

疾病防控

别把鼻病毒当“新病毒”

家长用药误区多 自行服用奥司他韦反误病情

和支原体。询问得知,他感冒初期症状并不严重,但家长因担心耽误期末学习,仍坚持让孩子上学。几天后,病情迅速加重。

林海指出,类似的多重感染在儿科门诊中并不少见,常与家长轻视早期症状、让孩子带病上学有关。“孩子生病时免疫力下降,在人员密集的校园内容易发生交叉感染。一旦多种病原体叠加,病情可能急转直下,发展为重症肺炎,甚至需要呼吸机支持。”

他特别提到近期较为活跃的鼻病毒。很多家长误以为它是“新型病毒”,其实鼻病毒一直存在,只是今年流行较为显著。1月7日,中国疾控中心已发文提示,鼻病毒在呼吸道病毒流行中已升至第二位。林海解释说,这背后是病毒的“轮动规律”:前期流感、合胞病毒流行后,人群形成一定免疫

屏障,相关病例减少,鼻病毒引起的普通感冒因而显得突出。

鼻病毒感染的症状通常较轻,如流涕、鼻塞、低热等,多数孩子休息三五天即可自愈。但若休息不足、免疫力持续偏低,就可能继发其他感染,导致病程延长,甚至需住院治疗。

针对用药,林海特别提醒:奥司他韦仅对流感病毒有效,对鼻病毒、合胞病毒等无效,家长切勿在孩子一感冒时就自行使用。是否用药应基于明确的病原检测结果,滥用不仅无益,还可能带来副作用。

预防方面,林海强调休息与防护并重:戴口罩、勤洗手、保持社交距离;保证充足睡眠与均衡营养,增强自身抵抗力;同时密切关注孩子状态,如出现持续高热、呼吸急促、精神萎靡等异常,应及时就医。

□本报记者 林颖

近日,福州的张女士因足底反复疼痛数月、行走困难前往福州大学附属省立医院康复科就诊。此前她尝试过多种理疗均未见效。经副主任医师金星诊断,其病因为“足底筋膜炎”,与三个生活习惯密切相关:长期穿着缺乏支撑的板鞋、频繁在野外山路徒步,以及本身属于扁平足足型。

金星指出,足底筋膜炎在门诊中十分常见,尤其好发于45~60岁的中老年女性。穿平底鞋、硬底鞋或支撑不足的鞋子长时间行走,易使足底筋膜因持续牵拉而劳损发炎。如果本身是扁平足,足弓缓冲能力弱,则更易诱发疼痛。

医生提醒,若出现晨起下地或久坐站起时足跟刺痛、行走初期疼痛明显、长时间活动后疼痛加剧等情况,应警惕足底筋膜炎。轻微症状可通过更换具有足弓支撑功能的鞋子、使用足弓垫、配合足底筋膜拉伸放松来缓解。如果疼痛持续两周以上无改善,建议及时就医。目前,冲击波治疗等康复手段对该病症效果显著,通常治疗数次即可明显缓解。

预防方面,日常应选择支撑性良好的鞋子,扁平足人群建议使用足弓垫;徒步或运动时需穿着专业防滑运动鞋,避免长距离行走于崎岖路面;运动前后注意拉伸足底及小腿肌肉,并可常用温水泡脚、用筋膜球放松足底,以降低损伤风险。

足底「踩雷」疼痛频发



□本报记者 林颖

不久前,福州10岁男孩小宇(化名)因感冒后突发呼吸困难,被紧急送往福建省妇幼保健院。儿科主任医师林海接诊时发现,小宇口唇发紫、呼吸时胸骨上窝及肋间明显凹陷,血氧饱和度已低于92%,属于急性呼吸窘迫,立即安排住院治疗。

经检查,小宇同时感染了鼻病毒、呼吸道合胞病毒

夜里频频刷手机 身体长期“倒时差”

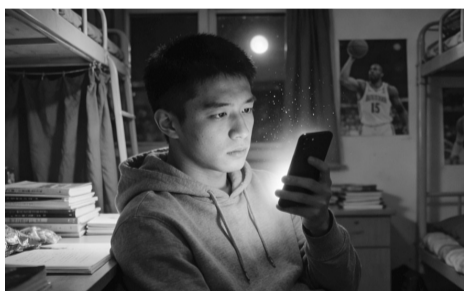
睡眠时相延迟障碍让生物钟整体后移

□本报记者 刘伟芳

“夜里精神抖擞,白天困倦不堪”正成为越来越多年轻人的生活写照。这并非简单的失眠,而是一种被称为“睡眠时相延迟障碍”的睡眠障碍,其核心在于生物钟的整体后移。近期,福州一名大一学生的就诊经历揭示了这一现象的普遍性与背后原因,令人深思。

“医生,我好像失眠了。”近日,在福州市第二总医院神经精神防治院睡眠门诊,大一新生小王(化名)满脸倦容地向医生求助。在近半年时间里,他陷入了一种奇怪的循环:每到夜晚该休息时,尽管身体感到疲惫,大脑却异常清醒,迟迟无法入睡;而到了白天需要集中精力时,却困倦不已,精神难以提振。

睡眠门诊主治医师赵丁解释,这种“晚上睡不



着、白天醒不来”的状态,并非传统意义上的失眠,而是典型的“睡眠时相延迟障碍”。简单来说,就是患者的生物钟运行时间显著晚于社会常规作息,导致身体长期处于类似“倒时差”的状态。

数据显示,这一问题在年轻人中尤为突出。近期接诊情况表明,18至25岁青年学生约占睡眠障碍患者的四成以上,12至18岁青少年群体占比也超过三成。这两大高发群体中,超过七成存在夜间长时间使用电子设备、周末作息严重紊乱的共同特点。

“电子屏幕发出的蓝

光会显著抑制褪黑素分泌。”赵丁医生指出,“这相当于给大脑传递‘现在还是白天’的错误信号。”再加上周末“报复性”补偿的行为,使得本已延迟的生物钟进一步固化,形成“越刷越清醒一睡得越来越晚一白天更加困倦”的恶性循环。

这种“晚睡晚起”的“夜猫子”模式,与真正的失眠存在本质区别。睡眠时相延迟障碍患者若能在自身节律下获得充足睡眠,日间功能往往不受影响;而失眠患者则是在任何时间都难以获得高质量睡眠,且日间疲惫感持续存在。

随着现代生活方式的改变,睡眠时相延迟障碍已成为影响年轻人生活质量的重要健康问题。建立规律的作息习惯、减少夜间电子设备使用,是打破这一恶性循环的关键所在。

四招,帮你逐步调整生物钟

●晒晒日光浴

早上醒来后,尽早出门,接受30~60分钟自然光照,注意避开正午强光。睡前2~3小时要尽量减少蓝光刺激,少刷手机、调暗室内灯光,给身体传递“该休息了”的信号。

●作息调整慢慢“挪”

正确的做法是,每天把入睡时间提前15~30分钟,循序渐进调整。一旦调整到理想作息,就要坚持下去。

●白天别猛补眠

调整期间,白天尽量不要补觉。晚上睡前1小时,避免情绪刺激。可以选择泡脚、深呼吸、读纸质书、听轻音乐,建立一套固定的“睡前仪式”,让身体形成条件反射。

●高糖高脂饮食要少吃

睡前3小时避免大量进食,少吃高糖高脂食物,同时远离咖啡、浓茶等刺激性饮品。

赵丁提醒,如果按照以上方法尝试2~4周后,仍然长期凌晨3点后才能入睡,千万别硬扛!请及时前往睡眠门诊就诊,寻求专业医生的帮助。