

千万别大意！小感冒或引发大毛病

医生提醒：眼下正是病毒性感冒高发季，及时就医别硬扛

□本报记者 周洁

1月6日，是二十四节气的小寒，俗话说“冷在三九，热在三伏”，因此进入小寒也意味着进入一年中最冷的时候。今年入冬以来，阳光一直不赏脸，强冷空气即将再度来袭，感冒的朋友还真得悠着点。

普通感冒看似不可怕，可当感冒发展成病毒性心肌炎，后果不堪设想。2015年12月来，全国各地因感冒发展为重症心肌炎的新闻时有发生，12月24日凌晨4时，上海市儿童医院抢救了4岁女孩彤彤（化名），被送到医院时已经心源性休克、昏迷；27日，余姚小伙小梁没有想到，一场小感冒会发展为重症心肌炎，差点要了他的命……专家提醒，眼下正是病毒性感冒的高发季，尤其是老人、小孩等体抗力较弱人群，尽量少去人口密集的公共场所，天气较冷，适时增减衣物，一旦感冒要及时就医。

A 何为心肌炎

感冒会要人命？或许很多人会觉得太小题大做。到底感冒和心肌炎两者有何区别？前者是呼吸道疾病，后者是心脏疾病，两者看上去并无关联，又怎么会有关联？杭州胡庆余堂名医馆专家、主任中医师龚康敏告诉记者，不是每个人感冒都会发展为心肌炎，但有时感冒病毒会直接侵犯心脏，损害心肌，而机体免疫在对抗病毒的过程中也会产生抗体，如果抗原抗体反应过度，就可能导致心肌炎症。

心肌炎多发于年轻患者，一旦心肌发生病毒感染，早期症状与重感冒的症状很难区分，等到出现明显症状时可能已经严重心衰，无法救治。因此，感冒虽然不是什么大病，但也需要我们合理对待，科学治疗。最好的方法还是及早预防感冒，增强抵抗力，保持良好的生活习惯。



B 孩子感冒不能小觑

当前正值流感高发期，尤其是儿童患者更要注意。就开篇提到的4岁女孩彤彤，一开始也只是出现发热、腹痛、呕吐，随后病情加重，被送到医院时已经昏迷。检查发现，彤彤患的是暴发性心肌炎、心源性休克。装上人工起搏器后险情再度发生，医护人员每分钟100次按压，每2分钟换一个人，对小女孩进行了持续超过1个半小时的胸腔按压，最终将孩子从死亡线上拉了回来。

为此，记者咨询了浙医一院急诊科陈乃云主治医师，他说，冬春季节，孩子比较容易感染病毒引起感冒症状，而感冒看似小病，却会引起许多并发症，甚至可能成为其他疾病的前驱症状，病毒性心肌炎就是其中最常见的一种。有资料显示，近年来，儿童病毒性心肌炎发病率有上升趋势。

陈医师说，病毒性心肌炎，一般是在孩子感冒后数天或2-3周后发病，其症状有轻有重。轻者症状不明显，加之孩子不知道也不会诉说，常常易被忽视而漏诊或误诊。如果孩子感冒后出现面色苍白、精神差，尤其是不发热时四肢发凉、心跳增快，部分孩子会伴以腹痛呕吐等消化道症状，家长就要特别引起重视，一定要及时就医。



C 感冒后运动得当心

现在不少年轻人自视身体好，感冒后因工作繁忙、学业紧张不愿就诊，出现严重症状也靠硬撑，有的甚至还在患病期间坚持锻炼，美其名曰“出一身汗感冒就好了”，殊不知其实这样做会更危险。

陈医师讲述了之前遇到过的一个病人。30岁的苏女士在杭州某私营企业上班，自朋友推荐戴运动手环健身，她就给自己定下目标：每天夜跑5公里，几次“刷步数”取得第一名后，令她成就感十足。后来有一次，苏女士感冒发烧，在家

卧床3天，看到大家都在坚持锻炼，不顾家人劝阻，晚上一个人沿着西湖健走2个多小时。当晚出现脸色发白、呼吸不畅的症状，被送往医院后诊断为急性心肌炎，抢救后才转危为安。

陈医师提醒，感冒后一定要充分休息，劳累会加重心脏负担，心脏功能会随之下降。另外，疲劳，尤其是熬夜会使抵抗力下降，为病毒提供乘虚而入的机会。

健康百科

女孩戴隐形眼镜半年未取失明

佩戴有风险 注意事项需上心

日前，武汉一17岁女孩因戴隐形眼镜致眼球破洞失明的消息，让不少戴隐形眼镜的人群恐惧。

去年5月，该女孩开始戴隐形眼镜。取戴几次后，嫌太麻烦，就懒得再摘了。一个月前，发现自己的左眼看不见了，慌忙到医院眼科求诊。接诊医生检查发现，女孩双眼角膜和隐形眼镜“长”在一起。通过抗感染治疗，右眼保住了视力。但左眼彻底失明只能等待角膜移植了。

戴上隐形镜后，角膜处于相对封闭的真空缺氧状态，眼球表面缺少了泪液的清洗润滑，时间一长镜片就会与角膜紧紧贴在一起。角膜需要与空气接触才有营养，反之长时间缺乏营养又与镜片摩擦，很容易引起感染，诱发角膜炎、角膜溃疡等。

如果每天戴隐形眼镜，最好一天别超过6个小时，睡觉时一定要取下。

为保护眼睛，佩戴人群要注意隐形眼镜的清洁护理，了解哪些情况下不适宜佩戴：

比如佩戴前洗净双手防止细菌感染；长时间乘坐飞机忌戴隐形眼镜；经期、感冒等特殊时期不要佩戴；游泳、SPA、泡温泉等不宜佩戴。

此外，随着雾霾在全国范围内持续弥漫。有人称隐形眼镜是“吸尘器”。专家

表示，雾霾天气压低，戴隐形眼镜角膜直接暴露在空气中，会加重角膜缺氧状态和生理代谢障碍等副作用，容易造成角膜损伤，使得雾霾天眼部更易发病。

其次，雾霾空气中的细小颗粒、细菌密度增加，隐形眼镜易吸附污染物，伴随着眨眼的动作，会将它们带到镜片与眼球间，刺激眼部，产生异物感、刺痛、发红等症状。所以，雾霾天应尽量避免佩戴隐形眼镜。



小寒饮食要温阳养阴

小寒节气，标志着开始进入一年中最寒冷的日子，中医养生提倡要注意防寒防冻，尤其是有呼吸道疾病、肠胃疾病的人，不可大意。另外，现在虽然白天时间逐渐延长，但寒潮仍较重，在防寒保暖的同时，饮食上要温阳养阴。

冬季的养生重点是“收藏”，小寒节气更要重视“藏”的问题，人体处于严寒当中，受到寒冷的刺激，身体需要大量的能量才能维持正常的工作，只能通过增加产热和减少散热来维持体温，因此适当进补就成了这个节气的

首要任务。

所谓寒从脚起。可用当归、红花、鸡血藤等中药材放于锅中，煮成水，每天倒入温水中泡脚使用，有一定的驱寒效果，还可以促进睡眠。

现在天气仍旧寒冷，人们不宜过早起床，最好等天亮后再起。室内温度也不宜太高，控制在21℃左右，身体不感到寒冷就好，再用加湿器增加室内湿度，预防皮肤干燥。小寒节气是心血管疾病的高发期，尤其是本身有心血管疾病史的人群，更要注意防范，预防感冒。

喝含糖饮料过多 易患乳腺癌

加拿大一项研究显示，如果女性一周喝含糖饮料3杯以上（一杯饮料按一罐可乐355毫升计算），患乳腺癌的风险可能会增加。

研究发现，女性饮用的含糖饮料越多，其乳房的密度越大，这是已知的患癌风险因素。在这项研究中，加拿大魁北克拉瓦尔大学的研究人员，对1555名女性进行研究。这些女性参加了饮用加糖果汁和充气饮料频率的问卷调查，然后

接受了乳房X腺检查来测量其乳房密度。

在全部女性中，每周喝了3杯以上含糖饮料的女性，其乳房平均密度为29.6%，而不喝这种饮料的女性，其乳房平均密度为26.2%。

就患乳腺癌的风险而言，乳房密度增加3个百分点是不容忽视的。研究人员认为，糖能促进细胞生长，从而增加了乳房组织的密度。