

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们。

电话:3155705

电邮:rbcsdk@163.com

本期话题：天气渐冷，脑血管疾病又到高发期。有些中老年人到医院要求输液预防脑血管病，这样科学吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院神经内二科主任李阔。

提前输液『通血管』，能预防脑血管病吗

■ 本报记者 康宁

近日，随着气温不断下降，一些中老年人为了预防脑血管病，到医院要求输液来疏通或养护血管。有的患者并没有不适症状，只是听别人说输液可预防脑血管病，也跟风“保健”血管。那么，提前输液真能预防脑血管病吗？对此，记者采访了沧州市中心医院有关专家。

“提前输液预防脑血管病发作并不科学。”沧州市中心医院神经内二科主任李阔说，如果病人没有出现症状，医生就无法提前“预测”病人在哪个方面出现问题，因此也就没办法“对症用药”。

此外，提前使用疏通血管的药物可能产生的风险和效果也无法预知。

若盲目进行“保健”输液，不仅不能预防脑血管病，反而可能带来健康风险。过量输液会增加血液循环的负担，导致心脏、肾脏压力增大，尤其对于原本有脑血管疾病或肾功能不全的患者，更可能引发心力衰竭、肺水肿等严重并发症。

因此，李阔说，身体没有明确指征时，不建议用药。

在大众观念中，常用的“通血管、防脑血管病”的输液用药，一般多是活血化淤的中药注射剂，或者扩血管的西药注射剂。这些药物能够扩张血管，降低血液黏稠度，增加循环血容量。但是，这些药物的作用时间一般为6小时至8小时，只能起到短暂治疗作用。

那么，如何科学预防脑血管病呢？

“预防脑血管疾病，应从养成良好的生活习惯和规范化治疗入手。”李阔建议。

首先，养成良好的生活习惯是预防脑血管病的重要一环。饮食上，应尽量减少高盐、高脂肪、高糖的摄入，食物品种尽量多样化。

同时，保持规律的有氧运动，如每天进行30分钟的快走，不仅可以促进血液循环，还能帮助控制体重，降低血管硬化的风险。

另外，控制好基础疾病很关键，尤其是高血压、高血脂和糖尿病等慢性病患者，这类人群发生脑血管病的风险较高。定期监测血压、血糖和血脂水平，并在医生指导下按时服药，保持指标在正常范围内，可以有效减少动脉硬化和血栓形成。

“定期体检也很重要，可以及早发现潜在的危險，如颈动脉狭窄、心律失常等。”李阔说，及时发现这些隐患，可以通过医学手段进行干预，从而降低脑血管疾病的发病风险。做到早发现、早治疗。

总之，预防脑血管病要从生活各个方面入手，而不是盲目依赖所谓的“保健”手段。科学控制血压、血脂，保持良好的生活习惯并定期体检，才是真正有效的预防措施。

眼下，随着气温下降，呼吸道疾病进入高发期。有关数据显示，与去年同期相比，我市今年呼吸道疾病发病率略有下降，但低年龄段孩子感染肺炎支原体的发病率有所上升。

呼吸道疾病“抱团流行” 易感人群需做好防护

■ 本报记者 康宁

日前，记者从我市多家医院呼吸内科、儿科了解到，最近，我市呼吸道疾病患者较一个月前增长了近一倍。目前引起呼吸道疾病的病原体主要包括肺炎支原体、腺病毒、鼻病毒等，其中肺炎支原体感染占绝大多数，并且有不少患者出现多种病毒叠加感染。

专家提醒，呼吸道疾病症状相似，确诊病原后要遵医嘱用药，不要自行服药和囤药；即使身体产生抗体，也切勿掉以轻心。

记者调查

低年龄段孩子感染肺炎支原体的发病率上升

近日，记者走访了市区多家医院的呼吸内科、儿科，楼道内挤满了等待就诊的人，有的还不停地咳嗽。

“孩子高烧咳嗽好几天了，之前一直以为是流感，在家服药没效果，前两天到医院检查时确诊是肺炎支原体感染。”11月24日上午，在沧州市中心医院儿一科门诊，一位正在陪孩子就诊的妈妈说道，孩子用药后症状缓解了一些，但一直没有痊愈，就再带孩子来做个检查。

不仅是医院，社区门诊也人满为患。在运河区一家社区门诊里，记者看到三间屋内挤满了患者，床上、座位上，都是输液的人。

“目前引起呼吸道疾病的病原体主要包括肺炎支原体、腺病毒、鼻病毒等，其中肺炎支原体感染占绝大多数，儿童免疫力较弱，稍不注意，就可能引发肺炎。”沧州市中心医院儿一科主任阎志新说，随着气温降低，其他病原体也逐渐增多，大部分以病毒感染为主，流感病毒、合胞病毒、新冠病毒等也呈持续上升趋势。

“尽管这段时间呼吸道疾病患者有所增加，但与去年同期相比，发病率略有下降。”阎志新表示，需要注意的是，往年肺炎支原体感染多见于5岁以上儿童和青少年。近两年，小年龄段孩子感染比例不断上升。

除了儿科患者爆满外，呼吸内科的成人患者也大量增多。“成人症状较轻，多为感冒发热。”沧州市中心医院呼吸内一科副主任邸庆国提醒，老年人、孕妇、有基础疾病的患者等重点人群要格外注意。

防护难点

多种病菌混合感染，症状不重也会患肺炎

冬季多种病原体活跃，混合感染的几率也不断增加。

在儿科门诊，有的孩子因为肺炎支原体感染咳嗽一两个月，病情快好时又感染了流感，咳嗽症状又有所加重。随着各种病原体日益活



跃，“细菌+支原体”“细菌+病毒”“支原体+病毒”混合感染等情况都会出现。

“呼吸道传播的病菌，常见症状包括发烧、咳嗽、流鼻涕，不同病菌也会有症状上的差异。譬如感染肺炎支原体的患者发烧，但以咳嗽为主。感染病毒的患者则容易出现高热，有的孩子还可能出现高热惊厥、喘息。”阎志新介绍，混合感染会对免疫功能造成一定损害，且对肺部的影响更大、程度更深，导致症状加重、用药量增加、病程延长、治疗难度增大。

阎志新说，需要注意的是，有的孩子早期发病看似症状不重，精神也好，但病程发展快，来医院时就已经感染了肺炎。

她提醒，孩子发烧24小时至72小时内到医院检查，血象会有更清楚地显示，否则可能检测不出异常。如果孩子发烧一直不退或咳嗽剧烈，家长要引起重视，及时来医院就诊。

目前，支原体合并细菌感染的患者比较多，特别是住院的肺炎患者，支原体合并细菌的感染的较多。

“有几类人更容易出现合并感染。”邸庆国提醒，学龄儿童，体质较弱的老年人，吸烟、喝酒人群，有慢性呼吸道疾病的患者。这些人群要做好防护，否则容易出现多种病毒合并感染。

专家建议

明确诊断遵医嘱用药，有抗体也莫掉以轻心

生活中，有不少人一生病就吃抗生素，头孢、阿奇霉素等抗生素可以随意吃吗？沧州中西医结合医院呼吸内科副主任张丽提醒，目前，呼吸道疾病呈多种病原混染的情况，一定要明确诊断，遵医嘱用药，切忌盲目自行

用药、囤药。

还有不少感冒发烧好了，认为自己身体产生了抗体，便开始“放飞自我”，却不料病情出现了反复。

“有的患者出现一种病刚好，没过几天又感染其他病原体的情况。这主要是因为，虽然患者身体已经痊愈，但免疫功能因为这次感染也受到了一定损害，所以，当遇到不同病菌感染时，病症可能还会加重。”张丽说，一般肺炎支原体感染后5天到7天产生抗体，抗体可持续2个月至6个月。但是，有了抗体也有再感染的可能。流感抗体产生的时间因人而异，可持续3个月至12个月不等。感染肺炎链球菌1周至2

周后会出现抗体，6个月至8个月抗体浓度开始下降。

目前，流感、肺炎链球菌有预防疫苗接种。及时接种疫苗，就能及时产生抗体。但不是接种疫苗就保险了，接种疫苗后也有被感染的可能，不过症状相对较轻。

“健康的生活方式是提高身体抵抗力的重要保证。”张丽说，日常生活中要保证充足的睡眠、均衡的营养、适当的体育锻炼。室内定期开窗通风，家庭中如果出现呼吸道感染的患者，尽量做好防护，避免交叉感染。外出时，戴好口罩，尽量远离人群密集场所。

链接>>

肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒等病原体感染，均会出现咳嗽、发烧等症状，应如何区分？

肺炎支原体感染

肺炎支原体感染以发热、咳嗽为主要表现，咳嗽初期是阵发性、刺激性干咳，随着病情加重会出现咳嗽咳痰，并伴有头疼、流涕、咽痛、耳痛等症状。

此外，流感、肺炎支原体可能出现混合感染。建议适龄儿童如无禁忌，接种流感疫苗。

鼻病毒

鼻病毒感染的主要症状包括：流鼻涕、打喷嚏、喉咙痛、咳嗽、头痛、轻度发热。

鼻病毒可在人体潜伏2天至5天，感染持续时间大约7天。

相对于其他呼吸道病毒，鼻病毒感染导致的发热症状比较少见，偶见低热。

腺病毒

腺病毒感染的典型症状是咳

嗽、鼻塞和咽炎，另有部分型的腺病毒可引起婴儿和学龄前儿童胃肠炎，导致腹痛、腹泻等。

腺病毒感染一般属于自限性疾病，免疫力正常的人群病程在7天左右可以自愈。

流感

流感一般是突发高热、咳嗽、咽痛，可伴畏寒、年龄较大的儿童会感到头痛或肌肉关节酸痛，婴儿可能会出现精神萎靡、不好好吃奶、少动等症状。

呼吸道合胞病毒

呼吸道合胞病毒易反复感染，传染性强，是引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最常见的病毒之一。

大部分孩子感染此病毒后，轻症及感染早期症状类似于普通感冒，随着病情发展，严重者会出现呼吸困难或呼吸急促、喘息、烦躁不安、食欲减退等，严重者可导致呼吸衰竭、心力衰竭等。

在大自然中

获得精神疗愈

■ 北思

落叶纷飞的季节，不少人喜欢到大自然中，或捡拾落叶，或欣赏风景，或拍照打卡，感受那份轻松惬意，从而获得精神的自我疗愈。

天气渐冷，落叶纷飞。此时，不少人的情绪也变得低落、伤感。为了缓解负面情绪，人们走进大自然，选择以一种类似于城市漫步的方式，获得内心的放松与精神满足。他们捡拾落叶、果实，以此来亲近自然、感受季节变化，并提高自我情绪价值。

掉落的松塔、飘香的果子、金黄的落叶……当你投入大自然的怀抱，“礼物”也随之而来。随手捡拾，将大自然的馈赠装进口袋。这些小物件，为人们提供小小情趣的同时，也带来属于这个季节的浪漫与惬意。

在一个阳光灿烂、空气清新的周末，来一场漫无目的的行走，收获一份好心情。“这是我精神疗愈的好方式，至少在那一刻，我忘却了生活和工作上的烦恼。”一位朋友在社交媒体平台上的分享，让更多人对于这一休闲方式充满向往。

去大自然吧，和“公园20分钟”疗法一样，这种休闲方式，让人走出格子间，在美妙的风景中收获一份身心的愉悦，精神的满足。

睡言快语

“加绒裤”有毒？如有刺鼻气味要谨慎购买

本报讯（记者赵宝梅）最近，关于“复合加绒裤有毒”的说法引发热议。有人说，复合加绒裤的面料是用胶粘的，甲醛含量高，有毒。那么，复合加绒裤究竟有没有毒？还能不能买？记者对此进行了采访。

在市区几大商场和批发市场，记者看到各种厚度的加绒裤被摆放在显眼位置，面料分为一体绒、复合绒、德绒等。其中，复合绒的加绒裤销量可观。据明珠商贸城的一位店员介绍，“复合”就是将两种不同的面料合在一起，是一种在服装加工中应用非常多的工艺。目前复合面料的黏合剂多为热熔胶和油胶，这两类胶符合国家标准，不会分解甲醛。“有的服装虽然不含甲醛，但有可能残留挥发性的有机溶剂，所以会散发出刺鼻的气味。”这位店员提醒消费者，在购买加绒裤时，可以先闻一闻，如果气味过于刺鼻，切勿购买。

记者查阅了相关服装执行标准，发现只要是正规厂家生产的产品，衣服吊牌上有强制性安全执行标准GB 18401—2010《国家纺织产品基本安全技术规范》（婴童装适用强制性标准GB 31701—2015《婴幼儿及儿童纺织产品安全技术规范》），就不用过多担心。那么，人们该如何挑选安全的加绒裤呢？销售人员介绍，一般来说加绒裤质地柔软并且穿着舒服，那么基本是合格的产品。相反，如果加绒裤手感较硬、穿上去不舒服，吊牌信息不详细，且有刺鼻气味，则要谨慎购买。

沧州市中心医院医生让开胸手术变“简单”

一根导管完成心脏主动脉瓣置换

■ 本报记者 康宁

日前，70岁的市民李先生因主动脉瓣重度狭窄，在沧州市中心医院做了心脏主动脉瓣置换手术，术后第二天即可下床活动。曾经的大型开胸手术，如今仅靠一根导管就可完成。此项技术目前处于国内领先水平。

70岁的李先生家住运河区，近两年经常胸闷气短，并伴有间歇性心悸，最近症状突然加重。到沧州市中心医院就诊时，

李先生已经陷入昏迷。医院马上为他开通绿色通道，经过检查发现，李先生心脏主动脉瓣重度狭窄，需要立即进行心脏主动脉瓣置换手术。

术中，沧州市中心医院心胸外科主任张楠用一根铅笔粗细的导管携带人工瓣膜，从患者大腿根部血管进入，通过动脉将人工瓣膜推送至心脏病变部位。

2小时后，手术完成。第二

天，李先生就可以下床活动了。

据悉，心脏主动脉瓣狭窄是一种常见的瓣膜病，75岁以上人群中，每8个人中就有1人患有主动脉瓣狭窄。如果治疗不及时，患者不但生活质量下降，严重者还会危及生命。

过去，有心脏主动脉瓣狭窄的患者需要做开胸手术，使心脏停止跳动来更换瓣膜，风险和创

伤较大。而主动脉瓣置换术通过导管和导丝便可更换瓣膜，手术时间仅需1小时到2小时，术后3天到5天便可以出院。手术创伤小、恢复快，减轻了患者的痛苦。

“高龄患者，心脏功能较差患者，有糖尿病、肺功能不全、肾功能不全、消化道疾病等合并症患者，都可以进行心脏主动脉瓣置换手术。”张楠说。