

“幼儿园喂药”事件的思考—— 如何正确防控 病毒感染性疾病

近日,我国多地接连曝出幼儿园给孩子喂“病毒灵”事件,引发全社会关注。“喂药”事件留给医疗知识普及工作的思考是,我们到底应该如何正确防控病毒感染性疾病呢?

“不用‘病毒灵’已经很久了”

我们先来看看“病毒灵”究竟是一种什么药?中年以上人群对这个药一定不会陌生,少年的记忆里就有一颗敏感、两颗“ABOB”片用以应对感冒。“ABOB”正是“病毒灵”药片,学名叫“盐酸吗啉胍片”。它是一种广谱抗病毒药物,临床应用已经超过半个世纪,曾经主要用于呼吸道感染、流感、流行性腮腺炎、水痘、疱疹及扁平疣等治疗,该药针对儿童、孕妇、老人用药都没有实验数据及参考文献,作为处方药,它一般不给孩子服用。服用该药,可引起出汗、食欲不振及低血糖等不良反应。1999年,国家药监局对地方标准的“病毒灵”公布停用,理由是效果不确切,但国家标准的“病毒灵”并没有停用。因其作用没有明显效果,更别提对病毒有任何预防作用了,临床已经很久没用这种药了,就连医学院日常教学中都不提这种药了。

根据医学伦理的要求,任何一种药物都不能拿孩子做临床实验,因此这种药物对孩子会造成什么样的影响不好预判。服药后的副作用可逆还是不可逆,现在还不能下结论。那些服药的孩子停药之后尚需要进行长期临床观察,并采取相应的对症治疗措施。

大众要掌握正确的防治方法

“喂药”事件暴露了人们对抗病毒医药常识的无知。人类与病毒的斗争是长期的,大众要了解并掌握正确的方式和方法来防控病毒感染性疾病。因为病毒有一个容易变异的特性,所以病毒性的

流行疾病过几年就会爆发一次,疫苗也要跟着更新换代。由于流感是一种典型的常见病毒性传染病,没有特效的治疗手段,因此预防措施非常重要,主要包括:

- 保持良好的个人及环境卫生。
- 无论是饭前便后,还是外出回家,都要使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)也应立即洗手。
- 打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。
- 均衡饮食,多补充维生素,多吃胡萝卜、花椰菜、红薯和土豆等富含人体所需营养素的食物。
- 平时督促孩子锻炼身体,增强体质。劳逸结合,避免疲劳。
- 每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜。
- 在流感高发期,避免去人多的公共场所,要去也最好戴口罩。
- 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少感染的机会。

流感疫苗由公民自费并自愿接种。一般来说,年龄在6个月以上,没有接种禁忌者均可自愿自费接种流感疫苗。以下人群推荐接种:60岁以上人群;慢性病患者及体弱多病者;医疗卫生机构工作人员,特别是一线工作人员;小学生和幼儿园儿童;养老院、老年人护理中心、托儿所的工作人员;服务行业从业人员,特别是出租车司机、民航、铁路、公路交通的司乘人员,商业及旅游服务的从业人员等;经常出差或到国内外旅行的人员。

在儿童防控流感的问题上,家长还需补课。家长要知道,注射流感疫苗可以预防流行性感冒病毒,但不能防止普通感冒的发生。“孩子一旦接种了流感疫苗就可以避免感冒”的观点是不正确的。疫苗配方是在对当年流行病毒株预测



的基础上制成的,而流感病毒毒株几乎每年都发生变异,因此流感疫苗需每年接种。“一次接种流感疫苗,就可以一辈子高枕无忧”,也是误解。必须强调的是,没有药物能够预防感冒,虽然板蓝根具有抗病毒作用,但是服用不当会造成过敏及消化、造血系统的不良反应。

眼下进入病毒活跃期,家长应帮助孩子在日常生活中采取上述正确的预防措施,不依赖药物,综合防控流感、手足口病等病毒感染。 李嗣明 图 TP

类风关重在“养”疗

俗话说:三分治,七分养,对于类风湿关节炎患者也是如此。除了药物治疗外,患者在生活细节方面还需采取防护措施。

● **心理支持** 任何疾病的好转都离不开心理支持。拥有良好的心态才能对抗时好时坏的病情,较长的治疗时间会令大多数患者容易产生抑郁或焦虑。而长期的情绪紧张、焦虑、抑郁等,可加重人体内分泌及免疫功能的紊乱,促进关节炎的发生与发展,形成恶性循环,故而患者要正确认识自己的疾病,培养积极的心态,多和家人、医生进行情感交流。身体条件许可的话,可以从事简单的家务工作,或是分担教育子女的责任,也可以培养下棋、歌唱等方面的业余爱好。作为患者的家属,要给予患者情感上的理解和支持,生活上给予关心与照顾,鼓励患者完成简单事务,多陪伴患者,认真倾听,包容患者。同时要提醒患者定期复诊和按时按量服药。

● **饮食起居** 清淡营养、搭配合理的饮食可以使类风湿关节炎患者保持较好的食欲和脾胃运化,从而增强抗病能力。同时,少吃高脂肪类、海产类、过酸、过咸、辛辣、生冷食物。平时养成良好的作息习惯,早睡早起,注意劳逸适度,保持每天7-8小时的睡眠。居室注意通风、向阳,切忌在水泥地板及风口处睡卧。还有些细节需要提醒:取物时先蹲下;不穿高跟鞋;尽量不用手提而用肩扛;长时间坐时注意椅子高度;尽量双手持物;使用辅助器具;关节注意保暖;从椅子上站起来时,尽量使用肘关节助力。

● **康复锻炼** 类风关不宜多动,更不能不动,怎样“动”要注意章法。建议通过康复锻炼缓解疼痛,减轻强直,增加关节的活动性、灵活性,防止关节畸形,保持日常生活能力和独立性。急性期后或全身症状不明显时,可以开始床上运动并逐步下床活动。活动要注意循序渐进,强度不要过大,活动方式采取主动与被动活动相结合。日常生活的训练包括手指的抓、捏、握等练习,直到病人能耐受为止。缓解期可以参加游泳、骑车、散步、打太极拳等活动。在户外活动时需要保暖。还可以选择一些放松锻炼。必要时在康复科医生的指导下进行物理治疗。

岳涛(上海市长宁区光华中西医结合医院类风关内科主任医师)

咯痰喘息 气促胸闷 呼吸困难 坐卧不宁

哮喘 忽冷忽热易高发

由冬入春,天气忽冷忽热,忽晴忽雨,很多哮喘患者又开始气喘、胸闷、坐卧不宁。有的频繁跑医院,有的依靠止喘药解一时的痛苦。为何季节变换,冷热不均就会使哮喘高发呢?哮喘又应该如何正确防治才能得到真正的控制呢?这些问题如果不搞清楚,哮喘患者只能陷入反复发作的恶性循环。

发作根源是“正气不足”

从冬天到春天,不仅气候忽冷忽热,早晚温差也很大。自然界中的“阳气”和“阴气”开始进入一个转换的阶段,且多有阴雨、雾霾、灰尘以及导致过敏的花粉等不利因素出现。而哮喘患者往往体虚气弱,中医称为“正气不足”,导致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,往往无法适应剧烈的气候变化,不具备足够的抗病能力,极易受到“湿气”、“寒邪”及病毒的侵袭。中医指出,哮喘患者必须从根源解决“正气不足”和“脏腑失调”的问题,才能避免在季节变换时频频发作。

治哮喘不能求“一时”

对于哮喘的防治。很多患者往往只就“一时止喘”,盲目依靠止咳止喘药,或过度依赖激素。结果却发现药量不断增加,治疗效果却反而下降,发病次数也越来越频繁。其实,长期使用止喘药会产生耐

药,不仅不能减轻症状,药物的副作用还会使血压升高,心跳加快,对于老年患者而言,尤其危险。而激素的过量使用则会给青少年患者带来影响生长发育的严重副作用。

祖国医学指出,哮喘发作的根源是患者体质虚寒,导致肺、脾、肾三脏受损虚弱,无法抵御外界“邪气”的侵入,从而形成痰湿胶结不去。早春的雾霾和阴雨使得空气中往往会带有大量细菌和病毒,形成“外邪”对人体造成“夹攻”,成为哮喘发作的重要诱因。

从脏腑入手改善体质

对哮喘的防治,须有“长效管理”的正确观念。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在缓解期,患者尤需坚持治疗,结合祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,哮喘病人都应选择正规医院以及有一定临床经验的医生制订长效的“个性化”治疗方案,这是从根本上控制哮喘复发的重要保证。同时,在早春时节,哮喘患者外出时应适当增添衣物,切勿过早换上冬装。在雾霾天应尽量置身室内,并保持室内空气流通,如需外出,应佩戴口罩。 文/舒尔

手术对部分糖尿病患者切实可行

糖尿病患者蒋先生病程长达十余年,饱受打针吃药之苦,但是血糖仍难控制,胰岛功能也已有部分损害。蒋先生经过多方了解,最终选择接受手术。经过严格评估手术指征,在内分泌科、普外科的共同努力下,蒋先生的手术获得成功,顺利康复。

随着物质生活的不断提高,人们发现食物的精细与糖尿病的发生存在一定的内在联系,而且肠道分泌的多种激素能调节血糖的变化,为此有学者认为糖尿病是肠源性疾病。“重新排列肠道顺序,改变肠道激素的分泌,提高降血糖激素的分泌量,减少升血糖激素的分泌量,最终平衡血糖”,这不是大胆的设想,而是付诸临床的现实。

经国内外专家几十年临床研究证实,外科手术治疗2型糖尿病效果显著,手术有效率达95%,完全缓解率达83%以上。2009年,世界糖尿病治疗的权威机构美国糖尿病协会(ADA)将胃旁路手术列入《糖尿病防治指南》,将其确定为糖尿病的常规疗法。同年9月,欧洲糖尿病学会确认糖尿病“成为可以治愈的胃肠道疾病”。国外研究回顾了1990-2002年间22094例接受胃旁路手术的2型糖尿病患者临床资料,提示体重减轻比率

61.6%,糖尿病完全缓解率83.6%,同时高血压、高血脂、睡眠呼吸暂停综合征等均显著改善。到现在,欧美超过100万的肥胖和糖尿病患者接受外科手术而受益。

上海市糖尿病研究中心主任、国家973首席科学家、上海交通大学附属第六人民医院院长贾伟平教授以及包玉倩教授领衔的内分泌科研究团队致力于糖尿病的研究,并在糖尿病的基因研究方面取得重大突破,获得丰硕的成果。近年在药物治疗糖尿病的同时,联合普外科郑起教授、张频教授研究发现一些糖尿病病人经过外科手术治疗胃肠疾病后,血糖竟然恢复正常了,进一步查阅国内外文献,发现糖尿病的手术治疗已经在欧美开展一段时间,并积累了大量的临床病例,循证医学的观点证明这一手术治疗对部分糖尿病病人切实可行。韩晓东 狄建忠(副主任医师) 科普活动>>>

3月28日下午1:30开始,市六人民医院市民健康中心将在医院门诊15楼报告厅举办“糖尿病根治俱乐部医患联谊咨询会”,普外科张频教授、内分泌代谢科包玉倩教授等专家将和患者开展“面对面的咨询,心贴心的沟通”,欢迎市民参与活动。(顾海鹰)

上海港华医院 呼吸内科

沪医广[2013]第04-25-C135号 自2013年4月25日至2014年4月24日止
地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-62940057