

发烧两天, 20岁小伙肺部大面积变白! 这4类人群千万别硬扛



眼下正值流感季, 看似平常的发烧咳嗽如不及时就医用药有可能引发严重的后果, 近日, 一名20岁小伙儿在高烧两天后就医直接被送进了重症监护室。

以为是小感冒 没想到“扛一下”肺变白了

据杭州日报报道, 进入冬季后, 各种呼吸道感染疾病的发病率持续走高, 20岁的小李无论身高还是体格, 都属于旁人眼中的“身强体壮”群体, 平时有点小毛病扛扛也就过去了, 可让小李怎么也没想到的是, 就在月初, 他竟然因为“小小感冒”到鬼门关走了一遭。“我是半月前的一天晚上有了轻微症状, 刚开始以为是受凉了感冒, 然后第二天早上起来发现自己高烧了。”小李急忙翻出流行病毒检测试剂, 检测后发现自己中招了乙流。

要不要去医院? 小李一时犯难了, 但转念一想还是打算“扛一下”, 万一好了呢? 于是吃了退烧药就去上班了, 谁知一天后, 不但症状没有好转, 反而胸闷气急, 喘不上气。同事们见状赶紧把小李送到了杭州市中医院丁桥院区急诊就诊。

到达急诊时小李已经呼吸困难, 血氧分压远低于正常值, 意识也开始逐渐模糊。急诊医师们为小李进行气管插管机械通气, 完善肺部CT检查, 并快速将患者转入重症监护室。

情况危急, 医生对小李进行详细查体, 查询患者病史, 此时肺部影像报告送来了, 患者的肺部大面积“变白”。

初步诊断患者为病毒感染后免疫

力下降, 继发细菌感染可能性非常大, 迅速开展急救, 通过肺泡灌洗及后续检查操作, 很快明确小李是肺部乙型流感病毒合并金色葡萄球菌感染。

在重症急救团队的施救下, 患者成功脱离生命危险, 经过一周左右的治疗及康复, 小李恢复良好, 目前已成功脱离呼吸机并转出重症医学科。

乙流不可小觑 这4类人群千万不要“硬扛”

一般认为乙流引起的病情较甲流轻, 实际上乙流也可以形成“白肺”等严重疾病进而危及生命。那么哪些人群更容易因流感发展为重症呢? 从临床经验来看, 这4类人群要重点留意:

年龄小于5岁的儿童; 儿童的免疫力较低, 年龄小于2岁者更易发生严重并发症。

65岁(含)以上的老年人: 免疫系统随着年龄的增长而下降。

肥胖人群: 易合并高血压、糖尿病、高脂血症等代谢性疾病, 容易导致不良预后。

有慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤, 以及免疫功能抑制者; 容易出现多种并发症, 加重基础疾病的恶化。

发病48小时内 是流感治疗的黄金窗口期

医生提醒, 若出现全身高热, 肌肉酸痛乏力这些流感症状或明显的重症

感染症状必须尽快就医, 一般在发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症的发生、降低病死率, 即使是重症感染患者也可从抗病毒治疗中获益, 这段时间也是流感治疗的黄金窗口期。怀疑是流感后就要尽快到医院做检测确认, 也可以通过网购平台、线下药店等购买流感的试剂盒自行检测。据生命时报报道, 确诊流感后, 最好做到以下几点安全用药:

合理选择抗病毒药物。首先要用到抗病毒药物, 如奥司他韦、玛巴洛沙韦。发病后48小时是流感治疗黄金期, 此时病毒复制活跃, 及早用上抗病毒的药物能尽早改善症状, 还能避免高危人群, 如有基础疾病的老人、孕妇、幼儿、肥胖人群出现更严重的肺炎、呼吸衰竭等重症。若患者持续高烧不退或本身抵抗力较差, 即使超过48小时也可以考虑使用。

对症用药。其次还要对症用一些药, 如高烧时用退烧药、咳嗽剧烈时用镇咳药、流鼻涕时用普通感冒药。一般不需要用抗生素, 但如果有人抵抗力差、在流感后期合并有细菌感染, 也要考虑抗生素。

退烧药选用要看成分、剂型。所有解热镇痛药作用机理一样, 但剂型会影响效果。有的药是缓释片, 会在24小时、12小时或几个小时内缓慢释放药物, 对突发高热效果并不好; 有的药是非缓释片, 进入体内后能让血液中的药物浓度尽快达到退烧需要的浓度, 起到退烧效果。普通制剂的布洛芬、对乙酰氨基酚以及小朋友用的布洛芬混悬液美林, 应对突发高热效果都不错。

寒假在家 这样吃不当小胖墩

考试完了, 放寒假了, 为了避免节后胖三斤、胖十斤的情况发生, 今天给大家讲讲寒假在家放飞时, 关于吃的一些建议。

食物多样才能营养好

我们人类需要的营养素有40多种, 如蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、铁、碘、锌、硒、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C等, 这些营养素必须通过食物摄入来满足人体的需求。除了母乳可以满足6月龄以内的婴儿的营养需要外, 没有一种食物含有人体所需要的所有营养素。

食物中含有多种营养成分, 不同食物中营养成分的种类和数量又各不相同, 人体对各种营养素的需要量也各不相同。因此, 为了更好地满足营养和健康的需求, 日常饮食中要摄入多种多样的食物, 建议每天至少摄入12种食物, 每周至少摄入25种以上食物。

每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。食物多样性是为了摄入充足的营养素以及其他有益健康的成分, 才能长久保持适宜体重。

三餐合理搭配

每日三餐的食物搭配合理, 应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类, 其中谷类提供的能量应占总能量的50%—65%, 做到粗细搭配。按照一日三餐分配食物品种数, 早餐至少摄入3—5种, 午餐4—6种, 晚餐4—5种, 加上零食1—2种。

天天有全谷物、顿顿有新鲜菜, 其中深色蔬菜应过半。可以适当多吃鸡蛋、鱼虾、豆制品、牛奶等食物, 它们不仅富含优质蛋白质, 还有丰富的钙、铁、维生素、不饱和脂肪酸、磷脂酰胆碱等, 有利于身体和智力的发育。

注意不用糕点、甜食或零食代替正餐, 不用水果代替蔬菜或蔬菜代替水果, 不用果汁代替水果。

三餐规律

三餐的时间应相对固定, 两餐间隔时间4—6小时, 做到定时定量, 进餐时细嚼慢咽。一天中, 早餐可以安排在6:30—8:30, 午餐安排在11:30—13:30, 晚餐安排在18:00—20:00。用小号餐具进餐, 每餐细嚼慢咽, 减慢吃饭速度, 每餐吃七八分饱。

吃好早餐

不吃早餐或早餐食物种类单一, 会影响儿童的认知能力, 增加患超重、肥胖及相关慢性病的风险。多项研究结果显示, 规律进食营养充足的早餐可以改善学龄儿童认知能力, 有助于降低超重肥胖的发生风险。

寒假期间早餐最容易被忽视, 关于吃好早餐, 请家长注意以下几点:

要保证孩子们每天吃早餐并吃好早餐。应在6:30—8:30之间吃早餐, 留出充足的就餐时间, 最好在15—20分钟。

早餐的食物品种要多样, 尽量色彩丰富, 适当变换口味, 早餐应包括以下四类食物中的三类及以上。

谷薯类: 如馒头、花卷、全麦面包、面条米饭、米线、红薯等。

蔬菜水果: 新鲜蔬菜, 如菠菜、西红柿、黄瓜等, 水果如苹果、梨、香蕉等。

动物性食物: 禽鱼肉蛋等, 如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。

奶类、大豆、坚果: 奶类及其制品, 如牛奶、酸奶; 豆类及其制品, 如豆浆、豆腐脑、豆腐干等; 坚果, 如核桃、花生等。

可以根据孩子的喜好以色、香、味、形为前提, 增加食欲, 制作营养均衡又美味的早餐。例如一个全麦馒头、一份西红柿炒鸡蛋、一杯牛奶、半个苹果; 或者两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶、果仁。

君子以仁存心，以礼存心；仁者爱人，有礼者敬人。
——《孟子·离娄下》

文明

文明是现代化国家的显著标志。要把提高社会文明程度作为建设社会主义文化强国的重大任务，坚持重在建设、以立为本，坚持久久为功、持之以恒，努力推动形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚、行为规范。

我践行 我学习
社会主义核心价值
人民有信仰 国家有力量
THE CHINESE DREAM

富强 民主 自由 平等 爱国 敬业
文明 和谐 公正 法治 诚信 友善

北京丰台
FENGTAI BEIJING