



了解感冒、流感与新冠肺炎

普通感冒主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状，重者可能伴有发热、乏力、头痛、关节痛等症状，全身表现一般较轻，通常3到5天恢复健康，不会引起严重的并发症。普通感冒传染性较弱，不会引起大流行。

流感是由流感病毒感染引起的呼吸道传染病，会出现高热、咽喉痛、肌肉酸痛、乏力、食欲下降等症状，但大部分5到7天可恢复，只有少数高危人群可能会出现肺炎等严重并发症，甚至危及生命。流感传染性较强，每年可引起季节性流行。

新冠肺炎则不同于普通的感冒和流感，它是由新冠病毒感染引起，以发热、干咳、乏力为主要表现，重症患者多在发病一周后出现呼吸困难和(或)低氧血症，严重者可快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒、凝血功能障碍及多器官功能衰竭等，极少数患者还可有中枢神经系统受累及肢短缺血性坏死等表现。

新冠肺炎与感冒和流感的主要区别在于，新冠病毒感染者中大多数人会出现肺炎，且重症比例高于流感，而感冒和流感患者只有在治疗不及时或极个别情况下才会出现肺炎。

新冠病毒是一种全新的病毒，目前对其研究和认识还在不断深入，可以确定的是新冠病毒的传染性比流感强，容易造成人际传播，由于人群对它普遍缺乏免疫力，在人群密集场所极易暴发流行。此外，新冠肺炎的流行没有明显的季节性，只要防控措施落实不到位，随时存在流行的风险。

如何鉴别普通感冒、流感和新冠肺炎？普通感冒和流感多表现为上呼吸道症状，部分流感患者有肺炎表现。新冠肺炎主要表现为下呼吸道症状，多有典型的肺部影像学表现。普通感冒一年四季都可能发生，没有明显季节性，是常见疾病。流感虽全年都可发病，但高发季节主要是冬春季；流感病毒每年都会

出现变异，高发流行季节病毒往往毒力较强、传染性大、患病人数多，可在一定地区范围内传播。新冠肺炎则是2019年底冬季新近发生的疾病，有典型的流行病学史。

针对流感，医院多对患者进行鼻咽拭子检测，包括病毒分离培养、抗原检测、核酸检测和血清学检测等，以明确诊断。新冠肺炎主要是结合流行病学史和临床表现，具备新冠病毒核酸检测阳性，或病毒基因测序与已知新冠病毒高度同源来确诊。

新冠肺炎的传播途径有哪些？经呼吸道飞沫和密切接触传播是新冠肺炎的主要传播途径，接触到病毒污染的物品也可造成感染。在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。由于在粪便、尿液中可分离到新冠病毒，应注意其对环境污染造成接触传播或气溶胶传播的可能。新冠肺炎潜伏期为1到14天，多为3到7天。

新冠肺炎患者和无症状感染者在潜伏期即具有传染性。因此，与新冠肺炎患者、疑似患者、无症状感染者发生无有效防护的接触后均需隔离观察14天。

如何预防感冒和流感？在流感高发期，首先要加强室内通风换气，保持室内环境清洁，养成良好的卫生和个人防护习惯；避免聚集性就餐，尽可能减少在人群密集场所的停留时间，若必须去要戴口罩；个人注意劳逸结合，适当运动，增强体质，避免受凉。

老年合并慢性基础疾病、免疫功能低下的人群，要在治疗原发病的同时，积极对症支持治疗，最好在流感流行季节前接种流感疫苗。有慢性肺部基础疾病的老年患者，建议接种肺炎疫苗，提高机体免疫力。最重要的一点是，对呼吸道感染性疾病要做到“五早”，即早发现、早诊断、早报告、早隔离、早治疗。(市疾控中心供稿)

石泉举办县医疗机构产科出血规范化救治适宜技术培训

本报讯(通讯员 曹靖 贺莹)近日，石泉县医院举办县医疗机构产科出血规范化救治适宜技术培训，进一步提升基层医院产科急重症孕产妇救治能力和服务质量。本次培训特邀安康市中心医院产科主任王安、安康市中心医院产科护士长杜小花亲临现场授课，县妇计中心、县医院妇产科全体医护人员及两大医疗集团辖区内各医疗卫生院妇幼专干共计40人参加本次培训。

培训中，市产科专家就各种妇科产妇产后出血性疾病的诊断、识别及处理进行详细讲解，重点强调了强化高危孕产妇管理及建立高危孕产妇工作链管理机制，分享了产后出血护理体会以及如何运用护理管理工具从预防策略、评估识别、配合抢救三个方面切实全力保障母婴健康，防止发生可避免性的孕产妇死亡的宝贵经验。会后就县医院妇产科提供的典型病例，与参训人员进行了病例讨论，现场互动答疑。通过市级医院经验分享、真实案例分析等“传帮带”工作，有效提升了石泉县基层医院产科急、危、重症孕产妇救治能力和服务质量，为确保基层母婴健康安全奠定了坚实的基础。

布洛芬和对乙酰氨基酚的区别

安康市妇幼保健院 张金月

布洛芬和对乙酰氨基酚是最常用的非处方类(OTC)解热、镇痛、抗炎药，也是目前应用最普遍最适合儿童使用的退热药。

它们对体温正常者是无影响的，不会使其体温降低。退热效果相似，但也存在一定的差异性。相对而言，单次剂量的布洛芬退热作用相对较强，降温维持时间相对较长，对乙酰氨基酚体温下降的速度在口服后半小时比布洛芬更明显。但没有一种退热药是绝对安全的，都有过敏的可能，总的来说，布洛芬和对乙酰氨基酚的副作用比较轻微，在儿童中应用是较为安全的。

布洛芬适用于6个月以上的儿童和成人，随餐或者餐后服用均可；对乙酰氨基酚适

用于2个月以上的儿童和成人，可餐前服用。与葡萄糖醛酸结合是对乙酰氨基酚在体内生物转化的主要途径，这条途径在婴儿出生数周后形成，因此对乙酰氨基酚只能用于2个月以上的儿童。除此之外，不推荐布洛芬联合对乙酰氨基酚用于儿童退热，也不推荐布洛芬与对乙酰氨基酚交替用于儿童退热。

孕妇妊娠期可以使用对乙酰氨基酚，应避免使用布洛芬。根据FDA发布的最新警示信息，怀孕20周及以后避免使用非甾体抗炎药，否则可能会导致未出生婴儿罕见且严重的肾脏问题。痛经患者首选布洛芬，前列腺素在经期最初2天合成量最多，应在月经前2天服药。

初冬伊始，气温逐渐降低，参与无偿献血需要注意哪些问题？

冬季气温较低，由于献血者活动量的减少，血管会出现收缩的现象，献血时给医生寻找血管增加了难度。所以，冬季献血一定要在温度适宜的环境里，最好饮用一杯热水，更好地促进血液循环。工作人员还可以轻轻拍打肘部血管，使血管快速充盈起来，方便献血。

献血前一天晚上要保证足够的睡眠，保持良好的精神状态；献血前一天晚上和当天早晨，不要吃太油腻的食物，不要饮酒，不要空腹献血。

献血后要注意休息，并适当增加蛋白质的摄入。同时，由于天气寒冷，献血后除了常规注意事项外，一定要注意不要受凉，避免感冒。

目前各地疫情防控已进入常态化，社会生产生活秩序和医疗秩序已基本恢复，医院就诊量攀升，亟待手术患者、孕产妇、血液病患者等重点人群需要及时输血救治。有些人会觉得，像在献血车这种空间相对密闭、献血人员多的场合，卫生环境可能难以保证。尤其是冬季，空间相对密闭。其实，无论是献血屋还是献血车，每天都会定时进行物表及空气消毒；采血护士在采血前也会用手消毒液进行七步洗手法消毒，血站也会定期对献血屋及献血车内部表、空气、工作人员手指及献血者穿刺点的消毒效果进行相关检测。

为保障特殊时期的临床用血需求，在此呼吁大家，献血者在做好科学防护的前提下，前往就近的献血车、献血屋或血站献血。目前各血站都以最严密的措施做好了防范工作，全力维护献血者的安全和健康。



冬季献血应该注意什么

屈闵

市人民医院慈善分会为贫困空巢老人送温暖

本报讯(通讯员 屈铭芳)近日，市人民医院慈善分会组织医务人员前往旬阳县甘溪镇施家坡村，慰问脱贫攻坚驻村队员，并入户为10名贫困空巢老人送去了棉被等生活用品及常用药品。

施家坡村是该院持续帮扶的包联村，医务人员一行进村入户深入到贫困家庭慰问空巢老人，询问和了解老人们的生活困难和身体状况，送上了慰问品，并为老人们进行了常规体检，根据他们的身体情况赠送了药

品。本次慈善活动的开展，是该院慈善分会积极响应市慈善协会关于向全市贫困老人送关心慈善联合大行动的重要体现，充分利用医疗资源的优势，为贫困空巢老人们提供一些力所能及的帮助和支持，并以此带动和吸引全院职工及社会各界人士加入到关爱帮扶老人，特别是贫困老人的队伍中来，在全社会营造尊敬、关爱和帮扶老人的良好社会氛围。

汉滨区第二医院实施首例冠脉支架植入手术

本报讯(通讯员 王功利)近日，汉滨区第二医院成功开展冠脉造影及该院首例支架植入手术，标志着该院介入手术治疗迈上新台阶。

76岁的男性患者无明显诱因出现心悸、气短、胸痛，心电图检查提示急性心肌梗死，遂入住该院心内科，入院诊断为“急性下壁心肌梗死”。科室充分讨论并与家属沟通后决定行冠状动脉支架植入术，在上级专家指导下，成功将药物支架植入病变处，术后患者症状明显缓解。据了解，冠脉造影和支架植入是在血管造影机

引导下，利用穿刺针、导管及其他介入材料，通过人体自然孔道或微小的创口将特定的器械导入人体病变部位进行诊断和局部治疗，具有诊断准确、不开刀、创伤小、恢复快、效果好的特点，是冠心病诊断和治疗的金标准。今年该院将介入治疗列入重点发展学科，新建介入手术室，购置飞利浦FD20血管造影机等高端介入设备，送出5名高年资医护人员进修深造。目前，已成功开展冠脉造影检查17例、冠脉支架植入术1例。

多项举措助力金盆村合疗征缴圆满收官

本报讯(通讯员 任益)“全体村民请注意，近期我们村开始交合疗啦，每人280元。这件事关乎大家切身利益，请及时完成缴费。”旬阳县双河镇金盆村村委会大喇叭打破了山村的宁静。自10月中下旬开始，该村便统筹安排各项工作，多项举措助力合疗征缴。

该村迅速召集村委、驻村队员召开动员会，将各个村民小组的征缴任务具体到人，明确征缴时间点，实行进度“日报制”，确保合疗征缴工作顺

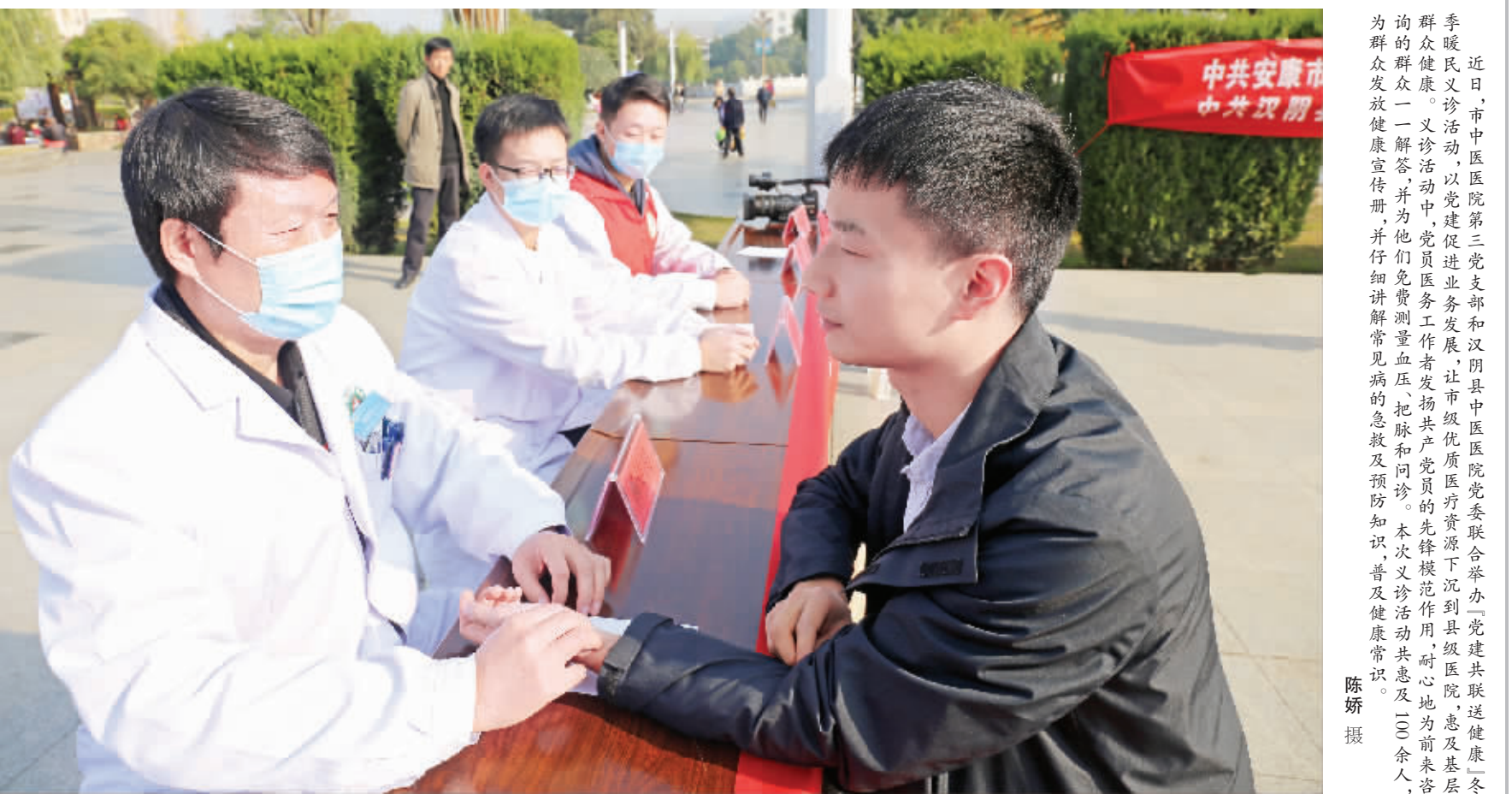
利完成。通过微信朋友圈转发与组长入户讲解相结合的方式全面宣传，确保群众第一时间了解合疗征缴新政策，做到家喻户晓，使合疗征缴工作有效推进。针对行动不便的老年人，该村逐户逐人上门帮助其缴纳，对外务工的村民，远程发送操作视频指导，这些便民的好做法得到村民们纷纷支持。至目前，该村931名群众参保率达100%，为把惠农政策落到实处，真正实现“病有所医”打下坚实基础。

紫阳县人民医院开展新冠肺炎疫情防控应急演练



本报讯(通讯员 余飞)近日，紫阳县人民医院开展新冠肺炎疫情防控应急演练，该院班子成员、新冠肺炎救治专家组及医务科、护理部、感控科等部门人员参加演练。协调会上，医院负责人对演练各个环节进行了详细部署，并指出，本次演练旨在进一步提升医院新冠肺炎疫情应急处置能力，整个演练流程必须做到“真”与“细”，力求达到演练实战合一、锻炼队伍、提升能力的目的。上午10时演练正式开始，模拟

一名外地返紫人员自感发热、咳嗽来院就诊，通过预检分诊、发热门诊就诊、发热门诊标本采集、CT检查、专家会诊、疫情报告、患者转运、环境消杀等环节。在院各科室的紧密配合下，演练取得圆满成功。通过本次演练，全面检验了紫阳县人民医院各临床、医技、职能科室应急组织和协调能力，提高了医务人员新冠肺炎疫情应急处置能力及传染病疫情应急处置、防控能力。



近日，市中医医院第三党支部和汉阴县中医医院党委联合举办“一党建共联健康一冬”惠民义诊活动。义诊活动中，党员医务工作者发扬共产党人的先锋模范作用，耐心地为前来咨询的群众一一解答，并为他们免费测量血压、测血糖和问诊。本次义诊活动惠及及100余人，群众获得感健康获得感。陈妍摄

你的情绪身体知道

杨继云

疫情缘故，三月底西安高二开学之前，因为家在安康，女儿返校前需在西安居家隔离14天，就决定提前返回。临行的头天晚上，女儿把所携带的行李收拾妥当，我突然一阵阵胃里空得难受。下午一家三口吃了丰盛的晚餐，那时却感觉饿极了，像是一天没吃饭。赶紧找了零食一口接一口往嘴里塞。其实，这里是因为饿，明明是舍不得女儿走的情感需要。

想起几年前我负责一次特大交通事故的心理危机干预工作。由于整体工作处理上难度大、难度高、关系又非常复杂，工作组不少同事在三天后不同程度地出现了腹泻或者“火疔子”。从心理学角度解析，这都是潜意识“将压力外泄”的过程。于是，每晚工作结束后，我给工作组全体同事做减压处理，大家的躯体反应也就消失了。

是的，这些看似是生理的原因背后都有心理学意义的存在，我们称之为“躯体化症状”。

生活中这样的事情经常会出现——当你焦虑时，血压会升高；当你紧张时，肠胃不舒服；当你忧思过重，心脏会出毛病……心理疾病躯体化表现的形式几乎涉及到全身包括心血管、呼吸系统、泌尿生殖系统、皮肤、消化道等各个脏器、系统、部位。比如会出现头痛、头晕、头颈部肌肉抽紧感、咽喉梗塞感、胃痛、大声频繁地打嗝、过分地控制进食、哮喘、多次排便、严重腹胀气、尿频尿急、排尿困难、妇科疾病等等。尤其是急性焦虑障碍、社交焦虑等患者甚至会出现发作性的心悸胸闷、呼吸困难、窒息感、濒死感。医生经常会遇到一些病人，查着什么问题都没有但是临床症状很明显，会建议这样的患者到心理科就诊。

有一位进食障碍的患者，临床表现为“每天大量进食，然后催吐。”患者自述想吃却怕胖，但是在心理治疗中，发现患者原生家庭的各种问题；父母对患者非常严苛，经常打骂，父母关系不和……当

孩子进入青春期后，逐渐成型的自我意识，让孩子潜意识变得矛盾和挣扎。一方面渴望得到父母的爱，一方面认为自己不配被爱，于是表现在躯体形式上就不断进食(替代情感需求)然后催吐(不配得到爱)。

前段时间，我的结节性红斑又犯了，小腿伸侧出现了几个痛感明显、皮温略高、边界清楚的红色结节。我静下心来回顾了一段时间以来的工作及情绪状况，知道是因为太忙休息不够，情绪也有些起伏，身体这是在提醒我。我刻意放缓了工作节奏，调整好情绪处于平静、愉悦的状态中，下班回家后画画、写字、遛狗……腿上的结节神奇般地消失了。

我们的身体是最敏感和神奇的，它能帮你“决定”或者“左右”自己的真实想法。关于躯体疾病和心理的关系，是件很神奇的事情。心理学精神分析鼻祖弗洛伊德认为不同的意识层次包括意识、前意识和潜意识三个层次，好像深浅不同

的地壳层次而存在，他把它们称之为精神层次。意识是人们都能够觉察到的心理活动，比如因为堵车上班迟到了，因为维护关系给对方一点小礼品……这是我们可以想到的。潜意识则是在意识和前意识之下受到压抑的没有被意识到的心理活动，这部分欲望有些是社会行为规范不允许满足的，代表着人类更深层、更隐秘、更原始、更根本的心理能量。我们说的躯体与心理的关系，正是指与潜意识的关系。

就像案例中讲到的不同症状的疾病，都是潜意识压抑在躯体上的反应，看似不同问题，殊途同归，都是心理问题。因此，回到我们的标题：你的情绪或许你自己还未意识到，你的身体已经帮助你表现出来了。

