

流感并非普通感冒，接种疫苗是有效预防手段

流感能病48小时内治疗最佳

■ 本报记者 符王润

别把流感当普通感冒

流行性感冒，简称流感，是由季节性流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。接触被病毒污染的物品也可引起感染。

海南省妇幼保健院儿科副主任医师李小明介绍，普通感冒和流感的症状会有所不同。普通感冒起病不急，一般症状相对于流感较轻，最初症状一般为有咽干、咽痒或烧灼痛，一般一两天后疼痛就会消除。随后出现鼻塞、流清鼻涕，有时还会伴有咳嗽。普通感冒也会出现体温超过39度的高烧，但相对较少。而流行感冒则主要表现畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，体温可达39—40℃。

“普通感冒没有特效药可以治疗，一般一个星期症状会逐渐减轻，而流感则有针对的特效药。”李小明指出，如果民众发现自己有感冒的症状，可以先在家休息观察，但若出现高烧、精神很差甚至呕吐等情况时，应立即到医院接受治疗。

近期，我国南北方均已进入流感冬季流行高峰季节。根据中国疾控中心监测数据，各哨点医院报告的门急诊流感样病例比例（ILI%）高于过去3年同期水平，流感病毒检测阳性率已达往年高峰水平，且仍呈上升趋势。流感与普通感冒有何不同？如何才能更好地预防流感？就此，记者采访了疾控专家和医生。

发病48小时内治疗最佳

“流感并不可怕，但是流感的并发症严重的会危及生命。”李小明说，流感如果治疗不及时，严重者可能会引起肺炎、心肌炎等。

国家卫生计生委近日发布的《流行性感冒诊疗方案（2018年版）》（以下简称《诊疗方案》）中指出，重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、孕产

妇或有慢性基础疾病者等高危人群，但也有可能发生在一般人群中。

“目前针对流感的药物是奥司他韦，如果出现高烧，也可服用一些镇痛解热的药物。”李小明介绍，治疗流感最好是在发病48小时内，这期间进行抗病毒治疗效果较好，并且能够减少流感并发症的发生。

疫苗可有效预防流感

如何才能预防流感？李小明介绍，接种流感疫苗是最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。《诊疗方案》中也推荐老年人、儿童、孕妇、慢性病患者和医务人员等流感高危人群，应该每年优先接种流感疫苗。“每年的秋冬季节是接种流感疫苗的最佳时期。”李小明也表示，由于流感病毒存在变异的可能，因此也可能会出现疫苗失效。

海口市疾控中心传染病预防控制科副科长王明昌表示，流感预防可从日常生活做起，主要做到七点：第一，近期天气变化大、温差大，市民要适时增减衣服，避免着凉。第二，做好个人卫生，勤洗手可以减少通过接触病原感染的风险。尤其是在咳嗽、打喷嚏之后，在就餐前或者接触污染的环境之后，要注意洗手，多洗手，彻底洗手。第三，保持家庭和工作场所的环境清洁和通风，经常开窗，让房间通风换气。第四，目前是呼吸道传染病高发季节，尽量减少去人群密集的公共场所，尽量避免接触呼吸道感染的患者。第五，在咳嗽、打喷嚏时注意要用纸巾、毛巾捂住口鼻，咳嗽或者打喷嚏之后要及时洗手，尽量避免用手直接接触眼睛、鼻子、口腔等部位。第六，积极倡导健康的生活方式，日常生活要保持充足的睡眠、充分的营养、适当体育锻炼。天气寒冷干燥，可以吃一些滋补的食物，比如银耳、百合、白萝卜等。第七，一旦出现发热、咳嗽、咽痛、流涕等症状，应该自觉主动地居家休息，到公共场所要佩戴口罩，避免将感染呼吸道病原传染给其他人，如果症状比较重，要及时到医院就诊，获得有效的治疗。

50岁以上男人冬季易发尿频、尿急、排尿困难
男人怎么解决前列腺“男题”？

■ 本报记者 徐晗溪

海口市民刘老伯今年79岁了，身体一向健康，但最近晚上要小便3—5次，有时多达7~8次，每次尿量都不多，排尿时非常费力，老人苦不堪言，去海口市人民医院检查才得知，他患了前列腺增生。

刘老伯并不是特例。元旦过后，海口市人民医院泌尿外科有三分之一的患者都是因前列腺增生求医问诊。海口市人民医院泌尿外科医生吕蔡提醒，前列腺增生是老年男性常见疾病，年龄越大发病率越高，而冬季正是前列腺增生的高发季，50岁以后要关注前列腺健康。

超过50%的男性都曾受前列腺疾病困扰

前列腺是男性特有的性腺器

官。吕蔡说，前列腺增生是引起中老年男性排尿障碍的一种良性疾病，就像年纪大了，皮肤会松弛，头发会白一样，超过50%的男性一生中某个时期都曾受到前列腺疾病困扰，大可不必难以启齿，讳疾忌医。

前列腺形如栗子，前列腺腺体的中间有尿道穿过，前列腺若发生病变，体积变大，挤压尿道，排尿就容易受到影响，通常表现为尿频、尿急和排尿困难等下尿路症状。很多患者都有夜尿频繁的现象，正常情况下夜尿次数应该不会超过1次，如果每天夜尿在2次及以上，就属于临床病理状态，需要干预治疗。

随着年龄的增长，患病的比例呈正相关。吕蔡提醒，如不及时控制症状，有可能会导致膀胱结石、肾积水、尿路感染、急性尿潴留等严重并发症，甚至可能引起肾功能衰竭，应及时就医。

警惕前列腺癌
提早发现可根治

早期前列腺增生患者可以通过药物治疗缓解排尿不适的症状，但对于中、重度患者或下尿路症状已明显影响生活质量的患者以及药物治疗效果不佳的患者来说，手术是根治这一疾病的最佳方法。

目前治疗前列腺增生的微创手术已非常成熟，尤其随着经尿道前列腺绿激光汽化术、钬激光剜除术等微创技术的开展，使得许多有基础疾病的高龄、高危患者都能接受

手术治疗，海口市人民医院泌尿外科迄今为止最年长的一位患者达96岁高龄。

除了前列腺增生问题，吕蔡认为，另一种高发于老年男性的“隐形杀手”前列腺癌，已成为男性泌尿系肿瘤中排名第一位的恶性肿瘤，70—80岁的高龄男性尤为高发，并且前列腺癌老年发病率无特异性，一般都认为是前列腺增生，极容易被忽视。

前列腺癌会致命，可骨转移、肺转移，但是早期发现前列腺癌是可以治疗的，因此要提早发现、早期确诊、尽早根治。

50岁以后每年做PSA检查
加强体育锻炼可预防

吕蔡建议，50岁以上的男性每年体检时最好能做一次血清前列腺特异抗原（PSA）检查。尤其是有前列腺癌家族史的男性，生活中经常接触亚硝胺、铅、X射线、紫外线等致癌物的男性，生活长期不协调的男性以及有严重前列腺增生症等高危人群，应该更早开始定期检查。

虽然前列腺疾病很常见，但吕蔡指出，加强体育锻炼，保持健康的心态，对预防前列腺疾病有好处。长时间坐着办公的人患前列腺疾病的风机会更高，因为久坐让前列腺部位经常处于被压迫状态，更易诱发前列腺疾病。因此，常年在办公室工作的人，每坐一个小时后应当站起来活动大约8到10分钟。此外，户外活动也必不可少。

“过量吃红肉的人患前列腺癌的风险也会增加，红肉（如牛羊肉）中的饱和脂肪不利于前列腺健康。”吕蔡提醒，被称为“前列腺健康之王”的西红柿含有番茄红素，这种超强的抗氧化剂，不仅能预防前列腺疾病的发生，还能加速前列腺的康复速度，鱼肉中的欧米伽3也会帮助降低前列腺疾病风险，可适当多吃。

海口10岁男童患恶性肿瘤
广东专家互联网远程会诊

H·医患故事

■ 本报记者 符王润
通讯员 徐善应 董怀满

1月9日下午，远在广州的中山大学肿瘤防治中心儿童肿瘤科孙晓非教授，通过互联网，为患恶性肿瘤的海南省肿瘤医院患者小黎进行了远程会诊。

据介绍，小黎是海口人，今年10岁。两个多月前，一次洗澡时，父母发现其肚子“拱”起了一块，到海口一家医院就医时被确诊为腹膜后神经母细胞瘤。平时看着非常健康的小黎，没想到竟查出恶性肿瘤。小黎的父母吃惊之余，不放弃一丝希望，四

处求医。2017年12月，带着小黎来到海南省肿瘤医院治疗。

经详细检查及阅读了各种影像资料，海南省肿瘤医院医生表示，小黎的腹膜后神经母细胞瘤有成年人拳头般大小，肿瘤包绕腹主动脉和左肾动脉，压迫腹腔内重要脏器，手术风险很高。经海南省肿瘤医院多学科会诊，目前先进行化疗，待肿瘤缩小到一定程度后，再考虑是否进行手术切除肿瘤。

小黎在海南省肿瘤医院肿瘤内科治疗期间，由于肿瘤压迫肠道，引起多次的腹痛腹胀，医护人员尽心为其治疗的同时，给予心理安慰。工作之余，科室主任及其他医护人员经常到病房探望小黎，给予关心。

1月9日，海南省肿瘤医院肿瘤

内科联系中山大学肿瘤防治中心儿童肿瘤科孙晓非教授通过互联网进行了远程会诊。孙晓非教授认同目前海南省肿瘤医院医生所给出的诊断，并与该院肿瘤内科医护人员讨论分析了小黎下一步的治疗计划。

据悉，海南省肿瘤医院目前与欧美发达国家和国内多家高水准医疗机构在远程会诊、学术交流、人员培训等方面进行合作，搭建起高水准、多元化、开放性的医院发展平台，岛内肿瘤患者在家门口，即可接受国内外先进的医疗服务。

远程会诊时，小黎的父母也到场旁听，并通过视频和孙晓非教授进行交流。小黎的父亲表示，孩子在海南省肿瘤医院治疗期间得到广东知名专家的帮助，对此表示十分感激。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822

投稿邮箱：hrbjkz@163.com

H·资讯

我国将推动合格医师同质化培养

国家卫生计生委主任李斌1月9日在中医师协会第四次全国会员代表大会上表示，我国将推动加快合格医师同质化培养，创新人才评价机制，营造良好的从业环境，为健康中国战略实施夯实人才基础。

“医疗人才培养周期长、责任担当重、执业风险高。”李斌指出，医疗卫生质量安全是医师培养需坚守的“生命线”。在院校教育、毕业后教育、继续教育有机衔接的基础上，我国将注重深化医学教育内涵，创新培养形式，继续提高住院医师规范化教育基地质量，助力为打造优质高效的医疗卫生服务体系把好“人才关”。

为让百姓看病就医更舒心、需求对接更精准，中国医师协会会长张雁灵表示，将与相关行业组织一道助力加强产科、儿科、精神科等紧缺医疗人才的培养培训工作，为基层医师提供一体化职业培训，并加大慢病防控新技术推广。

“关爱医务人员就是保护和发展医疗卫生行业的生产力。”国家卫计委相关负责人指出，为确保医师队伍可持续发展，要建立健全以公益性为导向的绩效考核机制和内部分配办法；推动医疗机构合理安排调配一线医护人员工作量，调动医护人员工作积极性；对暴力伤医事件“零容忍”。
(新华社)

4名京医老专家
临高坐诊

本报讯（记者罗安明）“梁教授带着我们通宵完成这个高难度的脑疝开颅手术，患者恢复很好，让我们这些年轻医生非常有成就感！”近日，在临高县人民医院ICU病房，医生李金茹在查房后查看患者的血压、心率和体温后感慨地说道。她所说的梁教授是上个月从北京来到临高县人民医院进行支医帮扶的4名京医老专家之一梁治光。

去年11月初以来，4位老专家先后来到临高县人民医院，帮扶薄弱科室建设，坐诊、参与手术，发挥他们的余热。许多临高本地的病患听说有专家来了，纷纷前来医院挂号就诊。

不久前，临高县博厚镇居民秦不江，因摔伤致脑疝、急性闭合性颅脑损伤，病情十分危重。67岁的神经外科专家梁治光带着临高县人民医院的3名医生给他做了开颅手术，手术从晚上9点多一直持续到第二天早上5点，顺利完成。

同样来自北京的专家袁巍从事针灸理疗科工作36年，去年11月中旬到临高县人民医院后，她在康复科坐诊，为病人做推拿、针灸，并对科室的建设提出了许多宝贵意见。来自西安交大医学院第一附属医院的专家李正仪，除了在内三科坐诊，治疗疑难杂症，还每周三为年轻医生讲课。

老专家们有着高超的医技、高尚的职业道德、先进的服务理念，我们的医护团队从他们身上学到了很多东西。”临高县人民医院院长孙启明表示，今年的“京医百名老专家智力支持海南项目”走进临高，给临高百姓带来了福音，也助推了医院的提升和发展。

海南孕产健康产业园
海口启动

打造孕产健康服务与产业孵化基地

本报讯（记者欧英才）1月10日，集孕产健康全业态服务和孕产健康全产业链孵化的特色产业园区——海南孕产健康产业园在海口举行启动仪式。园区将致力于打造全国一流的“孕产健康全业态服务基地”和“互联网+孕产健康全产业链孵化基地”，将推动园区发展成为集优生优育、产前疗养、产后康复、月子食材等一体化孕产健康服务基地。

海南孕产健康产业园是在海南省工业和信息化厅互联网产业天使投资资金支持下，由海南米思林电子商务有限公司建设并运营的5000平米特色产业园区。

据了解，目前园区软硬件设施建设正在加紧推进，一期工程已经完工，重点打造“孕产健康全业态服务基地”，基地将由月子中心、产后康复中心、孕产人才职业培训学校和中央厨房等组成，已成功引进国内知名孕产健康管理品牌“海岛宝宝”等企业率先进驻。二期工程将重点打造“互联网+孕产健康创新创业孵化基地”，引进远程医疗、家庭医生、妇婴产品电商、健康智能硬件等互联网+创新创业项目落户园区，打造全国特色的孕产健康全产业链孵化基地。