

## 积极接种疫苗 科学预防流感

流感即流行性感冒,是《中华人民共和国传染病防治法》规定管理的丙类传染病之一。近期流感高发,市疾控中心发布健康提醒:预防流感应做好科学防护,适时接种疫苗。

我们常说的感冒即普通感冒,通常为上呼吸道感染,病原体较多,主要为鼻病毒、副流感病毒、冠状病毒(非新冠病毒)、呼吸道合胞病毒等。患普通感冒的人症状较轻,多表现为上呼吸道症状,如流鼻涕、咳嗽、打喷嚏等,病程持续一周左右就可自愈,并无症状。

流感的病原体只有一种,就是流感病毒,感染人类的称流感病毒,有甲、乙、丙、丁四个型别。其中,甲型流感病毒的抗原性容易发生变异,曾多次引起世界大流行。患流感的人多表现为全身症状,如发热(体温可达39℃~40℃)、咳嗽、乏力、肌肉和关节酸痛等,部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点。无并发症的患者发病3天~4天全身症状好转,咳嗽、体力恢复则需要1周~2周。少数患者并

发肺炎、心肌炎、神经系统损伤等。流感的传染性要比普通感冒强很多,加之人群普遍对流感病毒易感,很容易导致疫情在学校、托幼机构、养老机构等人群密集场所的流行和暴发。所以,流感造成的危害不可轻视。预防流感除了保持戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集等良好的卫生习惯外,最有效的方法是接种流感疫苗。 牛世文



漯河市疾病预防控制中心

## 男性也会感染HPV吗

大家知道女性感染人乳头瘤病毒的(HPV)较多,“两癌筛查”工作的推广也让更多女性了解了HPV感染相关知识,而对于HPV对男性生殖健康的影响则很少关注。那么男性也会感染HPV吗?有没有必要进行HPV检测?下面就向大家简单介绍HPV感染与男性健康的关系。

HPV是一种常见的性传播感染病毒,至少90%的宫颈鳞癌和高危型HPV感染有关。HPV在男性中主要以亚临床感染为主,人群中存在大量的无症状病毒携带者。男性阴茎、包皮、尿道、龟头、阴囊、腹股沟、肛门、肛周均是HPV的重要定植部位,而且男性精液、尿液、前列腺液中均可检出HPV的DNA。

HPV是男性阴茎肿瘤、肛门肿瘤和口咽部肿瘤的重要致病因素。HPV感染可能会影响男性精子质量,降低男性生育能力,甚至引起男性不育。临床发现,HPV在男性中的检出率为28%~45%,不同年龄段感染率不同,18岁~30岁性活跃人群感染率较高。

男性HPV检测不是常规检测项目,有以下情况建议进行检测:有不洁性接触者,患有尖锐湿疣的患者,性伴侣有尖锐湿疣或高危HPV感染或高危HPV感染伴病变者,性伴侣患宫颈癌者,HIV阳性或同性、双性性行为及多个性伴侣者。

男性HPV感染并不是一种疾病,大部分感染可被人体自身免疫力清除,多数检出阳性仅仅是无症状病毒携带者,所以不需要过度担忧。

世界卫生组织(WHO)和美国免疫规划咨询委员会建议9岁以上男性接种HPV疫苗以预防HPV和肛门生殖器癌。2017年以来,二价和四价HPV疫苗在我国上市,但因未完成在男性人群中的临床试验,暂不建议男性接种。然而结合国际形势,男性HPV疫苗接种也将成为大势所趋。有关HPV的宣传、检测、预防只有在男女双方中共同开展,才能更好地降低HPV感染率,提高全民生殖健康水平。 郭乐乐



**专家链接**  
郭乐乐,市中心医院生殖医学与遗传中心主治医师,医学硕士。他是河南省医师协会生殖医学分会委员、河南省康复医学会生殖健康分会委员、河南省中医药学会生殖医学分会委员、漯河市医学会生殖医学专业委员会常委委员,曾在北京大学第三医院生殖科进修。(漯)医广[2023]第01-09-001号

漯河市中心医院  
1918  
宫颈癌消除计划科普连载  
(本栏目由中央引导地方科技发展资金项目支持)

## 怎样检查泌尿结石

在临床上怀疑泌尿系有结石的患者,需要通过以下方法检查是否有泌尿系结石:

尿常规检查。看是否存在感染的情况,它的表现为可有血尿或者是镜下血尿。

泌尿系超声。因为超声是无创性的,所以一般作为首选。典型的结石在B超下是强回声,在其后方常常伴有声影。但因为肠道气体的干扰,比较小的结石和输尿管中段的结石不容易被发现。

腹部X线平片。它可以发现含钙比较高的结石,通俗一点讲就是比较硬的结石。

泌尿系CT检查。在临床上,CT检查是常用的检查方法,可以发现5毫米以下的小结石。该项检查既可以看有没有结石,也可以判断结石的大小、部位、密度,还可以判断是否有肾积水以及肾积水的程度。

赵勇



**专家链接**  
赵勇,主治医师,漯河柳江医院(柳江社区卫生服务中心)微创泌尿外科、介入超声微创诊疗康复中心主任、业务副院长。他先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修,曾获市“优秀百名医师”称号。他擅长肾、输尿管、膀胱及尿道结石腔内微创碎石术及前列腺增生症、膀胱肿瘤等疾病的腔内微创手术治疗。

源汇区柳江社区卫生服务中心  
(漯河柳江医院)  
全科医疗科、内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、眼科、耳鼻喉科、康复医学科、麻醉科、医学检验科、CT诊断专业、磁共振成像诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、中医科、中西医结合科。  
(漯)医广[2022]第10-26-023号  
地址:漯河市柳江路6号 泌尿科电话:15703957120

天天3·15——携手共治 畅享健康  
为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境,维护患者权益,推动健康漯河更好发展,《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时如有意见或建议,可拨打热线电话反映。  
记者连线:0395-3137858 15803959449

## 献血科普园地

## 献血常识小问答

问:献全血好还是献血小板好?

答:捐献成分血是一种更加科学的献血方式,目前国内以捐献机采血小板最为普遍。在实际临床中,捐献成分血可以极大地提高输血的安全性和有效性;对于献血者来说,献完血能更快地恢复。

问:献血用左臂还是右臂?

答:两只胳膊没有太大区别,但献完血的胳膊短时间内不能拎重物。

问:献血前需要空腹吗?

答:一般体检抽血前需要空腹,献血前不需要空腹。

问:献血后眼处青紫胀痛,需要冷敷还是热敷?

答:血肿一般会在2周~3周自行消退,对身体没有不良影响。如果需要加快血肿消退,献完血24小时内可以冷敷,24小时后热敷。

问:献血时采血针头比一般针头粗,会不会把肉戳进去?

答:我们的肌肉富有弹性,当针头刺破皮肤时,肌肉会往两边收缩、

自动“躲避”。

问:献血前喝糖水还是喝盐水?

答:献血前补充水分是为了暂时扩充血容量。喝糖水维持的时间短,喝盐水虽维持的时间长,但盐水味道比糖水差,所以最好喝糖水。葡萄糖可以促进钠离子吸收。

问:献血后需不需要喝骨头汤或者红糖水?

答:骨头汤中的蛋白质或矿物质元素含量极少。喝骨头汤补充营养的意义不大。喝红糖水也并不补血。市中心血站提供

人人享有安全血液  
漯河市市中心血站  
地址:漯河市天山路28号 热线:13603851228

## 市骨科医院·健康常相伴

## 阳后有必要做胸部CT吗

一部分人感染新冠病毒后,虽然核酸和抗原显示阴性,但是咳嗽仍未消失,有的患者甚至出现肺炎。于是,到医院做胸部CT检查的患者越来越多。那么,人们感染新冠病毒后,胸部CT到底要不要做?

咳嗽和肺炎是不同的概念。咳嗽仅是疾病的症状,可由各种原因引起。患者感染奥密克戎病毒后,上呼吸道黏膜受到损伤,继发气管、支气管炎症,气管及支气管产生分泌物。咳嗽作为人体的一种保护机制,作用是分泌物排出体外。很多呼吸道感染都会导致患者咳嗽。咳嗽本身不会引起肺炎。奥密克戎病毒仅累及上呼吸道时,通常会出现咳嗽;奥密克戎病毒累及下呼吸道时,才可能发展成为肺炎。但是,咳嗽也是肺炎常见的临床表现之一。整体来看,感染奥密克戎出现病毒性肺炎的比例不高。

人们患上肺炎后,胸部CT通常会有斑片状、磨玻璃、网格状等阴影表现,需要影像科医生根据具体影像判断。人们出现以下情况时需要到医院做胸部CT检查:

1.年龄大于65岁,既往有肺部基础疾病,如慢性呼吸系疾病、心脑血管疾病和肿瘤等,同时近期未做胸部CT检查。

2.发热5天以上或高热(39℃以上)3天以上。

3.出现气促,RR值≥每分钟30次。

4.静息状态下,吸空气时氧饱和度≤93%。

5.咳嗽症状进行性加重,或出现呼吸困难,或咯痰增加、痰液颜色加深,或其他症状有加重趋势。

对于首次CT检查考虑为病毒性肺炎患者,需要在72小时内复查CT。对于大部分新冠病毒感染的患者,如果咳嗽以干咳为主且痰不多、发热很快好转、咳嗽症状逐渐改善、没有其他明显症状,可以放心观察,不需要做胸部CT检查。 黄文亮



**专家链接**  
黄文亮,市骨科医院(漯河医专二附院)影像科副主任医师、副教授。他是河南省医学会放射物理与防护分会委员、河南省医学会放射医学分会青年委员、漯河市医学会放射医学分会常委、漯河市医学会科研与管理分会委员。他曾获漯河市第十四届青年科技奖及漯河市科技进步奖一等奖3项、二等奖2项,发表论文二十余篇,申请发明专利1项、实用新型专利3项。

漯河市骨科医院  
(漯河医专二附院)  
地址:漯河市海河路西段 急诊电话:0395-6164120 (漯)医广[2022]第06-08-003号

## 相约六院·健康相伴

## 颈椎病的分型及表现

目前,颈椎病发病率较高,给人们的工作和生活带来了极大影响。针对颈椎病的分型及临床表现,市六院康复科主任张双双进行了简单介绍。

**颈型颈椎病。**此种类型的颈椎病是在颈部肌肉、韧带、关节囊慢性损伤,椎间盘退化变性,椎体不稳,小关节错位等基础上,机体受风寒侵袭、感冒、疲劳及睡眠不当或枕头高度不适宜,使颈椎过伸或过屈,颈部某些肌肉、韧带、神经受到牵拉或压迫所致。主要表现为颈部酸痛僵硬,有时会伴有后颈部的沉重疼痛。

**神经根型颈椎病。**此种类型的颈椎病是由于椎间盘突出、突出、节段性不稳定、骨质增生或骨赘形成等原因刺激和压迫神经根所致。表现为颈部酸痛僵硬,同时伴有胳膊或手出现麻木、无力、疼痛等症状。

**脊髓型颈椎病。**脊髓型颈椎病的发病率占颈椎病的12%~20%。由于此病可造成肢体瘫痪,所以致残率较高。主要表现为下肢无力、走路不稳,严重者可出现大小便失禁等症状。

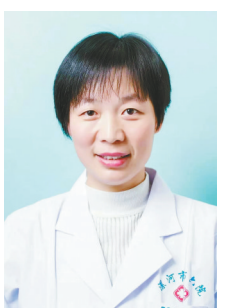
**椎动脉型颈椎病。**当颈椎出现节段性不稳定和椎间隙狭窄时,会造成椎动脉扭曲并受到挤压;椎体边缘以及钩椎关节等处的骨赘会直接压迫椎动脉,或刺激椎动脉周围的交感神经纤维,使椎动脉痉挛而出现椎动脉血流瞬间变化,导致椎-基底供血不全而引发症状。主要表现为头晕、恶心、呕吐等症状。

**交感神经型颈椎病。**由于椎间盘突出和节段性不稳定等因素,对颈椎周围的交感神经末梢造成刺激,产生交感神经功能紊乱,导致交感神经型颈椎病的发生。主要表现为多汗、心

慌等植物神经功能紊乱症状。

**混合型颈椎病。**如果有以上两种和两种以上的临床症状,就可以称之为混合型颈椎病。

张双双提醒,如果颈椎出现不适,建议到正规医院进行检查,以免贻误病情。 市六院提供



**专家链接**  
张双双,市六院(市心血管病医院)康复医学科主任,副主任医师。她是中国康复医学会颅颈损伤分会委员、河南省医学科学学会康复分会常务委员、市康复医学会副会长。她曾在中国康复研究中心、郑大一附院、河南中医药大学第一附属医院进修,擅长治疗脑血管病、脑外伤、脑肿瘤等引起的面瘫、偏瘫、失语、吞咽困难以及骨关节术后功能障碍、颈肩腰腿痛等。她先后被评为市医德先进个人、市青年岗位能手等。

漯河市第六人民医院  
漯河市心血管病医院  
地址:漯河市八一一路东段83号  
急诊科:0395-5962087  
联系电话:0395-5966695

## 诚信二院·健康万家

## 当心小结节变成大麻烦

一年前,48岁的张女士体检时发现左侧乳腺有小结节,未做进一步检查。日前,张女士发现小结节竟然长大了,于是赶紧到医院就诊。经病理穿刺,结果显示为乳腺癌。为寻求进一步治疗,张女士到市二院肿瘤科找到朱亮杰主任就诊。经过CT等相关检查显示:张女士左侧乳房可见包块,直径为3cm×4cm,考虑乳腺癌;左侧腋窝多发肿大淋巴结,考虑转移。

综合考虑张女士的各项检查指标,该院肿瘤科组织多学科会诊,并给予张女士积极正确的心理引导,对其行术前新辅助化疗。经过一段时间的化疗,张女士左侧乳腺包块及腋窝淋巴结明显缩小,为胸外科手术创造了良好的条件。随后,该科将张女士转入胸外科行全麻下左乳腺癌改良根治术。术后,张女士病情恢复良好,各项检查均未查到明显癌细胞灶。

朱亮杰在此提醒,乳腺癌是女性常见的恶性肿瘤之一。如果发现乳房肿块、乳头溢液或凹陷、乳房周围皮肤改变甚至腋窝淋巴结肿大时,应尽快到专业医院就诊,不要让小结节变成大麻烦。

“乳腺癌筛查是发现早期乳腺癌的重要手段之一。通过乳腺筛查,可以在无症状妇女中识别和发现具有进展潜能的癌前病变患者以及早期浸润性癌患者,做到早发现、早诊断、早治疗。”朱亮杰说。

如何进行乳腺癌筛查?朱亮杰介绍,对于一般人群,40岁以上的女

性应每年或每两年进行体检,通过触诊、彩超、X线等检查乳房是否异常;对于既有乳腺不典型增生、有家族遗传倾向等高危人群,20岁以后建议每年进行一次体检。

市二院提供



**专家链接**  
朱亮杰,市二院肿瘤科主任,副主任医师。她是河南省抗癌协会专业委员会委员、河南省抗癌协会肺癌专业委员会委员、河南省医院协会会员、河南省医院协会肿瘤微创治疗管理分会常务委员。她擅长肿瘤内科疾病、乳腺癌的诊治及治疗,曾参与国家级课题《化疗药物敏感性测定在NSCLC个体化治疗中的应用研究》,发表国家级论文多篇。

漯河市第二人民医院  
漯河市交通路201号 (漯)医广[2022]第11-04-028号

## 如何治疗黄斑变性

黄斑变性是一种慢性眼病,同时是引起50岁及以上人群重度视力丧失的主要原因之一,也是全球成年人致盲的首要疾病之一。该病的出现源于视网膜中心位置的黄斑区细胞退化,由于早期病症并不明显,患者往往误以为随着年龄增加,视力自然会衰退,因此延误就医,最终导致失明。

当前的西医治疗方法主要有激光治疗、手术治疗、经瞳孔温热疗法、光动力疗法等。中医治疗则按照辨证论治原则,根据个体标本兼治、虚实兼治,以补肾益精、健脾益气、化痰散结、活血化痰、滋阴降火为主要治疗方法,具有增强机体免疫力、清除自由基、改善微循环、纠正缺血缺氧、保护眼部视觉细胞、促进组织细胞活性恢复等作用,可以阻止病程发展,改善视力。结合眼部B超、血管造影(ICGA)和OCT等西医检查技术,可以清晰地观察到病变的范围和形态以及治疗后的效果,丰富了中医眼科的望诊内容,更加有利于治疗黄斑变性。

漯河中西医结合眼科医院提供



**专家链接**  
梁振华,漯河中西医结合眼科医院院长,市第六、第七届人大代表,市知名中医专家,河南省健康促进会委员。他从事眼科临床工作30余年,是我省较早采用中西医结合诊治眼部疾病的专家之一,在治疗黄斑病变、眼底病变、视网膜病变、眼底出血等方面有独到之处。

漯河中西医结合眼科医院  
诊疗科目:眼科、中医眼科、中医内科、内科、普通外科、超声诊断等。  
地址:海河路与山汇路交叉口西30米路北 电话:1393953238 (漯)医广[2022]第07-08-056号

## 重视青少年心理问题

青春期是人从幼稚走向成熟的重要时期。这一时期,家长最关心的是青少年心理问题。那么,青少年可能会出现哪些心理问题?

**心理障碍。**青少年心理疾病中最常见的是抑郁症。严重抑郁症可能导致青少年自杀。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于青少年性意识觉醒后的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑是青少年对自身发育、性成熟的生理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年出现心理冲突。

学习压力。学习负担过重,会给学生带来沉重的心理压力。

人际交往的压力。随着年龄增长,青少年独立意识逐渐增强,与社会的接触也越来越广泛,进行社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年的一种精神需求,为避免在人际交往中产生压力,青少年要学会接纳自己,不过分苛求自己,在实践中增强信心、找寻技巧。

希望广大青少年的父母和老师正确看待青少年心理问题,并采取科学、有效的方法应对,为孩子的身心健康护航。



**专家链接**  
常耀军,市精神病医院主治医师,副院长,门诊部主任。他是国家二级心理咨询师、河南省省精神科临床治疗二十多年,对精神科常见疾病能进行正确的诊疗,临床经验丰富,多次到河南省精神病院进修,擅长青少年心理疾病的治疗,对头痛、失眠、焦虑、抑郁等各种精神疾病的治疗有独到见解。

漯河市精神病医院  
地址:市交通路北段(周仓公园)东122路公交车到  
医院地址:井岗山路北段与纬八路交叉口东北角,乘115路公交车到  
(漯)医广[2022]第09-28-019号

## 任何年龄戒烟均可获益

河南省卫生健康委提醒:吸烟有害健康,任何年龄戒烟均可获益,并且越早越好。

我国每年有100多万人因烟草失去生命。烟草烟雾中含有超过7000种化学物质,其中数百种为有害物质,至少69种为致癌物。有充分证据表明,吸烟和二手烟不仅可以导致多种恶性肿瘤,还会导致呼吸系统和心脑血管系统等多个系统疾病。

目前社会上流行的低焦油烟和电子烟都是烟草商家设置的温柔陷阱。所谓的低焦油烟只代表烟草制品中的焦油含量较低,但不代表危害小,反而存在吸烟补偿行为(即增加吸烟次数及每天吸烟量等),这样会摄入更多的尼古丁等有害成分。电子烟的主要成分是尼古丁,可导致烟草依赖,从而加重吸烟者的成瘾状态。