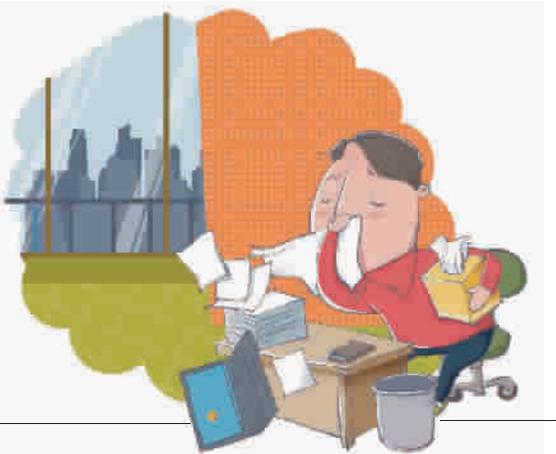


# 夏季流感高发期来袭

## 感冒时全身肌肉酸痛要及时就医

◆吴瑞莲

香港今夏流感致死人数已达 327 人,广东报告流感病例 7 万多例,死亡 3 例,本市也已进入流感夏季高峰期,但是疫情平稳可控,不会发生大规模暴发。上海交通大学附属第六人民医院东院呼吸科执行主任殷少军教授提醒,流感跟气候有一定关联,每年 7、8 月份出现的流感小高峰,主要是因为市民多使用空调,空气不流通,给了流感病毒生存和传播的空间。他强调,可怕的不是流感本身,而是其带来的肺炎、神经系统损伤、心脏损伤等并发症。感冒病人如伴有全身性肌肉酸痛,要提高警惕及时就医。



咳嗽、鼻塞等呼吸道症状为主。而流感主要是以高热(38℃以上)、肌肉酸痛为主,呼吸道症状稍轻。普通感冒传染性低,而流行性感冒平均 1 个患者可传染 1.5 个人,经常一人感冒全家中招。他建议,感冒病人如伴有全身性肌肉酸痛,就要提高警惕及时就医。

些物品上。当别人接触到被污染感冒病毒的公共物品,就可能被传染。因此,专家建议,咳嗽或打喷嚏后应立即洗手,不要用手直接触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

殷教授强调,远离流感除了不要去密集人群区域,注意室内多通风,还要注意锻炼身体,饮食清淡,多食瓜果蔬菜,保证充足睡眠等,以提高机体抵抗力。目前,接种流感疫苗是最有效的预防流感的办法。

### 咳嗽或打喷嚏后应立即洗手

“阿嚏!阿嚏!”流感流行季时,打喷嚏声连成一片。出于礼貌,很多人会赶紧用手捂住嘴,也避免了病毒随着喷出的飞沫四处播散。然而,殷教授对此指出,这个想法是对的,动作却是错的。

他分析说,打喷嚏时用手捂住口鼻,的确挡住了飞沫向空气中传播,但是感冒病毒会附着在手上。如果再用手去摸楼梯栏杆、公交车扶手等公共物品,病毒就会传播到这

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680



### 流感传染性强 常常全家“中招”

不久前,白领小颜的两位同事先后感冒请假,她自认为体质好,一定能躲过一“劫”,没想到一天后也

发起了高烧,全身酸痛。“本以为是普通的感冒,睡一觉就会好,现在连丈夫、孩子也被我传染了。”

殷少军教授介绍,流感是一种病毒引起、主要通过呼吸道分泌物飞沫传播的急性呼吸道传染病。流感病毒耐冷耐干燥,而夏季人们倾

向于待在室内吹冷气,由于室内外温差大,骤冷骤热,人体的自我温度调节功能容易出现紊乱,机体抵抗力也有所下降,因此易受流感侵袭。此外,长期的空调密闭环境也给流感的传播提供了可趁之机。

殷教授说,普通感冒多以咽痛、

健康新视野

## “女汉子”小心高雄激素症 专家提醒:警惕宝宝患上前驱糖尿病

◆叶雪菲

如今,不少女性自称“女汉子”,在被称赞直爽、不拘小节外,过于男性化的特征还会带来健康隐患。上海交大医学院附属国际和平妇幼保健院黄荷凤院长表示,这些女性很可能患上了育龄期妇女最常见的生殖内分泌疾病——高雄激素症,在不孕人群中发生率高达 15%。她提醒,许多患者其实在青春期就已经出现症状,如肥胖、月经不调等。而即使此类患者通过辅助生殖技术生育孩子,其子代很可能患上前驱糖尿病。因此,高雄激素症患者应尽早关注孩子健康,过于“壮实”的宝宝应及时到医院检查,减少其长大后患糖尿病的风险。

说到女性体内的激素,很多人第一反应的都是雌激素。黄荷凤院长介绍,雄激素是女性体内雌孕激素的合成原料。当女性血中雄激素水平过高、活性增强时,称为“高雄激素症”。高雄激素女性有一个典型的特征——多毛,不仅四肢、阴部、腋窝的毛发特别多,而且上唇、乳头、腹部也会出现令人难堪的毛发。此外,还常伴有脂溢、油性皮肤、痤疮等皮肤上的一些表现,这是青春期痘痘难消的一个可能的原因。有些女性还会出现“男性化”特征,如声调变得低沉、喉结突出、阴蒂肥大、男性型阴毛的分布、颞部秃顶,甚至引起乳腺萎缩等。

此外,高雄激素还干扰了女性卵泡的生长发育,导致排卵障碍、黄体功能不全,进而引起女性月经紊乱、月经稀发,甚至闭经及不孕。黄院长指出,既往的研究表明,卵泡内过多的雄激素干扰卵子发育潜能,并进一步影响受精和胚胎发育。近年来,通过辅助生殖技术的应用,高雄激素症女性可以获得与正常女性相当的妊娠率,但其子代的近远期健康状况并不明确。黄荷凤院长领衔的课题组发现,女性妊娠前高雄激素症可能增加子代糖代谢异常的风险,而表观遗传改变的传代效应可能是其分子机制之一。

黄荷凤领衔课题组对 1782 名行辅助生殖技术助孕的女性进行了长达 6 年的随访。结果表明,妊娠前患高雄激素症的妇女,其子代在学龄前即表现出了显著升高的空腹血糖水平及 HOMA-IR 指数。令人吃惊的是,这些儿童中有 2.56% 出现了前驱糖尿病,发病率是对照组儿童的近 4 倍。而这部分孩子在家长眼中,也许仅仅只是有点“壮实”。对此,黄院长建议,患有高雄激素症的妈妈应尽早关注孩子健康,前驱糖尿病是可逆的,在孩子小的时候进行饮食、运动、生活习惯的管理,可减少孩子长大后患糖尿病的风险。

健康新知

## 空调间睡竹席提防诱发关节炎

◆叶雪菲

高温天,吹着空调睡竹席深受市民欢迎。但上海市光华中西医结合医院类风关中医科副主任医师王薇萍表示,在高温闷热的天气状况下,长期睡竹席和长吹空调都不利于健康。夏季贪凉睡凉席,很可能诱发关节炎。

55 岁的陈老伯患有多年的关节炎,每到夏天是陈老伯最开心的时候,关节总感到非常轻松。今天夏天尤其炎热,陈老伯便天天“霸”在“空调间”躺在竹席上看电视。没过几天,陈老伯发现关节酸痛发作的频率明显加快,而且症状也愈发加重。对此,王薇萍指出,陈老伯很

可能是因为长时间吹空调、睡竹席而诱发、加重了关节炎。

王薇萍介绍,夏季气温高、气压低,使人感到燥热气闷、不痛快,湿热邪气不易排除。此时长期睡竹席可能会使竹席的寒凉和空气的湿热凝结滞阻于关节筋脉,从而引起关节肌肉疼痛不适。尤其是

阳虚体质,平时怕寒凉、怕风的人应尽量避免贪图一时凉快。而吹空调是防暑降温祛湿的一种手段,但不宜直接对着吹,温度控制在 27 度左右。还要避免出汗后直接进入空调房间,此时人体腠理疏松,容易为外邪侵袭,引起气血运行不畅,经络阻滞关节痹阻从而出现关节疼痛不适表现,尤其对原有有关节炎病史者可能是加重和诱发因素。

此外,最近雨水增多。王薇萍提醒,关节炎患者外出淋雨后,应及时擦干,然后再进入温度较低的空调间内,以防寒湿之邪侵入。多数风湿

病者在寒冷的时候易发病,喜暖恶寒,所以风湿骨病可以看成是中医里面的“冬病”,往往在夏季感到症状减轻,使部分患者“好了疼痛忘了病”。此时,如不注意,经常吃冷饮、吹空调、打赤膊,到了冬天或遇寒冷潮湿,潜伏的疾病不断反复和加重。而夏季是一年中阳气最旺盛的时期,人体阳气亦有欲盛欲旺之势。因此,王薇萍建议,此时应充分顺应时令,借助外阳而温通人体阳气血脉、祛湿散寒、活血通络,可以病缓治本,纠正体质,从而对风湿病的治疗或预防复发达到事半功倍的效果。

健康一招

## 夏季空调直吹引发肩周炎 学会三招缓解病痛

◆高媛

炎夏夏日,一些人爱冲冷水澡,一些人喜欢对着电扇、空调直吹……近日前往医院看诊的肩周炎患者日渐增多。对此,复旦大学附属中山医院青浦分院骨科副主任医师庄健表示,肩周炎又被称为“五十肩”,指好发年龄在 50 岁左右。然而,由于空调使用不当等原因,越来越多的年轻人也出现了肩周炎的症状。

庄健解释,由于肩部的特殊位置,很难做到始终保暖良好。肩部一旦受到风寒湿邪侵袭,就会引起局部组织的血液循环障碍和组织代谢异常,致使肩关节周围软组织发生无菌性炎症和组织粘连,诱发肩周炎。预防肩周炎应从防寒保暖做起,不能因为暑气难耐就格外贪凉。他指出,晚上睡觉应尽量避免赤膊睡觉,最好穿棉质的套头衫;

日常生活中再热也不能对着空调直吹,也不应长时间处于冷空调环境下;平时也可适量运动,利用出汗将湿邪排出体外。

对于肩周炎患者,庄健医生推荐以下三种简单方法缓解肩周炎:

一、双手抱头法:两足站立与肩同宽,两手紧抱绕后脑,两肘拉开,与身体平行。然后两肘收拢,夹住头部。多做几次。

二、旋摩肩周法:取坐位,以健侧手掌贴于患肩,旋摩肩周 50~100 次,使之产生温热感,换手。

三、爬墙法:选择一面墙壁,双手上举并贴在墙上,以双臂与墙呈 15~30 度角为宜。双脚原地不动(可抬起脚后跟),双手向墙上方攀爬。每次做完爬墙运动,可在攀爬的位置做一标记,下次运动力争超过上次的位置。

时令养生

### 立秋后重养肺 食梨滋润去火可降燥

高媛

立秋过后,人容易口干舌燥、咽痛音哑,出现咳嗽咳痰的问题。同时,长夏时节,脾胃也较为虚弱。对此,上海交通大学医学院附属同仁医院中医科主任陈越表示,此时吃梨可以起到健脾、顺时养脾胃的功效。

生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效,特别适合秋天食用。《本草纲目》记载,梨者,利也,其性下行流利,能治风热、润肺、凉心、消痰、降火、解毒。生吃梨,能解除因上呼吸道感染所产生的咽喉干燥痒痛、干咳及烦渴、潮热等阴虚之症。此外,梨果具有生津、润燥、清热化痰的功效;梨子含有硼可以预防骨质疏松症;梨果皮可以清心、润肺、降火、生津、滋肾、补阴等功效。

另外,梨与不同食材的搭配也可以起到不同的效果。陈越介绍,梨和橘皮适合干咳的人喝。假如干咳到一点痰也没有,可以加些百合和银耳。如果有黄痰就加些藕,因为藕性凉,下火活血,能润肺去热痰,解暑热。

然而,陈主任指出,由于梨性偏寒,而且含有大量果酸,是伤胃的水果之一,肠胃不好的人应少食,否则会加重肠胃的负担,对肠胃造成损伤。陈主任表示,此时,不妨食用煮熟的梨子。这是因为梨性寒,把梨煮成汤后可使其寒性降低,故脾胃虚寒、腹部冷痛、腹泻以及血虚、畏寒肢冷的患者,可以将梨煮熟后食用。蒸熟了的梨具有清肺润燥、止咳化痰的作用,且在蒸的过程中,还可以加入其他的食物或药物,以增强止咳化痰的功效。但梨含果酸、糖分较多,故胃酸多者以及糖尿病患者仍不可多食。

玩转健康圈

■8月16日上午10:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由心内科胡振雷医师带来“心脏瓣膜病”可怕吗?科普讲座。

■8月17日下午2:00,上海中医药大学附属市中医医院(芷江中路274号)将在门诊大厅由贡翔斐医师带来“将直‘蚯蚓腿’”科普讲座。