

出现高热头痛别大意 当心是流脑

勿把流脑当感冒 正确预防 早发现早就诊

流脑即流行性脑脊髓膜炎，由于其早期症状与普通感冒相似，因此常常会使用者误判，导致病情延误。记者从有关医生处了解到，流脑发病急、进展快，但是经及时、规范治疗，大多数患者预后较为良好，因此提醒大家在春季注意预防，并多了解疾病防治知识，如果出现相关症状，能够做到及早发现、及早就医诊疗。

□本报记者 梁蕾

早期流脑与感冒症状相似

出现发热、头痛等症状就只是普通感冒吗？这可不一定。不久前，市民王先生突然出现了发热等症状，他以为自己不小心着凉感冒了，刚开始时没有太放在心上。然而很快他的症状加重，出现高热、剧烈头痛甚至意识模糊。被紧急送医治疗后，医生立即启动急危重症救治流程，完善检查，结合王先生的症状表现和检查结果，诊断为流行性脑脊髓膜炎（流脑），随即予以规范治疗，最终使王先生顺利康复。

“流脑的早期表现与感冒极为相似，常伴有高热、畏寒、全身乏力等症状，极易导致误判，而且流脑潜伏期较短，仅1到7天，多数患者是2到3天，发病急、进展快，需及时就医明确诊断，以免耽误治疗。”石家庄市第五医院感染二科（综合感染科）林琳副主任医师表示，流脑是由脑膜炎奈瑟菌引起的急性化脓性脑膜炎，这种细菌会攻击人体中枢神经系统，侵袭脑膜和脊髓膜，引发急性炎症，若不及时干预，可能会在数小时内导致严重后果甚至死亡。冬春季节是流脑的高发时期，因此在这一时期尤其需提高警惕，做好预防，远离流脑。

出现这些症状需警惕

虽然流脑的早期症状与普通感冒较为相似，但也具有一些可帮助鉴别的“核心症状”。石家庄市第五医院感染二科（综合感染科）主任袁文芳提醒，在流脑的高发时期，若出现发热、头痛的组合症状，千万不要大意，应及时就医排除流脑的可能性；此外，若发现有以下症状表现，则更要重视起来，立即就医。

剧烈头痛：头痛持续加重，婴幼儿表现为哭闹不止、拍打头部；使用止痛药无效。

喷射性呕吐：与进食无关，呈喷射状呕吐。

意识异常：从嗜睡、反应迟钝发展为胡言乱语、意识模糊，甚至昏迷。

皮肤瘀斑：四肢、躯干出现按压不褪色的暗红或紫黑色瘀点、瘀斑。

颈项强直：脖子僵硬，低头困难，这在医学上称为“脑膜刺激征”。

其他：抽搐、眼神呆滞、畏光等。

高危人群注意防病

流脑通过呼吸道飞沫传播，在患者咳嗽、打喷嚏时，病菌随飞沫飘散在空气中，健康人吸入后就可能



■科学防护，提升免疫力抵御疾病。新华社发 冯德光 作

被感染。在幼儿园、学校、车站、商场等人流密集场所，传播风险显著升高。“免疫力较弱的人群尤其需要注意预防流脑。”林琳表示，5岁以下的婴幼儿以及青少年人群，免疫系统尚未完善或处于快速发育期，是发病“主力”，尤需重视防病；老年人及慢性病患者，如糖尿病、慢阻肺、肿瘤患者等，免疫力低下，易感染病菌发病；长期服用免疫抑制剂者，如器官移植术后患者等人群；医务人员、教师、学生等频繁接触人群者，暴露风险较高，也需注意预防流脑。

科学预防早诊早治

“早发现、早就诊是流脑治疗的关键。”林琳提醒，一旦出现流脑相关症状、怀疑发病时，一定要立即就医明确诊断，流脑是可防、可治、可控的疾病，只要能及时规范治疗，大多数流脑患者预后良好；但如果延误治疗，则可能留下耳聋、智力障碍、癫痫等后遗症，甚至危及生命。“此外，做好预防措施，也可以帮助我们降低感染风险，筑牢健康防线。”林琳建议大家从以下四方面入手，有效防病。

接种疫苗：接种流脑疫苗是预防流脑最经济、最有效的方式。我国现有A群、A+C群、A-CYW135群等流脑疫苗，覆盖多种血清型。建议6月龄至15岁儿童、青少年、免疫力低下者、医务人员、经常出入人群密集场所者等人群主动接种疫苗，有效防病。

阻断飞沫传播：在冬春季节流脑较为高发的时期，尽量减少前往商场、车站、学校等密闭人群场所；若必须前往时，建议科学佩戴口罩进行防护；与流脑患者密切接触者，需在医生指导下服用预防性药物，并医学观察7天。

注意个人与环境卫生：养成良好的个人卫生习惯，勤洗手，不用手揉眼、摸口鼻等，从而避免病从口入。同时还要注意保持日常起居环境的卫生，例如定期开窗通风，保持室内空气新鲜，建议每日开窗通风2—3次，每次不少于30分钟；被褥、衣物等需注意定期暴晒，以利用紫外线杀灭病菌。

增强免疫力：坚持良好的生活方式，建议通过合理的饮食、起居、运动等，提升自身免疫力，避免疾病侵袭。在饮食方面，需注意均衡饮食，可以根据具体情况多摄入蔬菜、水果、瘦肉、鸡蛋、牛奶等，保证营养摄入全面、丰富；在起居方面，应尽量保持规律作息，保证充足的睡眠，避免熬夜，充分休息；在运动方面，提倡适度锻炼，可根据年龄、个人体质及健康状况等选择适合自己的运动方式，例如散步、慢跑、户外活动等，做到劳逸结合。

健康贴士

保健助眠 中医有妙招

□本报记者 梁蕾

良好的睡眠不仅可以使人精神饱满、情绪稳定，而且也有助于维持健康的身体状态，远离疾病。随着健康意识的提升，大家对于睡眠的重要性有了更多的关注。昨天本报《健康七日》关于睡眠的报道《春天睡个好觉》刊发后，得到了不少读者反馈，在表示受益良多的同时，也希望提供一些简单、实用的方法，能够较方便地应用于生活中，更有效地改善睡眠质量。因此，记者采访了有关专家，请石家庄市中医院光华院区脑病一科张姝媛主任为大家推荐了几种较适合春天使用的茶饮、按摩及导引方法，可根据自身情况合理选择，帮助调理改善睡眠。

穴位按摩

可选择太冲穴、神门穴等穴位按揉3—5分钟，以有酸胀感为度。其中，太冲穴位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷中，是疏解肝气的要穴；神门穴位于手腕内侧，小指一侧，腕横纹上，是安神定志的第一要穴，睡前按揉有助于放松心情，帮助入睡。

此外，张姝媛主任建议大家还可以在医生指导下进行耳穴按压，例如使用王不留行籽贴贴在相应耳穴上，每天自行按压3—5次，每次1—2分钟，尤其在睡前加强按压，可有效安神助眠。

导引调节

作为一种较为舒缓的导引术，八段锦较为适宜在春季开展，且其中的“五劳七伤往后瞧”“摇头摆尾去心火”两节都有助于睡眠。前者通过头部缓缓转动向后看，可以刺激大椎穴，调节脏腑气血，疏解肝气郁结；后者通过小幅度的摇头和摆尾动作，可以交通心肾，达到“去心火”、安神助眠的效果。

茶饮助眠

除了穴位按摩、导引运动，张姝媛主任建议大家还可以根据自身体质和实际情况，使用一些药食同源的食材，合理搭配代茶饮，如三花安神茶、薏米陈皮祛湿安神饮、桑葚百合饮等，均可帮助改善睡眠。

三花安神茶：取合欢花3克，玫瑰花3克，菊花2克放入杯中，用沸水冲泡，焖盖5—10分钟后饮用。可反复冲泡至味淡。三花安神茶较适合工作压力大、情绪紧张的人群。

薏米陈皮祛湿安神饮：炒薏米10克，陈皮3克，茯苓6克。将炒薏米、茯苓洗净，加入500毫升水，煮15—20分钟后，加入陈皮再煮3分钟即可。也可放入保温杯用沸水焖泡20分钟。薏米陈皮祛湿安神饮适合形体偏胖、舌苔厚腻、感觉身体沉重不清爽的人群。

桑葚百合饮：桑葚干10克，百合10克，莲子心1—2克。将桑葚干和百合放入杯中，用沸水冲泡，最后放入莲子心，焖盖10分钟。桑葚百合饮较适合更年期人群以及长期熬夜导致阴液耗损的人群。



■合理安排饮食运动等，综合调理保健。

新华社发 王鹏 作