



专家教你科学应对甲流

【受访专家】艾德惠：九龙坡区政协委员、重庆市东南医院呼吸科副主任医师

近期是呼吸道疾病的高发期，呼吸道传染病传播风险增加。而流感病毒阳性率正持续上升，几乎均为甲流，人群对流感病毒普遍易感，尤其抵抗力弱的老年人和儿童随时可能“中招”。多地疾控紧急提醒，呼吁做好个人防护。那么，究竟什么是甲流？它有哪些症状？又该如何预防和治疗呢？近日，记者邀请九龙坡区政协委员、重庆市东南医院呼吸科副主任医师艾德惠，为大家答疑解惑。

什么是甲流

“流感病毒分甲、乙、丙、丁或A、B、C、D四型。其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异，几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起。”艾德惠介绍，甲型流感（简称“甲流”）是一种由甲流病毒引起的急性呼吸道传染病。

甲流的流行具有明显的季节性特征，通常在冬春季高发。此外，甲流也可能在人群密集的场所，如学校、养老院、医院等引起局部暴发。

感染甲流常有哪些症状

艾德惠称，甲流的潜伏期一般为1至7天，多为2至4天，感染后患者可能出现发热、头痛、肌肉关节酸痛等

症状，常伴有发热、咽喉痛、干咳、流涕、鼻塞等，但不是所有症状都出现。

具体来讲，一是发热。体温迅速升高，通常超过38℃，持续3至5天。二是咳嗽。干咳或伴有痰，可能较为剧烈。三是咽痛。喉咙疼痛，吞咽时加重。四是头痛。出现剧烈头痛，常伴有全身不适。五是肌肉酸痛。全身肌肉和关节疼痛，尤其是背部和腿部。六是乏力。极度疲劳，可能持续数周。七是寒战。伴随发热出现的寒战和发抖。八是鼻塞和流涕。部分患者可能出现类似普通感冒的症状。九是食欲减退。部分病人有明显食欲减退症状。

需要注意的是，甲流的症状与普通感冒相似，但通常更为严重，且病程较长。对于老年人、儿童、孕妇、肥胖人群以及患有心脏病、糖尿病、哮喘等慢性疾病的人群，甲流可能引发严重的并发症，如肺炎、心肌炎、脑炎等，甚至危及生命。

如何预防甲流

艾德惠提醒，甲流主要通过飞沫传播；此外，也可以通过接触被污染的物体表面（如门把手、电梯按钮等）传播，如果手部接触了这些表面，再触摸口、鼻或眼睛，也可能导致感染。

“科学预防甲流的关键在于切断传播途径、增强免疫力以及接种疫苗。”艾德惠介绍了几种具体的预防措施。

半夜小腿“闹脾气”？原因可能不仅是缺钙

【受访专家】朱安仪：重庆市中医院康复科主管护师

晚上睡觉睡得好好的，突然小腿传来一阵抽痛。想必不少人都有过这样的体验，此时不少人会说：“是缺钙了，要补钙。”

真是如此吗？近日，记者采访了重庆市中医院康复科主管护师朱安仪，请她从医学角度为大家科普半夜小腿“闹脾气”背后的真相。

“在医学上，这种夜间突发、累及小腿等部位的不自自主肌肉收缩称为“痛性肌痉挛”，会致痛、扰眠。”朱安仪介绍，腿抽筋持续数秒至数十秒，伸展肌肉可缓解，但疼痛可能持续数天。

痛性肌痉挛的常见原因主要有以下几点：一是水分不足影响血液循环和营养物质循环；二是剧烈运动导致身体水分流失；三是肌肉过度使用或长时间静止造成紧张和僵硬；四是长时间站立导致血液滞留；五是锻炼前未热身使肌肉紧张；六是睡眠姿势不当影响腿部肌肉；七是微量元素缺乏，特别是镁、钾、钙；八是季节更替，夏季更易发生痉挛；九是妊娠期体重增加影响血液循环；十是药物如利尿药和降压药可能引起痉挛；十一是年龄增长导致肌肉痉挛；十二是神经受压，如腰椎间盘突出患者的小腿抽筋。除此之外，高热惊厥、癫痫、帕金森病、神经性肌强直、强直性肌营养不良、萎缩性肌强直等多种疾病也可能引起肌肉痉挛，从而导致小腿疼痛抽筋。

那么如何预防痛性肌痉挛？朱安仪提出以下建议：

保持营养均衡。日常要注意多种食材搭配，每日保证摄入一定量的蔬菜、坚果和水果，注意补充维生素D和钙片，日常多晒太阳，帮助钙的吸收。

注意保暖。特别是当季节变化，或是在室内空调环境下，要注意脚部及足部的保暖；睡前泡脚，有利于下肢保暖，促进血液循环；在寒冷环境下，尽量穿长裤、厚袜子，避免冷风直接对着下肢吹。

运动前做好热身。伸展拉伸肌肉，激活肌肉力量；穿舒服的鞋子，同时运动也要注意循序渐进，不要过猛过烈，以免拉伤肌腱和肌肉。

一是接种流感疫苗。这是预防甲流最有效的手段，可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。但由于甲型流感病毒容易发生变异，建议每年接种1次流感疫苗，一般在流感高发季节前的1至2个月接种，尤其是高风险人群，如老年人、6月龄以上儿童、孕妇、慢性病患者以及医务人员、托幼机构、中小学校和养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所的人群和员工等。

二是保持良好的个人卫生习惯。应勤洗手，避免触摸面部，遵守咳嗽礼仪；在流感高发季节，尽量减少前往人群密集的场所，佩戴口罩，并保持1米的社交距离；均衡饮食，适量运动，充足睡眠，增强免疫力；定期开窗通风，保持室内空气流通。

三是药物预防。对未接种疫苗的有重型或危重型流感高危风险因素人员，可在暴露后进行药物干预，不迟于暴露后48小时内用药。

虽然大多数甲流患者可以通过休息和药物治疗康复，但对于高危人群或出现严重症状的患者，可能需要紧急医疗干预。艾德惠提醒，如果患者出现超过39℃的持续高热、呼吸困难或胸痛、意识模糊或嗜睡、严重呕吐或腹泻导致脱水、皮肤或嘴唇发紫等症状，应立即就医。同时做好紧急处理，保持呼吸道通畅，并采取降温、补充水分等措施。若明确诊断是甲流后，要在发病48小时内、在医生指导下使用特效抗病毒药，减轻症状，缩短病程，降低重症风险。（记者 陈元洪）

“当然，如果不幸发生抽筋，一种快速的应对策略是‘逆向操作’。”朱安仪指出，例如，若小腿前侧肌肉抽筋，可以按压脚板并用力扳屈脚趾，同时用前掌向下蹬压地面，以减轻疼痛感；扶床站立，用脚尖踩地，把身体重量转移到脚尖上，让腿部肌肉痉挛向相反方向进行持续牵拉，等肌肉痉挛慢慢消失，再进行按摩或者热敷；放松紧绷的肌肉，也可以缓解腿抽筋。还可以马上用手抓住抽筋一侧的大拇指，然后慢慢将脚掌向自己的方向拉，拉伸腓肠肌，再慢慢将脚伸直，小腿紧张即可得到缓解。

此外，结合中医的多穴位按摩法也是有效的治疗手段之一。具体操作如下：首先弯曲下肢，使脚掌朝下，然后固定膝关节和踝关节，同时按压腿部穴位，如承山穴、委中穴、承筋穴。在按压过程中伴随深呼吸，有助于缓解疼痛，直至症状逐渐减轻。使用热毛巾或热敷包敷在痉挛的肌肉上，并配合按摩，也能有效缓解疼痛。

朱安仪提醒，腿抽筋虽然常见，但也要注意防范。对于反复发作的腿抽筋，一定要留心，及时就医检查，以免耽误诊断加重病情。（记者 陈元洪）

午睡：怎么睡更健康

偶尔午睡（每周1-2次）的人与那些根本不午睡的人相比，中风/心力衰竭发生的风险几乎减少一半，降低了48%。

3. 有助调节负面情绪

白天小睡可以调节情绪，改善午睡后的心理状态。2010年发表在《精神病学与临床神经科学》上的研究发现，午睡后清醒期间，快乐、放松成分的量显著升高。

健康午睡，留意这一点

1. 午睡时要注意保暖

天冷时午睡一定要做好防寒保暖。这是因为人体在午睡时体温降低，抵抗力也会变弱，这就使得寒气入侵的概率大大增加。

2. 吃完饭后立即午睡

很多人午休时间较短，吃完午饭抓紧休息成为常态。医生建议，吃过饭后，尽量在阳光下散步遛弯10-20分钟，疏解饭后的饱腹感，促进消化，给胃提供一点休息的时间，然后再午睡。

刚吃过午饭，胃里面充满了食物，消化系统在此时最忙碌。如果在此时午睡会影响胃肠道的消化，令食

物的吸收受到阻碍，甚至引起食物倒流，长期这样会令胃部产生病变，对人体的消化功能有严重的影响。午睡的质量也会受到影响。

3. 趴着午睡垫得高些

趴在桌上午睡，身体无法舒展，会导致血液循环不畅，增大血管的压力。趴在胳膊上睡觉，也会使身体多处神经受到压迫，往往造成午睡时心中焦虑，入睡困难。同时，伏案的姿势使颈椎、腰椎和背部承受较大的压力，长此以往易造成这些部位的损伤。

医生建议，上班族在午休时应尽量仰躺在椅子上，如果条件不允许，则要尽量将头部垫高，趴在松软的枕头和垫子上午休。

4. 午睡后按摩颈腰背

午睡后宜慢慢醒来，突然惊醒会导致血压波动，引起头晕等症。

睡醒后可以进行简单的按摩。比如，在面部进行干洗脸的按摩，能够促进血液循环；按摩后颈部、腰背部，能得到较好的舒缓，让身体各项机能逐渐“苏醒”过来。

来源：新华社微博客户端

守护健康“‘胃’来”

【受访专家】李锐：荣昌区人民医院肿瘤科主治医师

胃作为人体的重要消化器官，具有储存和消化食物、分泌胃液等功能。胃癌是一种常见的恶性肿瘤，其发病与多种因素有关。守护健康“‘胃’来”，应该怎么做？近日，记者就相关话题采访了荣昌区人民医院肿瘤科主治医师李锐。

胃癌是如何“找上门”的？

“胃癌的发生是一个复杂的过程，受到遗传、感染和环境等多重因素的影响。其中，不良饮食习惯在胃癌的诱发中尤为显著。”李锐介绍，研究表明，长期摄入某些不健康食品，可能对胃黏膜造成慢性刺激，进一步诱发病变。

胃癌的形成过程为：首先是慢性胃炎，如幽门螺杆菌感染引发的慢性胃炎，是胃癌的高危前期病变；其次是胃黏膜损伤，不健康饮食导致胃黏膜反复受损，为癌变创造条件；再次是癌前病变，胃黏膜增生或不典型增生，可能发展为胃癌。

这些饮食习惯容易“招来”胃癌

1. 高盐饮食

高盐食物是胃癌的主要风险因素之一。研究发现，高盐饮食会直接损伤胃黏膜，加速幽门螺杆菌繁殖，增加胃癌风险。腌制食品如咸菜、腊肉、咸鱼，以及熏制食品、速食泡面中，往往含有大量亚硝酸盐，进入体内后会转化为致癌物质亚硝胺。

2. 偏爱烫食或重口味食物

超过60℃的过烫食物会直接烫伤胃黏膜，从而诱发癌变。此外，重口味及辛辣食物会加重胃黏膜炎症反应。

3. 长期喝酒或吸烟

烟草中的致癌物质可能通过唾液作用于胃黏膜，而酒精会加剧胃黏膜损伤。二者共同作用，将极大增加胃癌风险。

4. 忽视饮食卫生

幽门螺杆菌感染是胃癌的重要诱因，而不洁的饮食习惯是感染幽门螺杆菌的主要原因。例如，共用餐具、不注意手部卫生、进食被污染的食物或水，都会增加感染风险。

守护“‘胃’来”，做好这些措施

1. 定期体检

有家族胃癌病史的人群：胃癌具有一定的家族遗传倾向，定期进行胃镜检查，能够大大提高治愈率。

慢性胃病患者：长期患有慢性胃炎、胃溃疡、萎缩性胃炎等胃部疾病的人群，患胃癌的风险较高，应定期进行胃镜检查，关注胃部变化，以便尽早发现癌前病变或胃癌。

中老年群体：胃癌的发生率随着年龄的增加而升高，尤其是50岁以上的人群。建议该类人群定期体检。

2. 注重幽门螺杆菌的筛查和治疗

反复胃部不适的人群：如长期出现胃胀气、腹痛、恶心、呕吐、反酸等症状的人，应尽早进行幽门螺杆菌检测。如果幽门螺杆菌感染未得到有效治疗，长期刺激胃黏膜，可能会导致慢性胃炎，甚至发展为胃癌。

有家族胃癌病史的人群：幽门螺杆菌被认为是胃癌的一个重要致病因子，感染它会增加患胃癌的风险。因此，家族中有胃癌患者的人群，应特别注意幽门螺杆菌的筛查与治疗。

免疫力较低的群体：免疫力较弱的老年人、长期服用免疫抑制药物的患者、慢性病患者等，幽门螺杆菌的感染可能更难被控制，从而增加患胃癌的风险。

3. 饮食调整与健康生活方式

限制每日盐摄入量在6克以内，少吃腌制食品，多吃蔬果、多摄入优质蛋白；选择蒸煮等健康的烹饪方式；吃饭时避免刚出锅的热汤和热饮，待温热后再食用；控制辛辣食物摄入；戒烟限酒，减少对胃部的化学性刺激，如果难以完全戒烟，应尽量选择低酒精含量的饮品；提倡分餐制，使用公筷公勺，保证餐具清洁，并尽量避免进食生冷或不洁食物；三餐定时定量，避免暴饮暴食或进食过于油腻的食物。

“胃癌的发生并非一朝一夕，而是长期不健康生活方式累积的结果。”李锐提醒，胃癌并不可怕，可怕的是我们对它的忽视和放纵。请珍惜每一次进食的机会，用科学饮食守护胃健康。（记者 程颖）

走不远就要歇一会？小心腰椎椎管狭窄症

【受访专家】杨真友：重庆医科大学附属康复医院主管物理治疗师

不少中老年人喜欢走路锻炼，但是走不了多远就想要蹲下来或是去扶一下墙，这是为什么？近日，重庆医科大学附属康复医院主管物理治疗师杨真友在接受采访时表示，出现这种情况有可能不是腿脚不好，而是患上了腰椎椎管狭窄症。

什么是腰椎椎管狭窄症？“这是一种退行性疾病。”杨真友介绍，随着年龄的增长，椎间盘、黄韧带和关节突关节的改变导致脊柱神经血管结构周围间隙狭窄，引起背部、臀部、大腿和小腿的疼痛，双下肢渐进性无力、麻木、间歇性跛行、步态不稳、行走困难。

如何自测是否患有腰椎椎管狭窄症？杨真友说，如果以下症状同时有4个及以上发生，就要提高警惕：双腿疼痛；腿部症状多于腰部症状；步行或站立时，症状会加重；坐下或推购物车时，症状会减轻；年龄在48岁以上。“在临床中，不少患者反映走路时需要扶着东西才好走路，或是需要蹲下来一会才能继续走，也有人反映上楼时症状不太明显，下楼时症状会加重。”杨真友补充道。

“目前腰椎椎管狭窄症有两种干预方式。”杨真友介绍，一种是手术治疗，主要是针对先天性椎管狭窄，或是出现大小便失禁，以及经过3至6个月保守治疗没有效果的情况；另外一种是非手术治疗。康复治疗主要包括手法干预，比如把僵硬的关节打开；运动，包括胸椎、髋关节、腰椎稳定性练习等；理疗，包括镇痛、消炎、放松肌肉组织等理疗方式；居家自我管理，包括姿势管理等。

“患有腰椎椎管狭窄症的人平时不要做这些动作，如俯卧拉伸，站立着去取高过头顶的物品，长时间、大步前行。”杨真友提醒，在日常生活中可以做这些动作：俯卧位腹部垫枕，侧卧位、仰卧位膝下垫枕，坐位弯腰（屈曲躯干），站立位躯干稍前倾、双下肢屈曲牵引等，也可以选择器械上步行、骑行、滚铁环等运动，同时注意不要睡太硬的床。（记者 程颖）

运动开启新学期

2月16日，开学报名第一天，永川区红旗小学文昌路校区举办“红旗小将风火行，灵蛇腾跃闯关赢”2025年春季“运动开启新学期”打卡欢乐主题活动。陈仕川 摄

