

◎市中心医院急诊科主任医师林国兴:

科学防控甲流 筑牢健康防线



林国兴

市中心医院急诊科主任、主任医师,兼任中国老年医学会急诊分会委员等。从事急诊工作20年,擅长急危重症患者抢救,急性中毒、心脑血管重症患者的救治。

当前处于流感高发季节,而此次主要流行株为甲型H3N2,流感病毒具有传播快、症状重的特点,对此我们需科学防控。

甲流是什么

甲型流感,简称甲流,是由甲型流感病毒引发的急性呼吸道传染病,属正黏病毒科。该病毒通过表面血凝素(H)和神经氨酸酶(N)的抗原差异分为H1N1、H3N2等亚型,高变异性使其易通过基因重配形成新毒株。

易感人群

5岁以下的儿童和65岁及以上的老年人,以及慢性呼吸系统、心血管系统(高血压

除外)、血液系统、神经系统及神经肌肉等慢性疾病患者,肥胖者,妊娠及围产期妇女为重型或危重型高危人群。

临床表现

1、发热:体温可达39℃以上,伴畏寒、寒战、乏力。2、头痛。3、全身酸痛:肌肉、关节疼痛明显,儿童可能出现腿痛、腹痛。4、呼吸道症状:咽喉痛、干咳、咳嗽剧烈、鼻塞、流涕,初期干咳后可能伴黄绿色脓痰,咽喉灼痛影响吞咽。5、消化道反应:食欲减退,少数患者伴恶心、呕吐、腹泻。若出现持续高热、呼吸急促、精神萎靡等症状,需立即就医。

预防策略

1、勤洗手、保持环境清洁和通风,流行季节尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。2、咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免触摸眼睛、鼻或口。3、出现流感样症状应当注意休息及自我隔离,前往公共场所或就医过程中需戴口罩。4、均衡饮食,规律作息,保证充足睡眠。

治疗原则

1、抗病毒药物:48小时内使用抗病毒药物,遵医嘱对症用药。2、支持治疗:卧床休息,多饮水,饮食清淡,避免辛辣刺激食物。3、重症干预:需警惕并发症,如肺炎、脑炎、心肌炎、横纹肌溶解、休克等。

甲流可防可治,无需过度恐慌。我们应树立“预防为主、科学应对”理念,积极做好日常防护,共同守护自身及他人健康。

(李燕乾 张莉 赵沙沙)

◎邢台市中医医院:

绿色出行“骑”有妙方 让健康与自由同行

骑行不仅是风靡全球的绿色出行方式,更是兼顾“强身健体”与“中医养生”的优质运动。它无需复杂装备,不受场地局限,既能带你穿梭城市街巷、拥抱自然风光,又能通过科学运动调和身心,成为日常养生的理想选择。邢台市中医医院主院区骨伤疼痛二科负责人梁承山分享骑行科普指南,解锁安全、健康、长效的骑行生活!

骑行的核心健康价值

现代医学视角:持续骑行能强化心肺功能,提升心血管耐力;锻炼下肢肌肉群(大腿股四头肌、小腿腓肠肌),增强骨骼密度;促进新陈代谢,帮助控制体重、改善胰岛素敏感性,降低三高风险;户外骑行还能缓解压力、改善睡眠,减少焦虑情绪。中医养生视角:骑行属“温和有氧运动”,契合“动以养形”理念,能促进全身气血循环,打通下肢经络

(足三阴、足三阳经),避免久坐导致的气血瘀滞;适度骑行可激活脾胃运化功能,减少痰湿内生,尤其适合都市久坐人群;户外骑行顺应“天人相应”,呼吸新鲜空气、感受自然光影,能疏肝理气,改善“肝气郁结”带来的情绪低落。

骑行前后“黄金法则”

骑行前:忌空腹或过饱骑行(空腹耗气、过饱伤脾),提前1小时吃少量易消化食物(如燕麦、香蕉、红枣);做5-10分钟热身,重点活动膝关节、踝关节、腰部,拉伸大腿前侧/后侧经络,避免突然运动导致肌肉拉伤。骑行后:不要立即停步休息,慢骑5分钟过渡;及时擦干汗水、更换干爽衣物(防风寒侵袭经络),忌马上吹风、喝冰水(伤脾胃阳气);可喝少量温盐水或淡姜枣水补充水分,气虚体质者可加几颗枸杞,痰湿体质者少喝甜饮。

不同人群骑行“适配指南”

青少年:骑行可促进骨骼发育,建议选尺寸合适的自行车,避免长时间弯腰骑行(影响脊柱健康),单次时长不超过1小时。中老年人:优先选电动助力车或低速骑行,避开陡坡,骑行时保持腰背挺直,定期检查血压、心率,不适即停。上班族/久坐人群:每天骑行20-30分钟,可替代部分通勤路段,缓解颈椎、腰椎压力,改善下肢水肿。中医特殊体质:气虚质(易疲劳、爱出汗)减少高强度骑行,增加休息频次;痰湿质(身体沉重、易困)可适当延长骑行时长(以不疲劳为限),助力祛湿;阴虚质(口干、怕热)避免正午高温骑行,补充足量温水。

(骨伤疼痛二科 梁承山)

市医学会医学科研管理专业委员会 学术研讨会在市中心医院举办

近日,由市医学会主办、市中心医院承办的市医学会医学科研管理专业委员会2025年学术研讨会在市中心医院举办。来自全市各级医院的200余位医务人员参加了会议。

会议特别邀请河北省生殖健康医院副院长王树松、研究员马婧,以及万方数据股份有限公司工程师句龙进行授课。专家们分别以《河北医学科技奖申报实务》《医学科学研究课题申报书的撰写》《科技信息赋能医院科研诚信建设》为题,为大家梳理了科研项目申报的核心逻辑与关键环节,也点明了科研诚信建设的数字化赋能路径,受到与会人员一致好评。

市中心医院作为市医学会医学科研管理专业委员会主委单位,将持续发挥牵头引领与桥梁纽带作用,进一步整合全市优质科研资源,为高校、科研机构、基层医院搭建起高质量的学术交流平台,为提升全市医疗机构科研能力注入强劲科研动力。

(贾亚男)