

流感来袭，你准备好了吗？

流行性感冒(简称流感)是流感病毒引起的急性呼吸道感染,也是一种传染性强、传播速度极快的疾病。其主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。

流感的临床症状:起病急骤,畏寒高热,体温在数小时至24小时内升达高峰,39~40℃甚至更高。伴头痛,全身酸痛,乏力,食欲减退。呼吸道症状较轻,咽干喉痛,干咳,可有腹泻。一般秋冬季是高发期,所引起的并发症和死亡现象非常严重。



流感的流行病学:

1. 传染源:流感患者及隐性感染者为主要传染源。发病后1-7天有传染性,病初2-3天传染性最强。
2. 传播途径:空气飞沫传播为主。
3. 易感人群:普遍易感,病后有一定的免疫力。

流感治疗、护理:

1. 一般对症治疗:卧床休息,多饮水,适宜营养,补充维生素,保持口鼻清洁。
2. 定时检测体温,定时服抗病毒药。
3. 对全身酸痛或头痛明显者可协助采取舒适的体位,必要时给予服用解热镇痛类药物。
4. 室内加强通风。
5. 如有高热不退、咳嗽、脓痰、呼吸困难等应及时送医院。

流感的预防:

1. 控制治疗传染源:早发现、早报告、早隔离、早治疗。
2. 流感高发期间,避免集会或集体娱乐活动,老人小孩及抵抗力较弱的易感者少去公共场合。
3. 室内经常开窗通风,保持空气新鲜。
4. 戴口罩、洗手、防止交叉感染。
5. 加强户外锻炼,提高身体抗病能力。
6. 秋冬气候多变,注意增减衣服。
7. 多饮水,多吃清淡食物。
8. 注射流感疫苗。

(护理部 23区 李倩)



冬季心血管养生谈

随着连日低温,来医院就诊心血管疾病的患者人数也急速增长。高血压病人血压又升上去了,心慌头晕症状也出来;冠心病的病人胸闷、胸痛发作频繁起来,急性心肌梗死的病人都多了起来;有慢性心力衰竭、慢性肺部疾病的病人咳嗽几天后气促就越发厉害起来,稍微活动一下就呼吸困难,晚上都睡不好,必须要送医院治疗。因此,冬季心血管养生便有了很重要的意义。

为什么一到冬季,心血管疾病的发病就多了起来呢?

我国华东地区秋冬季温度变化大,人体受冷空气刺激引起交感兴奋,继而血管收缩、心率加快。秋主肃杀,老年人易于出现悲观、颓废等情感,情绪波动大,也会引起交感神经兴奋,心率血压的升高,增加心脑血管事件的发生。对于烟酒无度、生活饮食不规律的中老年人,较易造成血管痉挛、血管内血栓形成等情况。高血压的病人会出现血压升高或一天内血压上下波动明显;冠心病的病人容易出现心绞痛或心肌梗死;同时也容易诱发脑梗死、脑出血等脑血管事件。

冬季也是呼吸道疾病的好发季节,温差大,空气干燥再加上空气污染,呼吸道黏膜不断受到刺激,局部抵抗力下降,于是病原微生物乘虚而入引起呼吸道感染。呼吸道感染是心血管疾病的常见诱因,心力衰竭可由肺部感染诱发和加重,上呼吸道感染可引起病毒性心肌炎,慢性肺源性心脏病与慢性呼吸道疾病相关。空气污染也可影响到心脏以及全身血管,促使心力衰竭、心肌梗死、脑梗死等心脑血管疾病的发生。因此,冬季要注意天气情况,及

时了解温度的变化并适时添加衣物,不要洗冷水澡,避免受凉,呼吸道感染。早睡早起,保证充足的睡眠。在空气质量尚可的情况下可适当增加户外活动,活动强度应以运动后身体轻松为标准,避免剧烈、大量运动。老年人由于肌肉力量减弱,机体协调能力差,宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身都能得到舒展的运动,比如太极、步行等。在空气污染严重时减少户外活动,出门需做好口鼻防护措施。在流感流行季节可至当地社区医院接种流感疫苗预防感冒。



心血管疾病高发人群应注意多吃粗粮、蔬菜、水果等富含纤维的食物,多吃鱼和鱼油制品,多吃豆制品补充磷脂,尽量减少脂肪和胆固醇的摄入,不要喝凉水和吃冷的食物。注意情绪情绪的调养,保持乐观的情绪、开朗的心态,忌大怒大悲,要淡泊宁静、知足常乐,可多与家人、朋友谈心、散步,或读书、绘画、养花等陶冶情操,培养乐观性格。另外也要戒烟、限酒,以尽量减少造成心脑血管事件的危险因素。

除了以上生活方式方面的建议,需加强自身血压、血糖、心率等方面的管理。

高血压病人家中常备血压仪,每日定时测量清晨血压以及午后血压,做到对自己血压的知晓,如血压

超过了140/90mmHg则需要来医院就诊,调整自己的降压药物;适当的体育锻炼、低盐饮食以及充足的睡眠、平和的心态亦有助于控制血压。

冠心病病人应按照心血管专科医师开具的医嘱每日按时服药,避免突然停药或自行减药。平日外出最好随身携硝酸甘油或速效救心丸,一旦胸闷、胸痛发作可舌下含服治疗,如症状发作剧烈,含服药物后无好转则需立即就医治疗。

糖尿病病人要注意血糖情况,血糖固然不能太高,也要警惕夜间低血糖的发生,低血糖可增加心脑血管事件的发生和死亡率。有房颤、房扑的病人中风的风险原本就高于其他人,在秋冬季节除了按医嘱服用抗凝药物以外,如果有出现一侧肢体乏力、活动困难或者言语含糊、口齿不清等情况要及时就诊治疗。

此外,中医养生方面有建议老年人秋冬季节应多饮水的说法,因“燥主秋令”,适度饮水是秋季润燥、防燥的保养措施,可以降低血粘度,降低血栓事件,但不是每个人都必须多饮水。对于有心脏基础疾病、心功能不全的病人,如冠心病、扩心病、心脏瓣膜病、高血压心脏病等,大量饮水后血容量增加,会加重心脏负担,导致急性心力衰竭发生。故对于这类病人需要控制每日的饮水量,量出为人,如果短时间内体重明显增加、有双下肢水肿,需考虑有水滞留,应当就医治疗。

总之,冬季预防心脑血管疾病的诀窍在于“防寒保暖、合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理调节”,对于有脑血管疾病的患者还要加上“自我监测和规范用药”。

(心血管内科 周沂)

记忆力衰退,是老年痴呆还是“脑子进水”?

丁爷爷的家人最近很焦虑,因为发现他突然变得“丢三落四”,连熟人的名字都会叫不出来。大家都说,丁爷爷是得了老年痴呆吧?赶紧带着他到医院看病,医生经过详细问诊、检查和影像诊断,告诉了丁爷爷的家人,他患上了正常压力性脑积水。什么“脑子进水”了?原来这不是一句骂人的话啊?



正常压力性脑积水(normal pressure hydrocephalus, NPH)是一种脑室虽扩大,而脑脊液压力正常的交通性脑积水综合征。对于他的发病机制,神经外科的医生们作了一个形象的比喻:如果把颅骨比作是一个罐子,脑子比作是两块豆腐。罐子里有豆腐和水且按一定比例分布,豆腐是浸泡在水里的。脑脊液是我们脑袋里面一团叫脉络丛的组织分泌出来的清亮的水,每天分泌500ml,而罐子只能容纳150ml,正常情况下循环流动,一进一出,保持平衡。但是,如果脑内的脑脊液超过150ml就会引发脑积水。好比一座喷泉,进入池子里的水与流出的水如果不能保持平衡,水就会从池中溢出来。

◆正常压力性脑积水主要症状是什么?
1、认知障碍
记忆力下降,讲话颠三倒四
2、步态障碍
走路慢且不稳,需家人搀扶下才能行走。
3、尿失禁
会尿在裤子上

◆应该做哪些检查?
1.腰穿实验:腰穿放出15ml脑脊液,上述症状缓解
2.CT扫描发现脑室扩张

◆得了这个病怎么办呢?
其实治疗一点也不复杂,神经外科医生采取**脑室-腹腔分流术**,将脑内过多的水通过管道引流至腹腔内,改善对大脑的压迫,解除病因,即可达到治愈的目的。

患友一

朱先生今年67岁,近3月他一直感到记忆力大不如以前,买菜时经常忘记拿找零,或者付了钱没拿菜,还经常算错账。刚开始以为是上了年纪。随着症状越来越厉害,思维、动作也变得缓慢,家人怀疑得了老年痴呆。走访了多家医院,吃了不少营养神经的药物,仍不见好转。服药期间朱先生又开始出现走路不稳情况,一天突然摔倒了,家属急着送入院,开始以为是急性脑梗。神经外科医生看了CT,发现脑室有扩张予入院治疗。予腰穿实验后,症状明显好转。予脑室腹腔分流手术,术后三天后朱老先生恢复到了以前的状态。

患友二

72岁的韩老太,被诊断为“老年痴呆症”近3年。接诊时不会说话,不给吃饭也不知道饿,不给喝水也不知道渴,一直卧床状态,智力连两三岁的小孩也不如。追述病史家属说:“刚开始发病时频繁上厕所,刚小便后马上嚷着又有便意;且腿脚不好,走路步态蹒跚,后来发展到自己下床就有摔伤的危险。记忆力也越来越差了,慢慢的开始有些呆呆的,小便会上在身上。”发病至今就診了7、8家医院了,一直以老年痴呆的病症治疗,口服的药物多达10多种。症状却持续加重,现在每天都需要看护,家人一度觉得治疗没有希望。一天无意间与一个同样病症的家属聊天,得知了这种疾病,抱着试试看的心态来就诊。入院后医生十分慎重,予详细检查后确诊,手术治疗后症状明显好转,开始说话,也能自己小便了。

神经外科医生特别提醒:

当您的家人出现以下症状,评分3分以上,请立即前往医院就诊,由专科医师帮您判断!

正常压力性脑积水自评表

分级	评分	定义
认知功能障碍	0分	正常
	1	主诉记忆力下降,注意力分散,但客观检查无记忆力及注意力损害
	2	记忆力下降注意力分散,但无时间空间的定向障碍
	3	存在时间空间的定向力障碍,但是可以交流
步态障碍	0	正常
	1	主诉头晕或者行走困难,但客观检查无步态障碍
	2	步态不稳,但可以独立行走
	3	借助辅助下行走
排尿功能障碍	0	正常
	1	尿频或者尿急
	2	偶发尿失禁(1-3次/周)或以上,但<1次/天
	3	频发尿失禁,>1次/天或者多次
	4	膀胱功能几乎或完全丧失

【专家名片】

李心远

医学博士、副主任医师、副教授、上海交大医学院附属同仁医院神经外科主任。上海交大颅神经疾病诊治中心核心专家;中国医师协会脑血管病组专家委员;上海市医学会立体定向和功能组专家委员;上海区县专家委员;中华医学会面肌痉挛治疗指南编写组秘书。参与编写《微血管减压治疗三叉神经痛》、《微血管减压治疗面肌痉挛》。20年专注于面肌痉挛,三叉神经痛,痉挛性斜颈等颅神经疾病的微创治疗,治愈病例超过3千例,擅长微创治疗脑积水、垂体瘤、脑胶质瘤、脑膜瘤、脊髓肿瘤,对各种复杂脑动脉瘤夹闭手术有着丰富的经验。

专家门诊时间:周一、周三上午8:00-11:30

