主要方案,一方面,老人和家属要将老人基础病治疗情况充分告知消化科医生,以便医生个体化给药。另一方面,老年人服药期间需特别注意观察日常服用其他药物时是否有不同以往的不适感。李勇说,幽门螺旋杆菌感染主要在家庭内传播,老年人预防感染要改善饮食习惯,注意补充多种营养物质,避免喝生水、吃生的食物,少吃熏制、腌制、富含硝酸盐和亚硝酸盐的食物,保持口腔健康,戒烟限酒,提倡分餐制及公筷公勺,定期消毒餐具。 通讯员 陈颖

## 腹痛便血元凶竟是血液肿瘤 市人民医院专家找到肠炎罕见病因

#### 医疗动态

近日,市人民医院肛肠病诊疗中心、消化科、血液科、病理科多学科专家联手施治,为一位因“缺血性肠炎”腹痛大量便血辗转入院的老人找到疾病元凶,明确诊断为“多发性骨髓瘤”。目前,老人经规范治疗,病情基本稳定已出院回家。

据了解,患者75岁,来自河北省,因为突发间断便血1周,在当地医院做肠镜检查,考虑为缺血性肠炎,当地治疗效果不明显。因为大量便血出现头晕、乏力等贫血症状,老人慕名到市人民医院肛肠病诊疗中心进一步诊治。

该院肛肠外科11病区负责人张明庆医师详细检查发现,老人除贫血表现外,各种相关检查并不符合一般缺血性肠病的典型表现,于是复查全结肠镜并进行病理活检以明确诊断。复查肠镜过程,医生发现老人肠道黏膜日常所见肠炎存在明显区别。于是邀请以诊疗炎症性肠病为主的肛肠外科9病区孙曼怡主任医师会诊,发现老人肠黏膜存在着罕见的“结肠血疱”,可能与一种罕见病——淀粉样变性相关。随后,病理科吕淑华主任医师加入治疗团队,病理活检提示不排除淀粉样变性。为了鉴别原发性还是继发性,专家们为老人进行了一些更针对性的检验,结果发现可能与血液系统疾病相关。血液科赵邢力主任医师会诊后立刻进行骨髓穿刺及活检,最终诊断证实为多发性骨髓瘤。

至此,一例罕见的以“腹痛便血”为首发表现的血液系统疾病诊断明确。老人真正的发病过程应该是多发性骨髓瘤→原发性淀粉样变性→肠道缺血性表现→腹痛便血。多学科联合会诊,全面精准鉴别诊断,使这一起病隐匿的消化道出血找到了真正病因。其间,老人夜间多次突发便血,总量超过1000毫升,出现心慌、出汗、心率上升等症状,病情危重。确诊后,老人转入血液科,赵邢力根据患者病情,予以骨髓瘤对症治疗,同步给予止血、营养支持,老人病情好转后出院。 通讯员 任民

### 健康速递

### 中医一附院生殖科设立备孕门诊

天津中医一附院生殖科备孕门诊日前开诊,将为备孕女性提供一对一个性化健康指导。据了解,该门诊将帮助备孕女性调整生活习惯、合理营养饮食以及进行心理调节。同时通过孕前检查及时发现并处理可能影响宝宝健康的潜在问题;通过风险评估与优生指导,更加科学地规划备孕计划,为宝宝的到来做好准备。 通讯员 高玥 窦真



日前,市中研研院面向市民及患者开展“防流感汤剂”免费赠饮活动,医院药学部煎药室将天津市名中医、该院中医专家的抗流感汤剂“甲辰中研2号方”煎制成茶饮,在医工一楼急诊、三楼门诊中厅向有需求的患者、市民及全院职工免费供应。茶饮用量为成人一次150毫升至200毫升,儿童减半。服药后应避免风寒,忌食辛辣、冷、荤腥等食物。 通讯员 陆静 雷春香

## 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 17622997767 23602233 办公地址:天津市和平区卫津路143号



### 遗失·公告

▲天津津燃车用燃料技术有限公司 遗失工会经费收入专用收据七张, 票据号码:0000030507、0000030508、0000030509、0000030510、0000030511、0000030512、0000030513,金额:0元, 开具时间:2024年12月5日,声明作废。

▲中国铁路北京局集团有限公司天津站 孙超遗失工作证,编号为2036114039096,特此声明作废。

▲天津市存量房屋买卖协议丢失, 协议编号为82024-117884,于2024年12月30日签订的协议,卖方:杨景志, 身份证号:120225198510283576, 买方:周小龙, 身份证号:120225198905061433,房屋坐落于蓟州区广播电视台住宅楼5-601,于2025年1月2日丢失,特此声明。

▲程杰遗失河西区珠江道粤江里 56-62门牌201-204房屋租赁合同, 合同编号:8330301670060202,原房本号:0063647,特此声明。

### 公告

韩彬、樊文静: 中国大地财产保险股份有限公司天津分公司于2024年12月17日将其与韩彬、樊文静公证债权文书一案((2024)津0104执7438号)中全部债权转让给天津市泰升企业管理咨询有限公司(联系电话:15111243635)。 天津市泰升企业管理咨询有限公司