



重点关注

甲流来了，会与新冠叠加吗？

近日，甲流进入高发期，北京、上海、浙江、天津等地均有学校因学生患甲流而停课。甲流如何预防？与新冠以及普通感冒怎么区分？看看专家是怎么说的。

甲流典型症状为发热

流感病毒可分为甲、乙、丙、丁4大家族，其中甲型流感较为常见。“甲流的潜伏期通常在1~3天，最主要的症状是发热、全身肌肉酸痛与头痛，也会有一些较轻的呼吸道症状，例如咳嗽、流涕、咽痛等。”首都医科大学附属北京天坛医院感染科主任王宝增介绍，甲流与新冠在上呼吸道方面的症状相似，“但是，甲流的典型症状是发热与全身肌肉酸痛，而感染了新冠病毒的轻度与无症状感染者一般不会出现这些情况。”

此外，新冠还可能带来味觉、

嗅觉的异常，部分新冠病毒患者会出现呕吐、腹泻与结膜炎的症状，这些症状在甲流感染中相对少见。“特别是对味觉和嗅觉的影响，是新冠病毒的特点。”

与新冠叠加的概率较低

对于甲流与新冠的叠加，专家表示这种情况几率很小，即使出现，非高危人群出现危重症的情况也并不多见。

“目前我国大部分人群都对新冠有了免疫力，同时感染新冠与流感的概率很低，即使出现两种病毒同时感染的情况，也不一定就会成为危重症。”专家建议未感染过新冠病毒的群体还是要继续做好防护。

为什么最近甲流高发？专家表示，近年来，很多人没有接种流感疫苗，也因为较好的个人防护没有得

过流感，所以流感的抗体水平偏低。近期人群聚集的情况增多，所以出现了较多感染的报道。

怎么判断是感冒还是甲流？

我们平常感染的普通感冒，是指以打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热、头痛和不适为表现的一类疾病，通常症状轻微而且多数能够自己恢复。然而流感一般表现为急性起病，发热(部分病例可出现39—40℃高热)，伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽，可能有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、结膜轻度充血，也可能有呕吐、腹泻等症状。

身体出现哪些症状需怀疑是甲流？

特征一：突发高热，恶寒症状明显。甲流一般在发病3~6小时内会出现发热，并迅速出现高热，常为甲流病人的首发症状。发热后病人会陆续出现感染的其他症状，如咳嗽、咳痰。高热一般会持续3~5天，经过治疗后体温逐渐恢复正常。

特征二：严重头痛、全身酸痛。80%以上的甲流病人在患病后会出现严重头痛，眉弓、太阳穴部位最为



明显。病人还会出现全身酸痛，主要为全身性肌肉酸痛、关节疼痛。

特征三：持续的疲乏、虚弱感。大多数甲流病人发病后精神差，感觉到疲乏无力，极度的疲劳感导致头晕，整天想睡觉。

特征四：胸部压迫感。胸部压迫感表现为胸闷、憋气、呼吸不畅，可能是由于病毒侵犯呼吸道，引起呼吸道的感染，导致气体交换不足，出现轻度缺氧症状。

预防甲流，首选接种流感疫苗

预防甲流，最有效的方式是接种流感疫苗。

专家建议，在甲流流行期开始之前进行接种，一般是10月。当然在流行期间也可以接种。除了流感疫苗外，甲流其他的防护措施与新冠防护基本相同。

那什么时候能运动呢？和感染新冠类似，感染甲流后休息3至4周再运动，可以降低病毒性心肌炎发生的风险。

来源：央视网



不同行业 春季安全生产提示

春天来了，温度逐渐升高，且天气多变，火灾、高空坠落、中毒等事故多发，做好安全生产工作尤其重要。不同行业，春季安全生产应注意——



危险化学品

做好应急值守，保证领导在岗带班，加强现场检查，强化预防性、增强敏感性，确保第一时间妥善处理问题；配强应急队伍，配齐应急救援装备物资，加强应急演练，确保应急状态下反应迅速、处置及时有效。



冶金、建材、机械

加强教育培训，对新进员工和调换新员工严格开展“三级”安全教育，对特种作业人员和其他岗位员工进行岗前再教育；强化高温熔融金属作业、涉煤气作业、有限空间作业、动火作业等危险作业管理，加强外委施工队伍管理，严格执行作业审批制度；加强对各类生产设备、安全设施和作业环境的隐患排查整改，保证各类设备设施运行良好、安全可靠。



轻工、纺织、烟草

认真开展一次全员教育培训，保证员工熟悉相关规章制度，掌握本岗位操作技能，了解应急处置措施；突出对重点工艺、机械、电气线路等进行系统检查，加强对报警设施、安全防护设施、应急救援设施、劳动防护用品等安全设施的检查 and 监控。



商贸

商场超市、宾馆饭店、集贸市场等人员密集场所要加强电梯等特种设备的安全检查，强化用电和燃气安全管理，确保疏散通道、安全出口畅通。



粉尘防爆

清理作业场所和设备内的粉尘，强化粉尘作业场所用电安全管理和粉尘产生、输送、收集等环节的安全管控，加强风险管控和隐患排查治理，严防粉尘爆炸事故发生。



涉氨制冷

高度关注天气回暖后，液氨管道、阀门、制冷装置是否有液氨泄漏，加强监测和巡检。重点对制冷系统和安全检测、报警装置、应急装备进行全面检查，发现安全隐患及时整改，切实强化液氨储存、使用、输送等环节的安全管理。

来源：江苏应急与管理



尘肺患者阳康后， 这样进行自我管理

尘肺病是指在职业活动中长期吸入生产性粉尘，粉尘在肺内滞留而引起以肺组织弥漫性结节状或网格状纤维化为主要特征的一类疾病的统称。

通常，得了尘肺病，患者的运动耐力、生活质量均会有所下降。加上许多患者年龄大，肺功能差，合并其他基础疾病，免疫功能差，更易受病毒感染。尘肺患者应该如何做好新冠之后的康复，进行病情的自我管理呢？

尽量避免接触传染源

避免前往人群密集场所，尤其是密闭式场所，外出购物时保持一米安全社交距离，勤洗手，外出时或在人员聚集的场所必须佩戴口罩。

在口罩的选择方面，有研究显示：有肺部基础疾病患者在佩戴N95口罩10分钟后进行步行距离测试，患者呼吸频率明显增加，指脉氧饱和度略下降；而选择佩戴外科口罩后，即使是严重气流受限的患者，呼吸频率、指脉氧饱和度和呼气末二氧化碳水平较基线并无明显变化。因此，建议大部分尘肺患者佩戴口罩，避免导致呼吸困难，加重缺氧及二氧化碳潴留。

加强肺部功能锻炼

有的尘肺病人会觉得，自己平时就经常有咳嗽、咳痰等症状，而且多走点路就会喘，阳康之后不是更应该多休息吗？运动了会不会加重病情？

其实尘肺病人是可以进行运动的，对于肺功能比较好，尘肺程度尚可的患者，适当的锻炼对身体有益处。阳康患者可适度开展呼吸功能康复训练，如呼吸操、太极拳、八段锦、健身操、固定自行车等运动。其中，呼吸功能锻炼体操是尘肺病康复训练的行之有效的运动。尘肺患者可以通过正确的呼吸练习来增强呼吸肌的肌力和耐力，改善呼吸困难，增强肺功能，结

合其他康复措施，可有效预防呼吸肌疲劳和呼吸衰竭，提高生活质量。只有加强对自身肺功能的锻炼，才能改善肺功能与血气指标，进而使自身的免疫力得到提升。

不过，尘肺患者不建议剧烈运动，锻炼要根据自身的身体耐受程度来选择和决定，尤其三期尘肺患者、合并有重度通气功能障碍、呼吸衰竭等并发症的患者，不宜进行大肢体锻炼。

注意通风清洁 做好健康监测

室内应定时开窗通风，保持室内空气流通，可每天1~2次通风，每次30~60分钟，通风时注意做好患者保暖，避免受凉。另外，做好室内清洁，定期清洁洗手间，保持环境卫生整洁，减少室内环境污染，及时清理生活垃圾及污物。

尘肺患者居家需做好健康监测，当出现如下情况时需及时送医：呼吸困难或气促(呼吸频率超过每分钟30次，血氧饱和度低于93%)；经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃，超过3天；原有基础疾病明显加重且不能控制；甚至出现嗜睡、持续腹泻或呕吐等情况。

充足营养 提高免疫力

充足的营养不仅可以提高个人体质，还可以增强抗病毒能力，促进身体康复，降低再次感染或发展成重症的几率。主食以谷薯类为主，如大米、面粉、杂粮、薯类。因为老年人消化功能减退，杂粮和薯类可占全部主食的1/3。优质的蛋白也必不可少，每日可摄入一定量的瘦肉、蛋、奶、大豆制品和坚果。如果食欲较差或营养不良的患者，可通过口服营养补充剂或遵医嘱服用肠内营养制剂，并注意维生素D等微量营养素的补充。

刘丹丹 吉青霞



学雷锋 献热血

学雷锋纪念日即将到来，近日，南京鼓楼医院积极响应号召，广泛发动全院职工，开展医务人员无偿献血活动。白衣战士们纷纷挽起衣袖，以满腔热血践行医务人员的初心和使命。据统计，截至当天下午1点，南京鼓楼医院医务人员成功献血583人，共计献血量153210毫升。

王春霞 摄



健康讲堂

阳康后，春季养生注意这几点

患者的体质，从而固护正气。即便感染得病，通过预防性扶正药物的提前使用，也会使感染过程中的症状相对较轻，病程相对较短。

阳康“后遗症”可以试试康复方

新冠感染患者阳康后，很多人还会有气短、乏力、情绪波动、胸闷、汗出、失眠等症状，身体处于“余邪未尽”“正气未复”的状态。何海浪解释，“余邪未尽”是指体内仍残留痰湿等邪毒，持续存在影响身体正常机能的运转。“正气未复”是指疾病初愈，患者体内阴阳仍然失衡，脏腑功能仍然紊乱，容易再次受到外邪的侵袭。中医辨证一般属于正气不足，或者气阴两虚。

据了解，去年12月，江苏省中医院针对阳康人群，专门拟定了防治新冠的中药康复方。该康复方具有益气温肺、润肺止咳、敛汗固表等功效，适用于新冠病毒感染后气阴两虚、痰热余邪未尽者，临床症见气短、乏力、咳嗽、少痰、易汗、口干、舌质偏红，苔薄，脉细者。

另外，大部分感染者在康复期会出现咳嗽症状，有的甚至持续很长时间，省中明星院内制剂“肺宁

合剂”具有清热化痰，宣肺平喘止咳的功效，深受广大患者好评。

春季养生注意这几点

何海浪介绍，春季万物复苏，人体阳气初生，抵抗力弱，最怕风邪侵袭。

春季多风，早晚温差大，首先要注重身体保暖，如果过早减衣，寒气极易侵袭，很容易发生风温、春温等多种疾病。其次，根据五味入五脏的原则，酸入肝，酸性食物有收敛作用，可阻滞气机，不利于养阳气升发，此时适当吃甘味的食物，有利于补益脾胃，避免肝旺脾虚。在睡眠起居方面，春天可适当睡得晚一些，起得早一点，有利于养肝血，藏心神。此外，中医讲“怒伤肝”，不要生气发怒，也不要郁闷，保持心平气和，才有利于肝气舒展。

何海浪还提醒大家，在新冠感染期间以及抗原转阴后，无论有无基础疾病、器质性变化，身体都需要一段时间恢复体力，在此期间需避免剧烈运动与过度劳累。

另外，阳康后仍需警惕短期内重复感染的风险，应当继续加强个人防护，如坚持佩戴口罩，适当保持空气流通，保持个人卫生，勤洗手，保持环境卫生，加强清洁和消毒。

麻云

形态良好。术后超声显示几乎无瓣周漏，血流动力学稳定，瓣膜支架形态良好，肺动脉瓣反流得到显著改善，手术圆满成功。

马根山教授介绍，一直以来，很多进行过肺动脉矫治手术的复杂先心病患者，在外科手术后会出现肺动脉瓣反流，严重影响生活质量和预期寿命，而国外已有的球扩式肺动脉瓣膜无法完全适合我国患者的解剖结构。因此，由中国自主研发的创新器械经导管人工肺动脉瓣膜系统的出现，为很多难以耐受多次开胸的患者带来了更安全、有效的治疗方法，同时也带来了新的希望，相信未来还会造福更多患者。

王倩 程守勤

安全隐患随手拍 温度再高，有“我”不怕

存在隐患 烤箱排风

管温度较高，有灼烫风险。

整改建议 隔离防护，避免意外接触。

整改情况 已完成隔离防护，加装隔热防护套。

太极半导体(苏州)有限公司 刘文兵

(江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)

前沿新知 全国首例！颈静脉入路给心脏换瓣

近日，东南大学附属中大医院心血管内科主任马根山教授团队，借助经导管人工肺动脉瓣膜系统，为一位肺动脉瓣反流的患者李女士(化名)成功完成国内首例经颈静脉入路肺动脉瓣置换术。术后，该患者胸闷气短等症状得到了显著改善，该手术也是江苏省首例经导管肺动脉瓣置换术。

据介绍，该名患者为47岁女性，17年前曾因肺动脉瓣狭窄行外科手术手术治疗。五年前，患者突发心悸，自觉心跳节律不规整，有

时会持续1—2小时，伴有活动后胸闷、气喘，有时还会恶心呕吐，每到夜间更是无法平卧睡觉。为了解决痛苦，李女士慕名来到中大医院心血管内科寻求帮助。

该院心血管内科主任马根山教授了解患者的情况后，结合相关检查结果，考虑李女士的症状是因继发肺动脉瓣中重度反流而引起的。在进行了充分的沟通交流后，马根山教授与团队丁建东主任医师、张晓黎副主任医师、徐荣丰主治医师、丁秀霞医师等一

致决定，为李女士施行经导管肺动脉瓣置换术。

由于患者存在下腔静脉肝段缺失，因此此次手术选择经颈静脉入路。中大医院麻醉科陆新健主治医师为患者麻醉后，马根山教授带领团队穿刺颈静脉，送入超硬导丝，经上腔静脉建立通路后送入顺应性球囊，打气球囊后进行测量，接着根据测量选择对应型号的瓣膜，沿超硬导丝送入输送器，送至肺动脉分叉处开始释放瓣膜，释放完成后位置准确，



马根山教授(左一)带领团队为患者手术