

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第44期 | 2014年12月31日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmjk@xmwb.com.cn

## “感冒有益于增强体质”？ 网传说法不可信

◆ 贺天宝 吴瑞莲

入冬后天气变化频繁,近日各大医院接诊的感冒患者增多,网上却流传“一年感冒两次才健康”的说法。据称:“每年必须感冒两次,才能保持身体的免疫力和抵抗力,长期没有得感冒是身体免疫力低下的信号,对身体无益,而且一旦得病,很容易病情严重。”感冒真的如传言那样可以增强体质吗?对此,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科副主任汤杰表示,该传言并无科学依据。他表示,虽然感冒后机会产生免疫力,但由于引起感冒的病毒种类高达几百种,对某一种感冒病毒的免疫力,并不意味着对其他感冒病毒都有免疫力。

### 感冒病毒高达几百种,一次感冒无法免疫

汤杰介绍,感冒一般分为普通感冒和流行性感冒,多为病毒感染引起,只是病毒的种类不一样,前者多为鼻病毒、呼吸道合胞病毒、副流感病毒、腺病毒等引起;后者则由流感病毒引起。

据了解,当病毒入侵后,人体的免疫系统会做出相应的抵抗反应,于是产生免疫力。然而各种不同的感冒病毒可高达几百种。汤杰表示,虽然这次感冒后机会产生抗体,但往往对下一次接触到的感冒病毒没有作用。

此外,许多人认为只要注射了流感疫苗,自己就不会感冒。因此,一旦他们在接种后又患上感冒,便

对流感疫苗失去信任,产生“不如不接种”的想法。那么,为什么有些人接种了流感疫苗之后,还是会感冒发烧呢?事实上,流感疫苗只对流感有预防作用,但不能防止普通感冒的发生。此外,即使注射了流感疫苗也要在半个月之后才能产生抗体,达到预防的目的。因此有的人接种疫苗后感冒发烧了,由于分不清两者之间的区别,因此认为自己得的是流感,其实只是普通感冒。

定期接种流感疫苗已经成为预防呼吸道传染病,特别是流感的最佳措施。但是专家也提醒,流感疫苗是“对症”预防,即注射的是哪种疫苗,就对那种流感病毒起预防作用。流感病毒大体上可分为甲、乙、丙三型,每隔一段时间即可出现新的变异抗原病毒,致使大多数人对目前正在流行的感冒病毒都无法具有有效抗体。据介绍,每次接种流感疫苗的效力大约会持续一年,每年接种的流感疫苗病毒株都不相同,因此接种流感疫苗应该每年持续。

### 普通感冒七天内可自愈,延绵月余或是鼻炎

慧慧一个月前开始出现鼻涕、咳嗽症状,家长认为孩子患上了感冒,就去药店买了药物,但服用过后,病情总是忽好忽坏,反反复复。日前到医院检查后才知,迟迟不见好的“感冒”却是鼻炎。汤杰介绍,在日常门诊中,近半成小患者都将鼻炎当成了感冒。

**【医生简介】**



**汤杰**  
副主任医师、硕士生导师

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院呼吸内科副主任

师从孟河医派传人席德治主任医师、上海市名中医王庆其教授。现为上海市中西医结合学会呼吸病专业委员会委员、慢阻肺学组秘书,上海市中药学会呼吸病分会委员,中华中医药学会亚健康分会委员,上海市中西医结合学会养生学与康复医学专业委员会委员,王庆其全国名老中医传承工作室成员

擅长:中西医结合治疗慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、支气管扩张、间质性肺病、慢性咳嗽、肺癌等

他提醒:“感冒与鼻炎的早期症状十分相似,如流脓鼻涕、鼻子不通、咳嗽。如果有感冒的症状,但是过了一两个月还不见好,或者忽好忽坏,那就要警惕可能是鼻炎。”

自入秋以来,就有孩子反复感冒、咳嗽,入冬后仍反反复复发作,吃点感冒药就好些,停药没几天又发作,究竟是什么原因造成孩子这么频繁地感冒呢?汤杰对此解释道,一是因为季节交替,孩子体质较弱不能适应环境而感冒。其二,比如有的孩子进入幼儿园后,离开了相对比较单一的家庭独立环境,进入到群体生活环境中,由于自由活动的

时间多了,接触到各类细菌、病毒的机会也随之增多,因此极易出现感冒症状,并呈现一定范围内的交叉感染,具有流行性,使患病人群骤然增多。

汤杰指出,目前来说,感冒的预防和治疗还没有特效药,只要多喝水,多休息,感冒可以在一周左右自愈。可是当孩子感冒后,有些家长总是要求使用抗生素,认为这样才保险,这其实是十分错误的。因为感冒不一定合并细菌感染,盲目使用抗菌药不但无效,还可引起药物不良反应,细菌耐药性增加,病毒变异,导致病情加重。

每周三下午3时在上海市市东医院糖尿病教育课堂,约30位患者仔细聆听医护人员的健康指导,不时传出会心的笑声和热烈的讨论声……由市东医院内分泌科葛军教授自创的糖尿病科普“三三教育”已成功开展了9年,还将进一步向糖尿病前期人群推广。“三三教育”的成功经验是什么呢?

一提到“教育”,总给人教条拘束、居高临下的感觉。为了让糖尿病患者自愿走进课堂,领会医生规范的诊治方案,切实配合医生落实与执行,葛军教授在课堂上融合了很多生活常识,用通俗易懂的例证普及疾病知识,被患者评价为“走心好记接地气”,更重要的是通过理解糖尿病的主要发病机制和防控手段,主动调整不良的生活习惯,定时定量用药,70%-80%的听课患者获得良好的血糖达标,其中不少患者用药剂量和品种得以减少。

葛军教授在“三三教育”的课堂上总结了若干“定律”“原理”,一听就懂而且形象易记,在此与读者逐一分享——

“杯子定理”解读糖尿病并发症  
在盛有水的杯子里放入糖块,糖块立即下沉,推演到糖尿病,则易累及下半身,即糖尿病足、下肢的溃疡和坏死。待糖块溶解,糖分上浮,并

## 记得住、用得上、出效果—— 做有意义的糖尿病防治普及 ◆ 唐若雯

发症可波及眼等。血脂高的人群,好比往水中加入油,油浮在水面,用来比喻血脂血症危害最大的脏器是心和脑,集中在人体的上半身。

“西瓜汁定律”解读为何易发生小血管并发症 众所周知西瓜汁含糖分较高,容易黏手,那么就不难理解血糖高等于血管内壁上黏性高,管壁间容易黏住;同时患者也就理解了为什么糖尿病并发症多发生在小血管部位,因为相比较而言,小血管比大血管管腔窄,更容易黏着发生病变。

“胶水定理”解读早诊早治的意义 胶水粘物品时,早期粘的时间短,可能部分粘住,容易分开,分开以后可以基本不受损;等到晚期完全粘住了就难以分开了,分开后也是会造成损坏的,就如晚期血管并发症的治疗,效果肯定差,甚至无效。糖尿病前期人群特别要牢记。

“超市定律”解读尽量像健康人一样摄取多样化饮食的意义 去超市购物,如果是非糖尿病的人,用100元去超市购买食品,而糖尿病的人,只能酌情用约80元去超市购买食品,种类都可以相同,只是数量上各

种食品都要少买一点。患者也能做到既享口福,又管住嘴。这也同样适用于糖尿病前期人群,用约90元。

葛军教授认为,当确诊为糖尿病时才初次听闻这些信息为时稍晚,糖尿病前期以及糖尿病高危人群更要多加了解,将防病的关口前移,再前移。2010年美国糖尿病协会对糖尿病前期的诊断标准是:既往无明确糖尿病病史、空腹血糖5.6-6.9mmol/L、负荷后2小时7.8-11.0mmol/L、HbA1c5.7-6.4%。糖尿病前期是指糖尿病高风险状态,并非疾病状态,糖尿病前期人群的筛查意义在于早期重视,早期预防,延缓糖尿病发生。定期体检、参与医院组织的流行病学调查都是及时发现糖尿病前期的重要方法。如果直系亲属是糖尿病患者,自己经常陪同看病或代配药,建议也查个血糖,糖尿病前期有“潜伏”的可能。糖尿病前期人群一般通过饮食和运动来纠正血糖,如无效建议用药,运动项目推荐游泳和骑自行车及北欧的上肢运动法等,既保证能量的消耗,又能减轻下肢运动对关节损耗,保护膝

关节。而糖尿病患者的用药千万不可马虎,使用口服降糖药或者使用胰岛素都应遵照医嘱认真执行。

葛军教授总结道,“三三教育”之所以成功的核心是:记得住、用得上、出效果。希望更多的患者和糖尿病前期人群能从中受益。

**【专家简介】**



**葛军**  
上海市杨浦拔尖人才,上海市东院内分泌代谢科主任、上海市东院糖尿病与饮食健康研究所负责人,主任医师,硕士研究生导师,目前担任上海市医学会内分泌专科委员,上海市医学会糖尿病教育与管理学组组长,上海市医学会中西医结合内分泌代谢病专科常委,上海市糖尿病康复协会常委。发表SCI等论文数十篇,两次荣获上海市科技成果奖

专家门诊时间:周四上午(营口路762号)、周一上午(市光路999号)

### 健康圈

■ 日前,浦东新区卫生局卫生监督所开展“蓝盾系列行动”依法严惩无证行医,全力保障市民生命健康。同时,在城中村、城乡结合部等地区开展形式多样的普法宣教活动,提高市民法治和安全就医意识,在全社会共同营造打击无证行医的强大声势。

■ 近日,中国先锋医药控股有限公司携手诺华贝制药有限公司和美国国家坏死性筋膜炎基金会,将为中国及部分东南亚地区的食肉菌感染患者免费提供治疗药物组非和相应的医疗指导,以帮助医护人员快速高效地挽救患者生命,同时有效避免病情的恶化和截肢的发生,极大改善患者治疗及预后效果,提升感染性罕见病的临床诊疗水平。

■ 日前,上海交通大学医学院附属瑞金医院与法国宜世高等精神运动康复学院共同主办的“精神运动康复的现在与未来”瑞金中法医学论坛顺利举行。会上,专家介绍精神运动康复不仅针对自闭症、阿尔茨海默病等患者的康复治疗与再适应训练、学习障碍康复等方面,还可用来帮助早产儿的精神运动和情感心理发育、帮助青少年控制暴力行为或各种成瘾癖好。

■ 日前,由上海市胸科医院和中国抗癌协会共同主办的“第四届国际肺癌诊治和呼吸内镜大会”成功举行。本次大会的主题是“肺癌的精确诊断,个性化治疗”。会议对肺癌转化研究、靶向治疗、免疫治疗、微创技术、社区筛查等方面最新进展进行了回顾和总结,充分交流了肺癌诊治以及呼吸内镜的新技术发展。

■ 日前,由第二军医大学上海长征医院骨肿瘤外科主办的第九届全国脊柱肿瘤外科及相关治疗进展高级研讨班暨骨肿瘤前沿技术高峰论坛顺利召开。此次论坛通过国内与会专家教授对新理念和新技术的探讨和交流,有助于脊柱肿瘤的规范化、个体化治疗。

■ 日前,上海中医药学会疼痛学会成立大会暨国家级继续教育项目慢性疼痛新技术与海派中医陆氏针灸临床进展研修班在上海中医药大学附属龙华医院顺利召开,为中西医在疼痛领域的交流、融合搭建了更好的舞台。