

## 守护耳鼻喉，助孩子平稳度过流感季

进入冬季，呼吸道感染、鼻病毒感染以及流感等急性呼吸道传染病总体呈上升趋势，呼吸道传染病流行季也到了。疾控部门对各地流感活动持续开展实时监测预警和风险评估，今年流感的优势毒株为甲型H<sub>3</sub>N<sub>2</sub>，不仅传播力强，同时还具有抗原易变性的特点。

H<sub>3</sub>N<sub>2</sub>毒株对上呼吸道黏膜（即耳鼻喉区域）具有极高的亲性和破坏力，许多患者表现为严重的急性鼻炎症状，如鼻塞、大量的清水样或黏脓性鼻涕，这源于病毒对鼻黏膜的猛烈攻击，导致血管充血、通透性增加和腺体分泌亢进；有的患者感染后引发严重的急性

咽炎和喉炎，感到喉咙刀割样剧痛，严重者出现喉头水肿，导致声音嘶哑、咳嗽呈“犬吠样”，甚至呼吸困难；由甲流继发的急性中耳炎病例，在儿童中显著增加，儿童咽鼓管短、平、直，病毒和细菌更易逆行感染中耳，导致耳痛、耳鸣、听力下降，甚至鼓室积液。

### 感冒是“耳鼻喉的事”，而甲流是“全身的事”

区分普通感冒和甲流，要牢牢记住：感冒是“耳鼻喉的事”，而甲流是“全身的事”。

普通感冒的孩子可能流鼻涕、打喷嚏、喉咙有点不舒服，但精神尚可，还能玩耍、吃饭。而感染甲流的孩子会突然表现出“病来如山倒”的衰弱感，核心特征是“精神萎靡”和“全身症状”。

从发病速度来看，感冒是循序渐进的，通常先流鼻涕、打喷嚏，一两天后才出现低烧；而甲流是“闪电式”起病，孩子可能上午还正常玩耍，下午就毫无征兆地高烧起来，病情在几小时内迅速加重。

从精神状态来看，感冒的孩子虽然不舒服，但精神状态通常尚可，愿意进行一些安静的游戏；感染甲流的孩子精神极度萎靡，表现为异常疲倦、嗜睡、不爱动、不玩玩具、对周围事物失去兴趣，大一点的孩子会主动说“浑身没



劲儿”“头疼”。

感冒一般不发烧或仅为低烧，没有明显的全身酸痛。但是甲流会有突发高热（常超过38.5℃甚至

40℃），且伴有明显的全身肌肉酸痛、关节痛、畏寒寒战，小宝宝可能表现为烦躁、哭闹、要求一直被抱着。

### 流感对耳鼻喉系统可造成系列影响

相较于普通感冒，甲流的全身症状更突出，但其在耳鼻喉系统的表现有独特特点，且是并发症的“风向标”。

患普通感冒的孩子会出现咽喉干痒或轻微疼痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞的症状，通常不影响吞咽，较少并发中耳炎。而流感不仅引发咳嗽和发烧，它对孩子的耳鼻喉系统可能造成从轻微到严重的系列影响。流感病毒主要攻

击呼吸道黏膜，而耳鼻喉正是呼吸道的门户和重要组成部分。

最常见的就是引发急性病毒性鼻炎，主要症状就是鼻塞、流鼻涕或脓涕、打喷嚏等，还可能引发急性鼻窦炎，主要症状为鼻塞加重，流黄脓涕，头痛或面部胀痛。

对咽喉部最常见的影响就是引发急性咽炎或喉炎，喉咙剧痛、吞咽困难、声音嘶哑、犬吠样咳嗽。

对耳部最常见的影响就是引

发急性中耳炎，耳痛、耳鸣、听力下降，婴幼儿则表现为揪耳朵、哭闹、烦躁不安。归纳起来，如果孩子有流感病程中，出现揪耳朵、拒绝进食、流脓鼻涕长期不愈等情况，可以怀疑并发了耳鼻喉感染，需立即就医。

对于儿童甲流，家长需要及时带孩子前往医院就诊，而非自行进行判断用药，争取在48小时黄金窗口期内启动治疗。

### 感染甲流后，精心呵护预防并发症

目前，医院对儿童甲流的治疗已有清晰、标准化的路径。首先会进行甲流抗原检测或更敏感的核酸检测，以明确病原；同时，医生会根据症状、并发症风险等对孩子进行综合评估，根据评估结果，分别选择门诊、急诊处理和住院治疗。

医院用药主要分为两大类：抗病毒药和对症治疗药。

抗病毒药物（核心治疗）是针对流感病毒本身的“特效药”，早期使用（症状出现48小时内）效果最佳，例如奥司他韦、玛巴洛沙

韦、帕拉米韦等。家长需牢记的是：所有抗病毒药均为处方药，必须由医生根据孩子的体重、病情开具处方，不可自行购买使用。

对症支持治疗药物主要用于缓解症状，提高孩子的舒适度，例如退热止痛药（泰诺林、美林）、鼻部护理剂（生理盐水/海盐水鼻喷雾）、止咳化痰药（氨溴索、乙酰半胱氨酸）以及抗生素等。

当医生确诊孩子感染甲流后，家长除了配合医院用药，精心的护理同样至关重要，是预防并发症的关键。首先，是做好隔离

与休息。让孩子在自己的房间休息，避免与家庭其他成员，尤其是老人、孕妇密切接触，同时要保证充足的休息，睡眠是最好的修复剂。其次，是补水与营养。发烧和呼吸加快会带走大量水分，鼓励孩子小口、频繁地喝水，也可口服补液盐、稀释的果汁、清汤等。做一些易消化的流质或半流质食物，如粥、烂面条、酸奶、蒸蛋羹，孩子没胃口不必强求，水分补充优先。同时，要保证环境健康，每日开窗通风，保持空气新鲜。

黄子斌

## 50岁后经常觉得“浑身疼”，咋回事？

有些朋友过了50岁会觉得“浑身疼”，但不知哪里出了问题，只好“头痛医头、脚痛医脚”，却迁延不愈。

无论男性、女性，进入更年期后，身体和心理都会发生变化。医生提醒，这种变化可能带来身体上的不适，更应留意它们背后的疾病信号。

### 肌肉关节无力，脑袋昏昏沉沉

头发和指甲容易断裂；刚进食没多久，又饿了；体重减轻了，但不是脂肪减少，而是肌肉量下降；受伤之后，复原速度很慢；免疫力下降，很容易感冒；肌肉和关节出现无力、疼痛或松弛；脑袋昏昏沉沉，无法长时间集中注意力……您有没有出现过这些症状？

专家表示，出现这些症状可能提示缺乏蛋白质，我国50岁以上的人群中，约半数人蛋白质摄入不足。

蛋白质是生命的物质基础，人体每一个细胞的构成都离不开它，因此蛋白质也有“生命的积木”之称。蛋白质还起到构筑“免疫长城”、辅助控制体重、维持消化功能、合成肌肉、保护骨骼、维持内分泌系统健康、保护大脑健康等作用。

专家介绍，大脑组织中的三分之一是蛋白质，如果缺乏蛋白质，可能加速大脑衰老，导致记忆力下降，甚至引发“老年痴呆”。正常情况下，每人每天的蛋白质摄入量应该为体重（公斤）×1.2-1.5克的蛋白质。以60公斤的人为例，每天蛋白质摄入量应在80克左右。如果是消化吸收功能下降的老年人、减重人群、手术后患者等，可适当增加优质蛋白的摄入，如瘦肉、鸡蛋、牛奶等。

专家也提醒，蛋白质摄入不能过量。身体并没有把多余的蛋白质存起来慢慢使用的机制，过多的蛋白质需要通过肾脏代谢排出体外，这个过程会加重肾脏的负担。多余的部分也可能在体内转化为脂肪，导致肥胖。

### 背变驼、容易骨折，膝盖疼、后背酸痛

上了年纪后，由于钙质流失、骨量减少、激素变化等因素，骨骼健康受到影响，很容易发生骨质疏松。而它有着“寂静杀手”之称。

骨质疏松可导致患者身高变矮、背变驼；严重骨质疏松患者在受到轻微撞击时，例如摔跤、坐车颠簸、甚至咳嗽等都有可能引起骨折。如果出现了可能因骨质疏松导致的腰背等部位的疼痛，建议到医院进行双能X线检查，这是诊断骨量减少或者是骨质疏松的

“金标准”。

如果确诊为骨质疏松，建议在医生的指导下适当服用骨吸收抑制剂，同时也要强化骨形成，可以补充维生素D、维生素K<sub>2</sub>。日常生活多吃沙丁鱼、三文鱼、蛋黄、坚果等补充维生素K，并适当进行负重性运动，注意日晒。如果疼痛实在难以忍受，可以适当口服一些镇痛药，但不建议长期服用，因为对心血管系统、胃部黏膜等有一定的刺激。

### 胸痛、胸闷，后背、肩膀等部位不适

步入中年，人的心肺功能开始衰退，脂肪代谢、胰岛素抵抗能力也不如从前，这也加速了血管硬化的进程，不利心脏健康。

胸部疼痛，尤其在体力活动时加剧，往往是心脏供血不足的警告。当心脏的冠状动脉发生堵塞，血液和氧气无法有效供应心脏，就会引发胸痛。这种痛感可能会向肩膀、手臂甚至下巴扩散。值得注意

的是，这类胸痛不同于一般的胸闷或压迫感，它往往伴随有烧灼或压迫的感觉。

呼吸困难也是血管堵塞的一个关键指标。当心脏无法有效泵血时，肺部可能会积聚液体，导致呼吸短促。

出现以上情况，应当及时就医。但在平时，我们还可以每天吃坚果、常做拉伸运动、保持好心情等方式，保护血管健康。

### 女性绝经后下腹疼痛

宫内节育器是一种长效避孕方式，具有便捷、高效的特点。有些女性朋友到了五六十岁，对自己体内的节育器早已淡忘。

实际上，绝经后的女性，体内雌激素水平下降，子宫逐渐萎缩，宫腔变窄和变小，致使节育器这个“外来客”失去了原有的稳固空间。轻者可能出现下

腹疼痛、坠胀感、异常阴道流血、腰痛、排尿不适，严重者甚至会出现子宫内慢性炎症、盆腔感染等。

医生提醒，宫内节育器有使用年限，建议不要终身放置。女性在绝经后一年内应主动就诊，确认节育器的位置及状态，并到医院尽快取出。

莘华