

流感季,更要警惕这种“会伪装的咳嗽”

据河南疾控微信公众号消息,冬季是流感的高发季节,大家在关注流感的同时,有一种症状相似的呼吸道传染病也需要格外警惕——它就是结核病。

为什么流感季要特别关注结核病?

症状易混淆:早期肺结核症状与流感、普通感冒相似,都有咳嗽、发热、乏力等表现,容易误诊或延误就医。

就诊高峰重叠:流感季呼吸道症状患者增多,结核病患者可能混杂其中。

传播风险增加:秋冬季节室内活动增多,通风减少,增加了呼吸道疾病传播风险。

如果出现以下情况,要高度警惕结核病可能:咳嗽咳痰持续2周以上;午后低热、夜间盗汗;痰中带血或咯血;胸痛、呼吸困难;不明原因消瘦、乏力。



如何科学防护?

做好个人防护。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩口鼻;在人员密集场所或出现症状时规范佩戴口罩;勤洗手,多通风,每天至少开窗2次,每次30分钟;均衡饮食,充足睡眠,适度锻炼,增强免疫力。

重点人群特别注意。肺结核患者的密切接触者;免疫力较低的人群(如糖尿病患者、HIV感染者、老年人等);在校学生和集体生活人员等需要特别注意。

特别提醒:流感疫苗建议每年接种,可有效预防季节性流感;卡介苗主要预防儿童重症结核病,新生儿应按免疫程序接种。两种疫苗防护目标不同,不能相互替代。

出现症状怎么办?

咳嗽咳痰≥2周,请立即到当地结核病定点医院或定点医疗机构就诊。早发现、早诊断、早治疗,肺结核绝大多数可以治愈。

来源:人民网

冬天一躺下就“烧心”?快自查你的睡姿和枕头

最近天气一冷,消化科门诊的“熟面孔”就变多了。很多朋友都有类似的苦恼:白天还好好,一到晚上躺下,胸口就火辣辣的疼;半夜睡得正香,突然被一口酸水呛醒;早上起来嘴里发苦,嗓子还哑了。这些看似不起眼的小毛病,背后往往是反流性食管炎(GERD)在作祟。

为什么一到冬天,这个病就容易“抬头”?到底该怎么吃、怎么睡?传说中的“垫高枕头”真的有用吗?今天,消化内科的医生就来聊聊这其中的门道,帮大家舒舒服服过冬。

为啥天一冷胃就“闹情绪”

很多患者纳闷:这胃病怎么还分季节?其实,冬季确实是反流性食管炎的“高发期”,主要有三个原因。

身体“零件”受冻收缩寒冷的空气是一种刺激,会让身体的交感神经兴奋起来。这时候,外周血管收缩,血液会更多地流向胃部等内脏器官。这种变化不仅可能让胃酸分泌增加,还会让食管下括约肌(也就是防止胃酸倒流的那个“阀门”)变得松弛。阀门关不紧,胃酸自然容易往上跑。

饮食口味变重了天冷了,大家都想吃点热乎的、高热量的。火锅、浓汤、热咖啡、热茶,甚至喝点小酒暖暖身。这些高脂肪食物和热饮,虽然嘴上过瘾,但会延缓胃的排空速度,刺激胃酸分泌,同时进一步降低那个“阀门”的压力,反流风险直线飙升。

活动减少了天气寒冷,大家都不爱动。吃完晚饭往沙发上一窝,追剧、刷手机,或者穿着紧身的保暖衣物蜷缩着。这些习惯都会增加腹部压力,挤压胃部,迫使胃里的东西向食管反流。

晚餐讲究个“时间管理”

既然知道这个病跟“吃”有关,那咱们就先从晚餐下手。想要晚上不“烧心”,得守好以下这几条规矩。

掐好“躺平”时间点记住一个原则:吃完饭至少过3小时再躺下。如果你习惯晚上10:30睡

觉,那最晚19:30就得放下筷子。给胃留出足够的消化时间,别带着一肚子食物上床。

饭量要把控晚餐别吃太撑,七分饱最合适。胃里东西太多,压力大,更容易反流。

关注食物“红绿灯”所谓“绿灯”就是推荐吃的食物,如低脂高蛋白食物(蒸鱼、鸡胸肉、嫩豆腐等)、碱性蔬果(南瓜、菠菜、香蕉等)。“黄灯”是适量吃的食物,如温热的杂粮粥、无糖酸奶。“红灯”则是尽量不吃的食物,如辛辣食物、高脂肪食物(肥肉、油炸)、浓咖啡、巧克力、薄荷、柑橘、番茄、碳酸饮料、烈酒等。

看似“养生”实则伤胃

误区一:睡前喝杯热牛奶助眠全脂牛奶脂肪含量高,蛋白质还会促进胃酸分泌。喝完牛奶2小时左右,胃酸分泌达到高峰,这时候你刚睡着,烧心反而更严重。

误区二:喝酒暖身酒精会直接刺激食管黏膜,造成损伤和炎症。喝酒暖的只是皮肤表面,伤的却是食管内部,得不偿失。

睡姿不对睡觉遭罪

吃对了,还得睡对。对于反流性食管炎患者来说,睡姿直接决定了你这一夜是安稳还是受罪。我们给常见的睡姿进行排名,总结一下就是:能左侧就不右侧,能侧卧就不仰卧,千万别趴着睡。

第一名左侧卧强烈推荐睡姿,这是由胃的解剖位置决定的。胃大弯在左侧,贲门(胃的入口)开口朝上。左侧卧时,胃酸想要“爬坡”反流到食管是非常困难的,食管接触酸的时间最短。

第二名仰卧中规中矩的睡姿,反流风险中等。但要注意,如果你平时打呼噜或者比较胖,仰卧容易导致呼吸暂停,引发“窒息-反流”的恶性循环。

第三名右侧卧不推荐的睡姿。因为右侧卧时,胃酸更容易流向食管,受酸腐蚀的时间明显比左侧卧长。

最后一名俯卧绝对禁止的睡姿。趴着睡最

糟糕。这会直接增加腹部压力,压迫胸腔,不仅容易反流,还可能导致夜间咳嗽和窒息。

枕头垫多高才管用

很多朋友听说“睡觉垫高点能防反流”,于是回家就把枕头垫得老高,结果第二天脖子酸痛,烧心问题还没解决。

错误做法只垫高脑袋如果你只是把枕头抬高,让脑袋高出15厘米,脖子弯得像个“大虾米”,但胸部和腹部还是平的。这样不仅挡不住胃酸,颈椎也受不了。

正确做法把“床”抬高我们要的是从胃到食管形成一个“上坡”的趋势,利用重力把胃酸“压”下去。

怎么抬?垫高床头!可以用15-20厘米的实木块、专用的床脚垫,或者使用电动床,让床头整体抬高10-15度(约15-20厘米)。

枕头怎么选?枕头的高度只要适应侧卧时的单侧肩宽(8-12厘米)就行,重点是保持“头-颈-胸”在一条直线上,不要折叠压迫。

一句话记重点:抬高的是“床头”,不是“人头”;要全身像滑梯一样倾斜才靠谱。

冬季护胃“四件套”

冬季的反流性食管炎,说到底是一门关于“吃”和“躺”的艺术。管住嘴,调整好床的角度,让胃酸“逆流”不上来。最后,为了帮大家安稳过冬,我们总结了一套“防反流四件套”,请查收:

晚餐七分饱,少油少辣,争取在19:30前吃完。

餐后动一动,散步半小时以上,别吃完就窝在沙发里。

睡前管住嘴,睡前3小时内别吃东西,夜宵更是大忌。

睡觉有讲究,床头整体抬高15厘米,尽量保持左侧卧。

当然,如果调整了生活方式,症状还是不见好转,千万别硬扛,请及时到消化科就诊。我们会帮您把胃的“阀门”修好,让健康伴您过冬。

来源:北京青年报