

甲型流感进入高发期

市疾控中心专家提醒做好预防

本报讯（记者 马琳）近期，北京等地甲流进入高发期，面对来势汹汹的甲流，2月28日，市疾病预防控制中心首席专家、副主任孙秀华提醒大家提前做好预防。

据孙秀华介绍，甲流指甲型流感，是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病，常发生在冬春季。甲流的潜伏期通常在1—3天，典型症状为发热、全身肌肉酸痛与头痛，也会有一些较轻的呼吸道症状。

身体出现以下症状就要怀疑是否感染甲型流感病毒，要及时就医。1、突发高热，恶寒症状明显。甲流一般在发病3—6小时内会出现发热，迅速出现高热发热常为甲流病人的首发症状，发热后病人会陆续出现感染的其他症状，如咳嗽、咳痰。由于体温上升迅速，病人常感觉恶寒。高热一

般会持续3~5天，经过治疗后体温逐渐恢复正常。2、严重头痛、全身酸痛。80%以上的甲流病人在患病后会出现严重头痛，眉弓、太阳穴部位最为明显。由于甲流病毒的侵袭，释放的毒素引起大量酸性物质的产生，病人往往会出现全身酸痛，主要为全身性肌肉酸痛、关节疼痛。3、持续的疲乏、虚弱感。大多数甲流病人发病后精神差，感觉到明显的疲乏无力，极度的疲劳感导致头晕、整天想睡觉，四肢无力，无法进行正常的工作、学习。4、胸部压迫感。胸部压迫感表现为胸闷、憋气、呼吸不畅，可能是由于病毒侵犯呼吸道，引起呼吸道感染，导致气体交换不足，出现轻度缺氧症状。

面对流感，“防”大于“治”。预防甲流最有效的方式是接种流感疫苗，除了流感疫苗

本报讯（记者 李艳粉 通讯员 孟超越）民间素有“十男九痔、十女十痔”的说法来形容痔疮的高发。痔疮的临床主要症状是便血、脱出、疼痛，给人们的正常生活、工作带来困扰。3月1日，记者从菏泽市妇幼保健院获悉，该院内镜中心开展内镜下微创治疗痔疮，让患者免于传统手术开刀之苦。

据内镜中心负责人赵志伟介绍，随着人们生活工作压力大，节奏快，长期久坐、劳累等使身体长时间处于一种固定体位，从而影响血液循环，使盆腔血流缓慢和腹腔脏器充血，导致痔静脉过度充盈、曲张、隆起、静脉壁张力下降，进而引起痔疮。痔疮最常见的表现是便血，大多是排便时或排便后伴鲜血流出，出血量多会引起贫血，严重影响身体健康。另外，痔疮还会引起肛周肿胀、疼痛、分泌物增多、搔痒以及痔疮脱垂引起不适感，显著降低生活质量。痔疮可以分为内痔、外痔和混合痔。

据介绍，市妇幼保健院内镜中心配备富士无痛电子胃肠镜等国际先进的检测设备，可使检查者在无痛苦、无恐惧、无焦虑的情况下接受检查。依托权威专家的科学报告解读和健康指导，为检查者提供集检测、评估、干预、促进为一体的一站式胃肠道健康管理服务。

赵志伟表示，内镜下的内痔微创治疗优势明显：1.手术时间短，出血少，无需换药，收费少，恢复快、术后痛苦少；2.肠镜在治疗内痔的同时，可以全方位地检查肠道黏膜，切除息肉，避免误诊和漏诊肿瘤性病变和炎症。

内镜下的内痔微创治疗包括三种方式：1、套扎治疗。使用内镜通过倒镜的方法将痔疮的位置暴露清楚，通过套扎圈结扎痔血管，阻断痔疮血流供应，痔核组织坏死脱落。2、硬化剂注射治疗。是将硬化剂注射到痔核黏膜下或者痔核组织中，硬化剂和小血管接触，从而使痔血管闭塞，组织纤维化，从而达到治疗目的。3、套扎+硬化治疗。可在套扎痔核上注射硬化剂，或不易套扎内痔部位注射硬化剂，对于特殊患者需采用二者联合的治疗方式，已取得满意的治疗效果。

市妇幼保健院内镜中心现常规开展胶囊内镜、电子胃镜、电子结肠镜、无痛胃肠镜、内镜下息肉切除术、消化道早癌及癌前病变、胃肠黏膜下肿物内镜下切除术、内镜下异物取出术、内镜下胃石碎石术、内镜下食管狭窄扩张术、内镜下食管支架置入术、出血内镜下治疗术等手术。

妇幼保健之窗



防晒霜久置可产生致癌物质

春暖花开，天气逐渐暖和起来，很多人已经把防晒提上了日程，纷纷从抽屉里拿出了去年、甚至前年“薸羊毛”囤下来的防晒霜，准备“对抗”紫外线。

一项新研究指出，长期放置的防晒霜会产生致癌物质，增加癌症风险。

研究人员从美国 and 法国分别购买了市面上常见的大约15种防晒霜和抗衰老霜，并对其进行人工老化，模拟放置一年后的情况。结果显示，防晒霜和抗衰老类护肤品中经常使用的一种化学成分奥克立林在一段时间后就会发生变质，并生成化合物二苯甲酮，其含量随着产品的老化变质迅速积累。

研究人员表示，使用防晒霜时，一定要注意看保质期和最佳使用日期，放置时间过长的护肤品尽量不要用。 据《老年生活报》

爱护耳朵 听最美的声音



“同学们，耳朵是我们了解世界的窗口，但你们真正认识你们的耳朵吗？知道怎样爱护自己的耳朵吗……”在全国爱耳日即将到来之际，3月1日上午，定陶区张湾镇为扎实开展“五为”新时代文明实践活动，从区医院聘请耳鼻喉科副主任薛麦富、副主任医师田飞、护士长冯浩、护士张甜甜四人到张湾镇中心小学，通过PPT课件、发放宣传页等形式，开展爱耳日医疗科普讲堂，给这里的 students 上了一堂精彩的爱耳护耳医疗课。与此同时，他们还拿着电耳镜、棉签、手消、额镜、血压计等工具，为吕沟村村民义诊，受到当地群众的一致好评。

通讯员 张广亮 摄

母婴体验馆护航妇儿健康



在单县关工委的统一组织协调下，该县妇幼保健院积极参与，由乡村振兴基金会捐赠30万元建设的母婴健康科普体验馆开馆1年来，服务妇女儿童5万余人，其中女童2万余人，残疾女童50余人，受到社会广泛好评。

该馆以生命的起源、孕育、诞生、成长、保健为主线，设有围产期保健、儿童保健、青春期保健等板块。以互动性、趣味性为特点，设有新手妈妈训练营、分娩保健室、婴儿洗浴、产后形体恢复室、宣泄室等项目，为妇女儿童身心健康提供了保障。图为一女童在母婴健康科普体验馆接受健康咨询。

通讯员 张广怀 记者 王富刚 摄

春季抗过敏 从衣食住行做起

衣: 特应性皮炎患者应选择纯棉的、柔软宽松的衣服，不可贴身穿羊毛、亚麻等质感较硬或摩擦力大的衣服。

食: 选择新鲜、成分单纯的食物，低组胺的食物。放久了的食物会出现蛋白质变质导致过敏，并且产生组胺，引起过敏症状。尽量不吃刺激的重口味食物，丰富的调味料也会提高食物过敏的风险。

住: 春季干燥，室内可通过加湿器来调节空气中的湿度，并配合涂抹润体乳来缓解皮肤干燥的问题。尽量不要养容易致敏的植物，以防花粉过敏。尽量不要铺地毯，并增加床上用品的洗晒频率，以防尘螨过敏。

行: 外出时戴好口罩，做好物理防晒，降低花粉和紫外线照射所带来的过敏风险。

北湾

长老年斑？试试常吃这些食物

长老年斑不光影响容颜，据说还是身体机能不调的象征……怎么办？别着急，其实老年斑是可以通过合理的饮食调整来预防和延缓发生的。

深色蔬菜和一些水果是维生素C、维生素E和类胡萝卜素的良食物来源。例如：苋菜、芥菜、苜蓿等深绿色蔬菜，胡萝卜、西红柿、南瓜、金针菜等红黄色蔬菜中类胡萝卜素含量较多。

鲜枣、酸枣、刺梨、沙棘、柑橘、猕猴桃等水果维生素C含量高；除了在植物种子和坚果中含丰富的维生素E

外，高等植物的叶子和其他绿色部分均含有维生素E。

此外，胡萝卜、芥菜头、菠菜、芹菜叶、金针菜等蔬菜中还含有较高的硒、锌等具有抗氧化功能的矿物质。

更进一步的研究还发现，深色蔬菜和水果中还含有有机硫化物、类黄酮等具有抗氧化性能的植物化学物质。

因此，有意识地经常吃一些富含抗氧化成分的蔬菜和水果，有利于延缓衰老、预防老年斑的出现。

周明珠

罗汉果偏寒凉不宜长期饮用

罗汉果具有清肠胃、润肺脾和化痰止咳的功效，被誉为“神奇果”，近年来不少人炒作罗汉果可以降血糖，到底罗汉果有什么药用功效呢？

罗汉果中含有糖、蛋白质、维生素和氨基酸等多种营养成分。其中糖类物质是果实的重要成分，含量占全果干重的30%左右，罗汉果泡水喝口感甜，主要原因是含有甜度极高的罗汉果甜苷。同等质量的罗汉果甜苷比蔗糖甜300倍，但它不会产生热量，也没有升糖作用。有动物实验证明，罗汉

果甜苷有一定的降血糖作用。因此，近年来罗汉果一度被大肆宣传，称可以替代降糖药降血糖。

但罗汉果中不单有罗汉果甜苷，同时含有可以升高血糖的蔗糖、果糖、葡萄糖等糖类物质，所以罗汉果泡水用来降血糖并不可取，万万不可替代降糖药使用。由于罗汉果偏寒凉，长期泡水喝可能导致腹痛和腹泻等不适症状，脾胃虚寒者尤其不宜适宜，健康人群也不宜长期饮用。

刘静

带你正确认识慢性疼痛

带你正确认识慢性疼痛



慢性疼痛是一种常见的慢性疾病

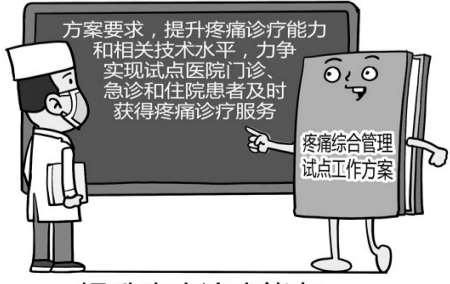


“痛”也是一种病

不管是急性疼痛还是慢性疼痛，都不要一味忍痛



避免“短痛”变“长痛”



提升疼痛诊疗能力

数据显示，我国慢性疼痛患者已超3亿人，但知晓率低、就诊率低、完全缓解率低，负“痛”前行给患者的生存质量带来很大打击。2月27日，“无痛中国行动”国民疼痛教育知识平台项目启动。相关领域权威专家表示，加强我国疼痛管理和国民疼痛认知教育至关重要。

“痛”也是一种病

慢性疼痛是一种常见的慢性疾病，包括慢性原发性疼痛、慢性癌症相关性疼痛、慢性术后或创伤后疼痛、慢性继发性肌肉骨骼疼痛、慢性神经病理性疼痛、慢性头痛或口面部疼痛，可能由组织损伤、慢性疾病、心理因素等多种原因导致。

《中国疼痛医学发展报告(2020)》显示，我国慢性疼痛患者超过3亿人，且正以每年1000万至2000万的速度增长，构成了巨大的疾病负担。疼痛已成为继心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题。

“疼痛会对人的社会功能产生综合影响，包括家庭、工作、教育、学习、人际交往等。”北京朝阳医院神经内科主任医师许兰萍说，有时心理疾病也会造成疼痛，药物能够改善疼痛的生理状态，疼痛背后的性格、成长经历、神经生物学因素和心理社会因素等问题也需要关注。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发说，近20年来，国际医学界已经开始将疼痛提升到疾病的高度，“但很多慢性疼痛没有引起足够重视，不能等待着原发疾病的好转而把慢痛消除，而应该把慢痛当作疾病去积极应对。”

专家介绍，慢性疼痛领域面临着诸多亟待解决的问题和挑战，如在所有的慢性疼痛人群中，约有近三分之一以现代医学的理念和手段难以找到与之完全对应的疾病；受生活习惯改变等因素影响，颈肩、上肢痛、腰腿痛等慢性疼痛呈低龄化趋势；各专科对疼痛的关注程度和医生诊疗水平有待提高等。

避免“短痛”变“长痛”

一般来说，疼痛时间超过3个月为慢性疼痛，也有一些超过1个月就算慢性疼痛。专家强调，不管是急性疼痛还是慢性疼痛，都不要一味忍痛。

“慢性疼痛不是靠忍就能解决的，一定要从一开始就正确认识，及时去相关科室就诊。”北京大学第三医院疼痛科主任李水清介绍，慢性疼痛有两个核心的机理——外周敏化和中枢敏化。如果不在较短的时间内逐步控制、缓解疼痛，可能导致疼痛时间变长、程度加重。一旦形成敏化状态后，药物、理疗等手段效果就会大打折扣。

李水清说，疼痛科在慢性疼痛疾病诊疗方面可以为病人提供很好的医疗服务。若病人在一个科室就诊后没有

找到答案，可以申请多学科合作的形式，由不同专业的医生从不同角度综合分析、判断病人病情，寻求最精准的治疗方案。

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平提示中青年群体，很多身体的疼痛其实不需要吃药，可以通过肌肉力量训练进行缓解，“有一些是躯体性的因素，是可以找到病灶的；有一些是心因的疼痛，通过跟运动医学、骨科、康复科等医生沟通和配合，也能够找到解决疼痛的方法。”

晚期癌症病人面临着难以承受的疼痛。疼痛治疗专家建议，对这类癌痛患者的镇痛原则是优化镇痛、提高生活质量、药物不良反应最小化和避免不恰当的给药。

“对晚期、终末期癌症患者来说，止痛药物是不容易成瘾的。而且，对那些生存时间只有数月乃至数天的患者而言，成瘾问题也不应是主要考虑的问题，更应该尽可能让他们有尊严地度过生命最后的时光。”从事妇科肿瘤诊疗的北京协和医院妇产科主任医师谭先杰说。

提升疼痛诊疗能力

如何解决3亿人的疼痛问题，是实现健康中国的一个重要课题。

今年2月起，全国医院疼痛综合管理试点在各地展开。国家卫健委和国家中医药局联合印发的《疼痛综合管理试点工作方案》提出，2022年至2025年，在全国范围内遴选一定数量的医院开展疼痛综合管理试点工作，逐步推广疼痛综合管理。方案要求，提升疼痛诊疗能力和相关技术水平，力争实现试点医院门诊、急诊和住院患者及时获得疼痛诊疗服务。

“医疗行业做好疼痛综合管理，一方面要更多运用现代疼痛医学的理念和现代技术，实现舒适的诊疗，改善人民群众的就医体验；另一方面要继续加强疼痛学科建设和慢性疼痛诊疗能力水平，提供规范化的、合理有效的疼痛医疗照护。”樊碧发说。

樊碧发认为，加强对疼痛性疾病的诊断能力是首要问题，整个医疗系统甚至全社会都应该重视疼痛医学，加强临床疼痛的评估，了解疼痛医学的基本知识和技能，达到早预防、早发现、早治疗的目的。

据新华社



微 养 生