本版责编：张玉辉
美编：乐之
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com
医师报 2021年3月25日

季节性流感的预防措施

▲自贡市疾病预防控制中心　王东勇

季节性流感是指在某个季节容易发病的流感，但并不仅限于单一季节发病，只是在特定季节的发病率更高。通常情况下季节性流感的病毒会在社会上流行很多年，而到了冬季及第二年的早春季节，由于天气寒冷人类的活动量下降，会使人的新陈代谢水平及免疫力均有所降低，因而冬春季节是季节性流感的高发季。季节性流感的症状虽然不严重，但要治愈也有一定难度，且具有演化为其他疾病的可能，因此对于季节性流感的预防与检验应当引起相应的重视。

季节性流感的预防

与感染源保持距离　预防季节性流感的首要因素是与感染源保持距离，季节性流感本身具有很强的传染性，其病毒能够通过飞沫进行传播，而季节性流感患者本人就是一个个会移动的感染源。因此在季节性流感高发季节，应与确诊的患者保持2米安全距离，当患者打喷嚏或咳嗽时，带有病毒的唾液会被溅射出2米远，如果这些唾液飞沫进入正常人的口腔、鼻腔或眼睛，就很容易使正常人感染季节性流感。在季节性流感高发的季节如果发现身边有人有打喷嚏或咳嗽的预兆，应尽可能离此人两米远。

注意生活习惯　季节性流感预防的关键是保持生理状态的清洁与健康。首先在相应季节的整个过程中都要养成勤洗手的好习惯，这是因为流感病毒能够在皮肤表面存活长达三个小时，因此需要常洗手；其次则应大量喝水，冬春季节气候干燥，人体活动减少因而新陈代谢速率下降，因此需要多喝水来加快体循环，提升新陈代谢水平；再次需要进行适量的体育锻炼，一般冬春季节的锻炼以30~45分钟的有氧锻炼为宜，这种强度的体育锻炼不会让人过度疲劳，也能够大幅提升机体的免疫力与抵抗力；最后应注意保暖，体感过冷会使人鼻黏膜产生痉挛，进而导致鼻部免疫力下降，更容易吸入感冒病毒，因此需要适当添衣，但也不能穿的太厚，冬季气温较低，出汗后在外界环境下会使人丧失大量热量，更容易患上感冒。由于季节性流感与新冠肺炎在起病上具有一定的相似性，也均有可能出现无症状患者，因此在日常生活中需要注意应用防护措施、注意生理卫生并强化锻炼，提升机体对新冠肺炎与季节性流感的免疫力。

做好防护措施　除远离感染源、注意生活习惯之外，日常生活中还需做好防护措施。冬春季节尤其是流感大规模爆发的时期不能呆在密闭空间，佩戴口罩时要遮住鼻子，避免病毒进入鼻腔，且口罩需要每3~4小时更换一次，对于衣物尤其免疫力低下人群的衣物更要经常换洗。

最后，疫苗是预防季节性流感最有效的手段，因此要做好疫苗的接种工作。

季节性流感的检验

季节性流感属于呼吸道感染病，在冬春季节较为多见，其症状多为鼻塞、流涕、咳嗽、咳痰、咽干、咽痛等症状，但无论哪种症状，都会伴随明显的发热，通常患者体温会达到38℃以上。除检查生理体征之外，季节性流感的检验还包括医学检查，主要检测项目包括外周血检测（通常表现为白细胞总数不高或下降，淋巴细胞数量增多；重症患者则可能出现淋巴细胞与白细胞同时下降的情况，合并病毒感染会导致白细胞总数及中性粒细胞上升）、血液生化检测（某些病例会出现低钾血症，或是肌酸激酶、肌酐、乳酸脱氢酶、天门冬氨酸氨基转移酶等指数上升）、病原学相关检测（以病毒分离、病毒抗原、核酸及抗体检测为主，其中实验室检测主要应用病毒分离，病毒抗原及核酸检测则可应用于早期诊断，抗体检测可用于回顾性调查但对早期诊断无甚参考价值）以及影像学检查（重症患者及肺炎型患者会在X线胸片中表现出单侧或两侧肺炎，甚至可能出现浸润性病变或胸腔积液）。

影响血小板减少的药物

▲泸州市纳溪区中医医院　王燕

血小板是组成血液的重要元素，由于多种原因导致血小板计数结果低于参考值下限，就是血小板减少。血小板减少严重可以引起一系列症状，如鼻出血，牙龈出血，口腔粘膜出血，胃肠道也可出血、还可出现月经血量多、血尿等。皮肤上可出现大小不等的出血点或淤斑，医学上把这种病叫作“血小板减少性紫癜”。血小板减少属于危害性较大的一种疾病，要想尽快采用有效方法进行治疗，改善患者的临床症状，就需要对引发血小板减少的原因进行分析，这样才可以合理用药，确保患者用药的安全性，避免再次出现血小板减少的现象。

造成血小板减少的原因

影响血小板减少的原因很多，主要有以下几类：

血小板生成减少或无效死亡　包括遗传性和获得性两种。获得性血小板生成减少是由于某些因素如药物，恶性肿瘤，感染，电离辐射等损伤造血干细胞或影响其在骨髓中增殖所致。这些因素可影响多个造血细胞系统，常伴有不同程度贫血，白细胞减少，骨髓巨核细胞明显减少。

血小板破坏过多　包括先天性和获得性两种。获得性血小板破坏过多包括免疫性和非免疫性。免疫性血小板破坏过多多常见的有特发性血小板减少性紫癜和药物血小板减少。非免疫性血小板减少破坏过多包括感染，弥漫性血管内凝血，血栓性血小板减少性紫癜等。

血小板在脾内滞留过多　最常见于脾功能亢进。脾切除是治疗血小板减少的方法之一。

影响血小板减少的药物

临床上很多药物都会引起患者血小板出现减少的现象，下面给大家介绍几种临床上最常用的药物：阿糖胞苷、甲氨蝶呤、环磷酰胺、氯喹嗪类药物。其中甲氨蝶呤、环磷酰胺属于抗肿瘤药物，具有骨髓抑制作用；氯喹嗪属于血小板抑制剂，具有免疫机制的作用。

患者对药物产生抗体，极大地破坏了患者的血小板，偶尔会引起血小板减少症的药物主要包括：磺胺类药物、氯霉素、甲基多巴、乙胺嘧啶 、氨苄青霉素、头孢菌素类、红霉素等，其中氯霉素、头孢菌素类、红霉素属于抗菌药物，具有免疫机制和骨髓抑制的作用，通过对患者的骨髓和巨核细胞功能进行抑制，对血小板造成了严重的破坏，并在此基础上诱导机体发生变态反应从而导致患者血小板减少。总的来讲，药物引起血小板减少的病情程度一般为为轻中度减少，血小板计算范围在每立方毫米5万～8万，在这种情况下，如果能够及时发现，及时将患者服用的可疑药物停用，就可以在2周内自行恢复到正常水平，为了提高恢复效果，还可以同时服用一些提升血小板计数的药物，例如茜草双酯、利血生、维生素C等。偶有引起血小板出现下降的现象，如果患者的血小板计算每立方毫米2万以下，就会出现大出血，对患者的生命安全造成了严重的威胁，这个时候必要及时进行急诊处理，并将所有的可疑药物全部停用，并告知患者需要绝对的卧床休息，并采用糖皮质激素加以治疗，有条件可以按照医嘱输注适量的浓缩血小板

血小板减少的常规治疗

针对血小板减少，临床上通常采用丙球免疫球蛋白、免疫抑制剂等方式进行治疗，能够有效缓解患者的病情。除此之外，以下治疗方法也可以采用：

一般治疗　急性病人主要于发病1~2周内出血较重，因此发病初期，应减少活动，避免创伤，尤其是头部外伤，重度者卧床休息，应积极预防及控制感染。给予足量液体和易消化饮食，避免腔黏膜损伤。

输血或血小板　治疗血小板减少的方法要谨慎选择，这种方法仅作为严重出血时的紧急治疗。因为血小板减少患者血中存在抗血小板抗体，输入的血小板可很快破坏，寿命短暂。所以输血或血小板并不能有效提高血小板数量。

胎儿心脏超声检查的意义

▲ 彭州市妇幼保健计划生育服务中心　卢世银

宝宝的健康成长关系到每一个家庭的幸福，对胎儿进行超声检查，可以有效的预防胎儿的生理缺陷，有利于生出一个健康的宝宝，所以关于胎儿心脏超声检查的一些基本知识，我们应该要有所了解。

需做超声检查的高危人群

高危女性群体　如果孕妇怀孕的年龄超过35岁，就需要进行胎儿超声检查，或者孕妇天生就患有先天性心脏病也会影响胎儿的心脏，同时如果孕妇之前有过妊娠异常的情况，对胎儿的心脏也会造成影响。如果孕妇在怀孕期间服用过一些药物，如退热药，或者在怀孕期间接触到了致畸物质，如放射性油漆等，这些情况下都有可能导致胎儿的心脏出现问题。

胎儿存在异常　在普通的超声检查中，如果发现胎儿存在心脏以外的其他器官出现畸形或者普通超声发现疑似胎儿心脏异常的情况下，就需要对胎儿进行超声检查。如果发现胎儿的心率出现失常以及非免疫性胎儿水肿，那么也应该对胎儿进行心脏超声检查。

父母有先天性心脏病　如果夫妻双方本身就患有先天性心脏疾病，那么遗传给胎儿的可能性就非常大，所以当父母患有先天性心脏病的时候，就必须对胎儿进行心脏超声检查，如果父母没有该类遗传病，但是父母的直系亲属有人患有先天性心脏病，那么也需要对胎儿进行心脏超声检查。

胎儿超声检查的阶段

第一阶段　通常在孕妇怀孕的第22~25周时间，如果孕妇怀的是单胎，可以进行四维超声检查，如果孕妇怀的是双胎，则应该做胎儿系统筛查，通过对胎儿的头部、面部、颈部、四肢、心脏等进行检查。

第二阶段　通常在孕妇怀孕第26~30周的时间进行胎儿心脏超声检查，在检查中可以根据胎儿心室内点状强回声做出判断，如果检出率在3%~8%之间，那么属于单发多见情况，胎儿的左心室二尖瓣腱索上，这种情况下，在孕妇的晚期一般胎儿的情况会自行消失，并不会有任何影响。如果在胎儿心脏超声检查中，发现有房间隔膨胀瘤，这种情形在孕妇怀孕的晚期容易在胎儿身上发生，从而会引起胎儿心房的前期收缩，使卵圆孔处右向左分流，从而造成左心稍小于右心，在这种情况下一般不会影响左心的发育。

当检查中发现轻度三尖瓣反流，那么说明在孕妇怀孕中期，胎儿可能会出现心肌发育不完善，心肌出现收缩不协调等情况，正常的良性三尖瓣反流流速一般不会超过每秒80厘米，且反流时间不超过半个收缩期。

如果检查中发现心律失常，那么以心律减慢和房性期前收缩最为多见，通常前者在孕妇怀孕中最常见，导致这种情况的原因有可能是因为探头压迫了迫脐或者胎儿自身的压力从而致使迷走神经刺激有关，而后者在孕妇晚孕期间比较常见，针对这种情况，胎儿在出生后，如果患有心律失常，但并不会有生命危险，随后心律失常会自行缓解。

胎儿超声检查的意义

在孕妇怀孕期间，任何事情都会影响胚胎的发育过程，从而造成胎儿先天性心脏病的发生，由于心脏的结构比较复杂，在胎儿心脏发育的过程中，很多事情都会影响到胎儿的心脏发育，因此当孕妇怀孕20~26周的时候，应该及时去医院进行胎儿超声检查，从而可以有效的避免胎儿患有先天性的心脏病。通过胎儿超声检查，能及时的显示出胎儿的全部情况，如果胎儿患有心脏问题，可以根据超声检查的结果进行分析，做出对应的解决措施，随后进行治疗。

做好胎儿超声检查，能有效的预防胎儿的生理缺陷，使孕妇生出一个健康的宝宝，在孕妇怀孕期间，一定要注意对胎儿的超声检查，因为孕妇在怀孕期间，如果一旦出现其他异常刺激，就有可能造成胎儿的生理缺陷，使出生后的宝宝患有严重的生理缺陷，所以做好心脏超声检查是非常有必要的。

医师报 2021年3月25日
本版责编：张玉辉
美编：乐之
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com

肺癌病人的日常护理

▲自贡市第一人民医院　朱晓娟

肺癌是一种常见的恶性肿瘤，是全球发病、死亡最高的癌症之一，对人们健康、生命安全威胁极大。目前，肺癌的病因尚未完全明确，可能与长期大量吸烟、空气污染、长期辐射等多种因素相关。

肺癌的常见症状

肺癌的症状表现十分复杂，下面从局部症状、全身症状两个方面对肺癌症状表现分析。

局部症状　肺癌患者常见的局部症状有：胸闷。对于肺功能差的人群，胸闷是其首发症状，以中央型肺癌最为显著。当肺癌发展至晚期，纵隔淋巴结大量转移，对气管、主支气管等造成压迫则会诱发胸痛、呼吸困难等症状发生，若不能及时缓解，严重者则会导致窒息；咳嗽。咳嗽是肺癌患者常见症状之一，肺癌患者咳嗽的发生与伴有阻塞性肺炎、肺不张等多种因素有密切关系。此外，若肿瘤管径过大，也会刺激上支气管粘膜，进而诱发咳嗽；咳血。肿瘤组织因血供丰富，当剧烈咳嗽时，则容易导致血管破裂出现出血症状，咳血多因肿瘤发生局部坏死导致。肺癌咳血多表现为痰中带血、少量咯血。

全身症状　肺癌病人常见的全身症状如下：（1）消瘦、贫血。肺癌病人因肿瘤生长、机体代谢消耗大、食欲下降等多种因素导致其营养不足，进而表现为消瘦、贫血等症状；（2）发热。肺癌导致的发热包括炎性发热、癌性发热2种，第一种是炎性发热，对于中央型肺癌病人，其温度多在38℃左右，仅有少部分体温超过39℃，临床以抗生素为常用治疗手段，但是因分泌物引流障碍，导致发热反复发作。对于周围型肺癌病人，其发热多因晚期肿瘤对邻近肺组织造成压迫导致。第二种是癌性发热，该类型发热多因机体吸收了坏死的肿瘤组织引起，抗炎药物治疗基本无效，常应用激素类或吲哚类药物治疗，可取得一定成效。

肺癌的日常护理方法

手术治疗是肺癌常用的治疗方法，对于开展手术治疗的肺癌病人，在对其开展日常护理时，需要了解以下内容：（1）切口护理：密切观察病人切口情况，若长期不愈合或者出现感染，要及时做好清理，以促进肉芽组织的生长，加快切口愈合。（2）症状护理：对于胸闷的病人，要保持其居住环境空气流通良好，保持空气清新，密切监测其心率、血压等指标变化；对于咳嗽病人，要保持病人呼吸道通畅，可以轻拍病人背部，指导病人如何进行有效咳嗽，以减轻病人的痛苦；对于咯血病人，要及时清除咯出的血液，密切观察咯血量，一旦出现异常，及时就诊。（3）饮食护理：肺癌病人因身体消瘦，机体营养不良导致其体质虚弱，因此，日常生活中可以结合病人机体情况制定多样化饮食方案，增加蛋白质的摄入量，保证饮食的均衡性。（4）并发症护理：肺癌病人因营养状况差，且多伴有肿胀，容易诱发褥疮，因此，日常护理中要加强病人的皮肤护理，定时更换体位，可以对其受压部位用软垫起，避免长时间受到压迫。若病人不能自理，在也需要保持床铺的清洁，保证皮肤的干燥性。（5）心理护理：肺癌病人因病情严重、担心预后效果，多伴有焦虑、抑郁等负面心理，因此，日常生活中要密切观察肺癌病人的情绪变化，多关心、陪伴肺癌病人，鼓励病人诉说内心的感受，并针对具体原因积极疏导，为其播放轻松、舒缓的音乐，使其保持乐观的情绪积极配合治疗。（6）康复护理：为促进术后早期康复，可以开展肺功能恢复训练，例如吹气球、打太极拳等，切忌以耐受为宜。（7）及时复查：待肺癌病人出院后，要定期复查，一旦出现咳嗽加重、发热等情况，要及时到医院就诊。

总之，肺癌作为常见的一种恶性肿瘤，发病率、病死率均较高，对人们健康、生命均造成极大威胁。确诊后除了积极治疗外，也要做好护理工作，全面提升患者的生活质量。

红斑狼疮的检查方法

▲内江市中医医院　陈琰

红斑狼疮是一种慢性反复发作的自身免疫疾病，虽然目前还没法完全治愈，但如果治疗及时和规范，病情仍然可以控制得当，不会发生恶化。该病在检验过程中往往需要进行血尿常规检查，免疫学检查，通过检查结果，可以实现疾病更好诊断与病情确定，指标结果说明疾病水平、程度，有助于疾病治疗。

C反应蛋白　CRP在检测过程中水平增加，这样检测结果说明了患者急性发炎或者急性感染等情况的出现，大部分患者在检测过程中CRP的数值一般不会升高，如果升高应怀疑感染存在。

白细胞水平　白细胞水平的变化对于红斑狼疮患者疾病的来说极为重要。如果患者对于自身疾病情况不能判断，需要在专业医生指导下掌握病情，当患者白细胞水平升高也有可能是感染造成的，如果白细胞水平较低，可能发病，但是红斑狼疮的发生在一定程度上与感染等因素存在必然联系。当患者检查出白细胞水平变化，导致变化原因是感冒、腹泻、发烧、咳嗽、皮肤红肿、伤口感染、或者伴随一定关节痛、头痛、皮疹等症状，患者不要自己判断，需要立即咨询专业医生，在医生指导下进行疾病治疗。

血红蛋白　血红蛋白水平是衡量患者是否有贫血情况的重要指标，如果血红蛋白含量降低，说明患者有贫血可能，而贫血分为溶血性贫血以及慢性贫血。前者发生原因可能是纤维球被破坏造成异常免疫，并出现黄疸发生，出现这样情况说明患者疾病控制不佳。如果是后者，患者可以通过补铁进行疾病改善，但是如果患者存在泌尿情况或者正处于生理期，同样也会出现血红蛋白水平降低。在检查过程中发现血红蛋白下降，需要进一步咨询医生治疗。

血小板　红斑狼疮发生血小板较少是极为正常情况，但是如果血小板减少的同时出现血红蛋白异常，需要在做进一步检查，防止骨髓病变。

血尿　正常在尿沉渣镜检高倍镜视野中，尿液中红细胞数量不会超过3个，一旦超出3个，说明患者有血尿情况，当检测过程中出现血尿，一般患者肾脏可能出现问题。还需要进一步检查。

肾脏肌酐　肌酐水平代表了肾功能，同时在一定程度上也是判断尿毒症发生水平，如果在检测过程中出现肌酐上升，就说明肾脏功能出现异常。

补体C3　红斑狼疮如果处于活跃期，C3水平会逐渐降低。在正常检测过程中C3检测价值较大，患者治疗后血液中降低的C3会逐渐回升至基础水平，这样在一定程度上就说明了治疗是有效的，如果治疗后C3水平没有明显恢复，就说明治疗是无效的，甚至出现病情加重情况。

免疫球蛋白水平　免疫球蛋白水平主要反应免疫球蛋白IgG、IgA和IgM等情况，由于红斑狼疮的免疫功能异常亢进，会产生大量的抗体，导致患者血清中免疫球蛋白水平增高，尤其是IgG增高较为严重。

随着临床检验水平提升，疾病的诊断会更加准确，在红斑狼疮检查过程中，指标数据是患者身体情况的直接反应，根据患者指标可以让医生更科学的个性化治疗。

外周血染色体检查的意义

▲攀枝花市妇幼保健院　曾仲萍

人类拥有3~4万个的功能基因，对生命活动有着决定性的作用，而这些基因是存在于染色体上的。若是染色体的数目或者形态结构有异变就会出现染色体疾病，严重的会产生智力低下或者是发育畸形，这种疾病目前没有有效的治疗方法，因此染色体检查在优生优育方面有着重大意义。外周血染色体检查也叫无创DNA检查，即无创的产前基因测序，就是采母亲的外周血检测胎儿基因。这种检查比起之前的羊水穿刺诊断，安全性更高，患者痛苦也更少。

染色体病的临床特点

人类的体细胞中存在的染色体无论是数量还是形态结构都是固定的，在某些特殊的情况下染色体数量和形态结构就会发生异常改变，也就是通常说的染色体病。主要有：常染色体异常、性染色体异常。

染色体病的临床特点主要有以下几点：染色体患者通常患有先天智力低下，生长发育迟缓，特殊面容，皮肤纹理改变等。染色体异常的胚胎基本都会出现流产或者是死产的情况；性染色体异常的除上述特点还伴随性腺发育不良、内外生殖器异常或者是畸形，但在实际工作中也能遇见部分患者表型正常，可能只出现继发性闭经，生殖力下降等情况。

染色体检查的意义

染色体检查一般是指检查和分析染色体数目和形态的异常，并应用于疾病、病毒、肿瘤等的诊断研究工作中。Thh。外周血核型分析通常都是利用静脉抽血的手段进行染色体的检测。

孕前检查　染色体是人体重要的物质，可将父母的一些特征遗传给孩子，故备孕的时候夫妻双方做染色体检查是很有必要的。因为染色体病是一种遗传性的疾病，没有有效的治疗手段。孕前检查能够及时的发现表型正常的染色体携带者并且还可以发现那些表型基本无异常，但是性染色体存在异常的状况，这部分的患者或许存在性功能障碍、无生育能力等情况。

不孕不育等检查　有数据显示，在所有的已婚夫妻中有15%患有不孕不育，并且存在不孕症、多发性流产以及畸胎情况的夫妻中大概有7%到10%左右存在染色体异常。少精、弱精或无精患者的检查。

两性内外生殖器畸形者　男性的生殖系统发育不良，出现隐睾和睾丸小的情况，第二性征发育不良，体征有明显的女性化的特征；女性第二性征发育不良，主要的表现是成年外阴幼稚、乳房不发育、子宫发育不良、卵巢发育不良，出现原发闭经。生殖器存在分化模糊(尿道下裂、阴蒂肥大呈现阴茎状），无法根据生殖器的外在形态判别患者的性别，可以利用染色体检查进行确定。

特殊面容患者　智力发育不全、生长发育迟缓，长期接触X线、电离辐射、有害物质的人员。

外周血染色体检查注意事项

第一，样本类型：3毫升的无菌肝素钠抗凝静脉血，抽血之前无需空腹，要求饮食清淡，避免出现脂血的状况；第二，抽血之前的七天内防止感冒、避免服用抗生素和其它免疫抑制类药物，防止因为细胞的生长被抑制而影响培养效果；第三，若是抽血者存在血液系统疾病或者是在抽血近期有过输血、骨髓移植、肝细胞治疗、化疗放疗的状况都会导致检测的结果被干扰，要提前说明；第四，染色体检查要求在体外培养人体外周血淋巴细胞，细胞在进行体外培养的时候因为环境、培养条件、个体差异的不同，哪怕严格的遵循技术规范操作，但是也难避免出现细胞生长差亦或者是染色体制备后能够进行研究的核型不多或者是形态不够好，会对于分析结果乃至造成无法得出分析报告，若是有这种状况出现要重新抽血检查。

若夫妻两人有一方的染色体出现异常也不用过于担心，可以前往专业的医学机构进行咨询，医生会结合夫妻两人的实际状况给出科学的建议。

传播医学知识　公益服务医师
扫一扫关注《医师报》解码科普