



·中国医学科学院·

阜外医院院报

目录

人工智能赋能安全防线
创新驱动医院高质量发展 第3版

国家科技重大专项“基于多模态数据的早发
冠心病风险预测及分层管理策略研究”项目
正式启动 第3版

助力戒烟, 拥抱健康生活!
阜外医院举办控烟义诊活动 第4版

FUWAI HOSPITAL NEWS, CHINESE ACADEMY OF MEDICAL SCIENCES & PEKING UNION MEDICAL COLLEGE

2025年3月10日 第168期
内部资料 免费交流

地址: 北京市西城区北礼士路167号 邮编: 100037
电话: (010) 68314466/88398866
网址: www.fuwai.com/www.fuwaihospital.org



国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院 召开2024年度党总支书记抓党建述职评议会

2月24日下午, 国家心血管病中心 中国医学科学院阜外医院(以下简称“中心和医院”)召开2024年度党总支书记抓党建述职评议考核工作会议, 深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想, 贯彻落实中央和国家机关党的工作暨纪检工作会议精神, 落实国家卫生健康委直属机关党的建设工作会议精神, 对2024年各总支工作进行总结, 对2025年全面加强党的建设、落实中心和医院年度工作会议精神、深入推动党建和业务工作深度融合进行再动员、再部署。



阜成门主院区



门头沟西院区



话要求。对10个党总支负责人的述职汇报进行了一一点评, 并对广大党务干部和全体党员、工会干部、团干部一年以来辛勤工作致以衷心的感谢。

他指出, 2024年中心和医院各级党组织认真落实党中央决策部署及党委组、院校党委工作要求, 巩固拓展主题教育成果, 扎实开展党纪学习教育, 基层党建围绕中心、服务大局作用更加彰显, 党建与业务融合不断取得新成效。同时, 他代表中心和医院党委对2025年度党建工作进行部署并提出以下5点要求:

一是提高政治站位, 自觉将个人思想与行动统一到党中央及上级单位决策部署上来。要以习近平新时代中国特色社会主义思想为引领, 不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”, 把践行“两个维护”的思想自觉转化为拥护“两个确立”的行动自觉, 不折不扣落实党中央决策部署和党委组、院校党委工作要求, 推进中心和医院的党建工作走深走实、见行见效。

二是深化思想认识, 不断深化党员信仰, 淬炼崇高品质。要持续学习贯彻党的二十大和二十届三中全会精神, 完善理论学习机制, 深入实施青年理论学习提升工程, 充

分发挥思想政治工作引领, 加强宣传阵地建设, 积极选树典型, 全方位展示中心和医院形象, 持续推进精神文明建设。

三是加强党建和业务深度融合, 各级党组织要带头展现国家队的使命和担当。要发挥好党建引领的示范作用, 结合业务特点做到“一个支部、一个特色”。聚焦年度重点工作和主责主业, 履职尽责、实干担当、积极作为、干出成绩、做出特色。

四是深入推进全面从严治党, 抓实廉政建设, 常态化、长效化开展党纪学习教育, 统筹好发展与安全。要深刻理解党的二十届中央纪委四次全会释放的严的信号和从严治党一刻也不停歇的坚定决心。积极开展“好医生、好护士、好员工”行风建设主题党日, 锲而不舍营造廉洁文化氛围。

五是强化党员先锋模范作用, 在本职工作中模范践行担当作为。要以为民服务为落脚点, 不断提升政治信仰、思想认识、专业能力和廉洁作风, 树牢“每一名党员都是一面旗帜”的意识, 立足本职岗位充分发挥党员先进性。会议号召, 中心和医院各级党组织要全面贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想, 在国家卫生健康委党委和院校党委的坚强领导下, 充分发挥党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用, 抓落实、促发展、保安全, 确保各项年度重点工作部署落地见效、掷地有声, 为实现中心和医院高质量、高水平发展和促进健康中国建设再立新功!

会议号召, 中心和医院各级党组织要全面贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想, 在国家卫生健康委党委和院校党委的坚强领导下, 充分发挥党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用, 抓落实、促发展、保安全, 确保各项年度重点工作部署落地见效、掷地有声, 为实现中心和医院高质量、高水平发展和促进健康中国建设再立新功!

文字: 党委办公室 高晓彤
图片: 党委办公室 邓洪峰
中心党政办公室 朱志鸿

中心和医院领导班子成员, 党委委员、纪委委员, 各党总支和党支部书记、副书记、支委, 各分工会主席、副主席、委员, 团委委员、各团总支、团支部书记、支委, 各青年理论学习小组成员等出席了会议。会议在阜成门主院区和门头沟西院区同时设置会场。

内科第一党总支、内科第二党总支、内科第三党总支、外科第一党总支、外科第二党总支、门诊影像党总支、西山园区党总支、职能部门党总支、研究生党总支、离退休党总支10个党总支负责人依次进行了述职汇报, 参会人员认真听取后进行了现场测评。

中心和医院党委书记郑哲同志传达了国家卫生健康委直属机关党的建设工作会议精神和党委组成员、副主任、机关党委书记郭燕红同志在委直属机关党的建设工作会议上的讲

云南阜外—国家心血管病区域医疗中心同质化建设 优秀榜样

建设国家区域医疗中心, 是以习近平同志为核心的党中央推动优质医疗资源扩容和均衡布局的重大决策部署, 是更好满足人民群众高品质医疗需求、保障人民健康的重大举措, 中国医学科学院阜外医院始终坚决贯彻落实党中央及上级各项决策部署, 坚持以人民为中心, 践行“国家队”的使命与担当, 建设云南、河南、深圳

三家心血管病国家区域医疗中心, 积极推动优质医疗资源扩容、下沉, 促进区域间的均衡分布。三家分院牢牢把握同质化发展方向, 紧紧围绕高质量发展目标, 立足区位优势, 推进“医、教、研、防、管”全面提升, 充分发挥引领辐射作用, 让群众在当地享受国家级优质医疗服务。

在国家区域医疗中心同质化建设过程中, 各分院涌现出一批杰出的先进典范, 他们积极踊跃地投身于同质化建设工作中, 为推动优质医疗资源下沉、提升区域间的医疗服务水平、更好守护人民群众生命安全和身体健康作出了突出贡献, 得到了广泛认可, 是分院建设榜样! 本期介绍云南阜外建设榜样。(下转第2版)

(上接第1版)

唐炯：心系患者，医术精湛，用实际行动践行阜外精神



唐炯医生

云南省阜外心血管病医院
心律失常二病区
执行主任

2017年9月，一所肩负重大使命的高水平心血管专科医院在彩云之南正式投入运营。在中国医学科学院阜外医院（简称北京阜外医院）的全力支持下，云南省阜外心血管病医院自建成以来，一直秉承与北京阜外医院同质化发展的理念，在区域医疗中心的建设与发展中取得了显著成效。在这一进程中，离不开每一位阜外人勠力同心，携手并进的共同努力。在这片干事创业的热土上，有这样一位医生，他的事迹如同一束温暖而明亮的光，照亮了无数患者的生命之路。他就是心律失常二病区执行主任唐炯，一位在心血管领域深耕细作、无私奉献的杰出人才。他将阜外精神镌刻进每一次医疗行动，用医术与爱心谱写奉献之歌。

7年前，怀揣着对加入阜外团队的无限热忱和对医学事业的深切热爱，唐炯医生加入了云南阜外大家庭。“还记得那时医院刚运营，我们一群人每天在会议室和导管室，为未来的云阜冠脉学科发展深入讨论。”他每次回想起刚运营的时候都忍不住说起许多趣事，“就像胡院长所说，我们正在一张白纸上描绘最美的图案。”作为长期从事冠脉介入的医生，他在云南率先推广 CaFFR 新技术，使冠脉精准介入迈上了新的台阶；在肥厚梗阻型心肌病的技术研究领域，他的成果也格外引人注目。他坚信长期主义，多年来带领团队日夜钻研，不断提升诊疗水平，将一个个技术突破转化为临床实践，只为让患者能接受更高质量的冠脉介入治疗。从酒精消融到明胶消融，再到更为安全、微创且可持续的射频消融技术，每一次技术的更迭背后，都是他无数个日夜的付出，是他挥洒的汗水与心血，为无数在生死边缘挣扎的患者点燃了生的希望。在2024年，唐炯医生就完成了超过1300例手术，这一数字的背后，是他对患者的坚守，对生命的尊重。“每当我感到疲惫的时候，总是会想起刚运营的时刻，想起我们一起要把云南省阜外医院冠脉事业发展好的初心。”与此同时，他在学术领域笔耕不辍，每一篇学术著述都饱含着他对于医学的热爱与执着追求，彰显着他在医学领域的卓越成就。



图：唐炯医生（中间）与柬埔寨进修大夫合影

唐炯医生的仁心善举并不局限于院内，他清楚地知道，心血管疾病在基层的高发病率正无情地折磨着无数患者，许多人因为无法及时发现与治疗，被病魔夺走生命。他毫不犹豫地挺身而出，主动投身到推动优质医疗资源向基层扩容下沉的工作中，让优质医疗资源永远紧

贴人民群众的脉搏！他不辞辛劳，奔波于云南的华坪、寻甸、腾冲等地，就像一位不知疲倦的使者，将先进的冠心病血管生理学及影像学技术带到偏远的基层地区。在腾冲，他留下了那句掷地有声的承诺：“要让优质医疗像阳光一样，照进云南的每个角落。”他亲自指导当地医疗机构开展冠脉介入手术，为边疆地区的患者在家门口就能接受有效治疗提供了坚实的技术保障，让那些曾经在病痛中绝望的患者重新看到了生活的曙光。

唐炯医生的奉献精神跨越了国界，从云南辐射到了南亚东南亚。在云南省阜外医院响应“一带一路”，积极促进医疗外交事业的工作进程中，他作为其中一员，助力中国先进医疗技术走出国门，与周边国家开展友好的医疗交流。在柬埔寨、尼泊尔、孟加拉等国家，都留下了他忙碌的身影。他耐心地教导当地医生进行冠脉介入手术，助力金边中柬友好考斯玛医院开展手术，并成功培养出4名冠脉介入医师，这不仅为当地医疗团队注入了新的活力，更是为医院间搭建起了一座长期协作的坚固桥梁。他受邀在柬埔寨国家青年医师协会大会上发言，他的声音，如同传递希望的电波，将中国的医学智慧传递到更广阔的天地，“作为一名医生，我希望能把自己所学，带到更多需要的地方，让更多人受益。”唐炯医生坚定地说道。他用自己的行动，为国际医疗合作无私地奉献着力量，让世界真切地看到了中国医者的担当与胸怀。



图：唐炯医生（左5）在柬埔寨青年医师协会年会上讲课



图：唐炯医生（左4）帮助金边中柬友好考斯玛医院开展冠脉介入手术

身为科室党支部书记、科室主任，唐炯医生时刻以身作则，始终铭记自己从医的初心与使命，用日复一日的实际行动诠释着“敬业、仁爱、求实、攀登”的院训，践行着“用心守护健康”的阜外核心理念。他的每一次诊断、每一台手术、每一次与患者的交流，都饱含着深深的关爱与责任，他用自己的医术和爱心，为无数患者铺就了康复之路，也为国家医疗事业的蓬勃发展添砖加瓦。唐炯医生，他用实际行动践行着阜外精神，是在医学道路上默默耕耘的奉献者，更是我们这个时代最可爱、最值得敬仰的医者典范。他的故事，还在继续书写，激励着更多的人投身医疗事业，为守护生命而不懈努力。

孔继昌：以热爱为舟，以担当为桨，做正能量的践行者



孔继昌医生

云南省阜外心血管病医院
心外科主任助理

在云南省阜外心血管病医院，有这样一位青年医生，他深受阜外医院厚重的文化底蕴浸润与熏陶，在日常的工作中，他坚定不移地践行同质化发展理念，凭借自身精湛的专业技术与满腔热忱，深刻诠释着医者仁心的深刻内涵，用实际行动书写着当代青年医务工作者的责任与担当。他始终秉持奉献精神，以自身的付出点亮生命的希望之光。无论是白昼还是黑夜，手术室里都频繁出现他忙碌而专注的身影。他，就是孔继昌医生，一个热爱医学、勇于担当、传递正能量的青年楷模。



图：孔继昌医生主刀手术

孔继昌医生的心始终与科室紧紧相连。2024年的除夕夜至大年初二，当家家户户沉浸在团圆的喜悦中时，他却毅然选择坚守在救治主动脉夹层病人的第一线。第一台手术刚结束，正在家中的他还没来得及歇口气，就接到了第二台急诊夹层的电话。他二话不说，立即返回医院，再次投入到紧张的手术中。这样的场景，对孔继昌来说，早已是家常便饭。一年里，他参与了近400台心脏大血管外科手术，其中约100余例是在节假日及夜间进行的急诊手术。平均手术时长长达6-8小时，但他从未有过一句怨言。

“孩子经常问我，假期能带他们出去玩吗？每当这个时候，我都会说，下一个假期。”孔继昌笑着说起家人，眼中却闪烁着坚定的光芒，“我们并不是抛家舍业，而是想以身作则，当好孩子的榜样。”这种舍小家为大家的精神，让同事们深感敬佩。



图：孔继昌医生（左3）主刀手术

作为主任助理及外科二线医生，孔继昌身上迸发出了青年医生特有的积极性与正能量。2024年，他圆满完成了滇东北中心医院等外派工作任务，将阜外的文化内涵、优质医疗技术、服务理念以及阜外管理模式带到基层，助力帮扶基层医生与医疗机构的发展。在这个过程中，他不仅边做边学，活学活用，还发挥了极高的主观能动性，提高了学习与实践的转化率。“当我去到基层一线，我才深刻了解到优质医疗资源的扩容与下沉，对于基层患者来说，无疑是雪中送炭，是生命健康的坚实保障。”他深刻意识到，在国家心血管病中心的强大支持下，云南省阜外心血管病医院的建设，正是顺应了这一时代需求，承载着推动医疗资源均衡分布、提升基层医疗服务水平的重要使命。



图：孔继昌医生（左4）与滇东北中心医院医务人员合影

孔继昌医生医术精湛，是云阜大血管外科的中坚力量。他参与心外科的临床与管理工，用辛勤的汗水练就了一手扎实过硬的“心”本领。他严格要求自己，他深刻理解了优质医疗资源的扩容与下沉对于基层患者的重要性，更加珍惜医院平台与团队为自己带来的学习和发展机会。对待工作严谨认真，无私奉献的精神赢得了同事和患者的赞誉。

除了医术高超，孔继昌医生还是一名优秀的党员，他始终秉持着党员的初心与使命，积极发挥先锋模范带头作用，深入学习贯彻党的二十大和二十届三中全会精神，提高工作能力及效率。他深知，作为一名医生，不仅要医术过硬，更要有坚定的政治立场和崇高的职业道德。

孔继昌医生说：“我想做正能量的代表，用我的行动去影响更多的人。我希望我的努力能够为医疗事业和医院发展贡献一份力量，让更多的人受益于优质的医疗服务。”他的话掷地有声，充满了力量和决心。

在云南省阜外心血管病医院这片热土上，孔继昌医生用自己的热爱和担当，践行医者誓言。他是患者心中的勇猛斗士，是同事眼中的学习榜样，是医疗事业的佼佼者。他的事迹激励着更多的人投身到医疗事业中，为人类的健康事业贡献自己的力量。孔继昌医生，以热爱为舟，担当为桨，于时代浪潮中破浪前行，坚定推动医疗事业发展。

文字：云南分院 唐炯、孔继昌
综合办公室 曹磊
图片：云南分院 唐炯、孔继昌

人工智能赋能安全防线 创新驱动医院高质量发展

2025年2月14日，北京市卫生健康委员会、北京市医院管理中心在中国医学科学院阜外医院联合召开“市属医院基础运行保障信息化建设交流研讨会”。会议围绕“市属医院如何利用人工智能为医院后勤保卫工作赋能”的主题展开。来自22家市属医院的分管院领导及后勤、保卫部门负责人共计80余人参会，共同研讨市属医院基础运行保障信息化建设的新思路、新方法，并进行了实地参观。



会议由北京市卫生健康委安全保卫处处长王开斌主持。他强调，做好后勤、安保工作是所有医院维持运转的前提条件，全面提升市属医院的安全保卫、后勤保障信息化水平，对于医院的基础运行保障工作来说具有重要意义，所有与会人员应认真学习阜外医院在安保、后勤信息化建设的优秀经验。



阜外医院党委副书记李天庆同志介绍智慧安全管理平台的建设经验，深入剖析智慧安全管理助力医院高水平安全的实践与思考，解读医院智慧安全管理的核心要素，即“管理思维与信息化思维的融通与转型”。通过分享阜外医院智慧安全消防平台的实战场景，充分展现智慧安全管理系统在提升医院安全管理水平、增强应急响应能力等方面的显著成效。



阜外医院副院长李志远同志从数字化升级、精细化管理、品质提升、节能减排、安全生产保障5个方面介绍了智慧后勤管理平台的建设成果。系统阐述智慧后勤平台给资产管理、能耗监测、应急保障、队伍建设、业务逻辑等方面的工作带来的具体成效。



市医管中心党委常委、副主任、二级巡视员樊世民同志强调，医院后勤、保卫的信息化建设是应对当前复杂管理环境的必然选择，阜外医院的智慧管理系统展现了良好的示范意义。下一步，各市属医院的分管院领导要发挥核心引领作用，在北京市卫生健康委员会和医管中心的统筹组织下，系统性开展智慧安保、智慧后勤平台的建设工作。

文字：安全保卫处 邓青
图片：安全保卫处 邓青

国家科技重大专项“基于多模态数据的早发冠心病风险预测及分层管理策略研究”项目正式启动

2月15日上午，2030四大慢病国家科技重大专项“基于多模态数据的早发冠心病风险预测及分层管理策略研究”启动会在中国医学科学院阜外医院召开。15家参研单位的专家和研究者参加会议。



致辞环节

中国医学科学院北京协和医学院杨涛副院长在致辞中指出，中国医学科学院阜外医院作为心血管领域的国家队，在临床治疗、科研创新、疾病预防、教育培训等多个方面发挥重要作用。



中国医学科学院阜外医院院长助理王利教授在致辞中表示，本项目的成功申请离不开每一位参与者的齐心协力。在此，衷心期望在各位领导关注引领下、在专家们的精准支持下，我们能够充分彰显阜外医院的雄厚实力，将项目做深、做精，切实为国家的发展添砖加瓦，贡献出我们的坚实力量。



中国工程院院士高润霖教授在致辞时指出，在热烈祝贺项目正式启动之际，我们需关注一组令人忧心的数据：在城乡居民冠心病患者中，45岁以下的早发冠心病患者占比达10%，且这一比例正持续攀升。早发冠心病人群作为社会与家庭的中流砥柱，其健康状况至关重要，然而当前大多数诊疗方案是基于普通人群制定的，针对早发冠心病人群展开的研究极为匮乏。本项目聚焦该人群诊疗策略，致力于深度探寻早发冠心病的特点。项目设计科学而完善，创新性地引入AI技术，从影像学特征入手，构建基于AI的早发冠心病防治策略模型，同时深入剖析发病特点。项目不仅拥有扎实的病例基础，各子课题前期准备工作也十分完备。我们满怀期待，通过此项研究，能够为国家冠心病防治事业贡献宝贵力量，切实提升早发冠心病的防治水平，守护大众健康。



会议由项目负责人、中国医学科学院阜外医院冠心病一病区主任、冠心病中心副主任宋雷教授主持。

交流研讨

项目组5个子课题代表李建新、侯志辉、宋雷、张优、高晓津分别汇报了项目进展及后期工作安排。阜外医院财务处核算科副科长刘信余，详细阐释了项目资金管理使用规定。他着重强调，在项目推进过程中，每一笔经费都需严格遵循既定规则，确保合理合规使用，为项目的顺利开展提供坚实的财务保障。



会议期间，与会专家围绕项目的具体落实方案展开研讨，从纵向切入、指标规范、数据质量、成果转化等方面各抒己见，为项目的建设提供了专业的建议和指导。

下一步，项目团队将全力推进“基于多模态数据的早发冠心病风险预测及分层管理策略研究”项目实施落地，坚持开放共享，为精准医学发展和健康中国建设提供坚实的本土资源，助力我国冠心病研究走向国际领先地位。

文字：冠心病一病区 刘晶晶
图片：冠心病一病区 刘晶晶

专家委员会聘任仪式

现场举行了项目组专家委员会聘任仪式。项目聘请高润霖院士担任主任委员，聘请胡盛寿院士、顾东风院士、郑哲教授、于波教授、陈韵岱教授、李建平教授、杨跃进教授、杨伟亮教授、吴永健教授、吕滨教授、鲁向锋教授为专家委员，共同为“基于多模态数据的早发冠心病风险预测及分层管理策略研究”项目推进工作提供支持和指导。



助力戒烟，拥抱健康生活！ 阜外医院举办控烟义诊活动



2月21日上午，阜外医院在1号楼门诊大厅开展了一场控烟义诊活动。

此次活动由呼吸内科牵头，心内科、超声影像科协同，门诊部与后勤保障处全力配合，共同为数十位患者送上了贴心的健康关怀。



活动现场，医护人员不仅为患者进行细致的身体检查，还针对吸烟对心肺功能的严重危害展开深入的科普宣传，让大家进一步明白吸烟是导致多种心肺疾病的重要诱因，长期吸烟会让烟雾有害物质沉积肺部，降低肺的通气和换气功能，引发咳嗽、气喘，甚至是肺癌；对心脏而言，吸烟会促使血管收缩，增加心脏负担，提高心脑血管疾病的发病风险。为帮助患者摆脱烟瘾，医护人员详细讲解了戒烟的必要性和科学有效的方式方法。从循序渐进减少吸烟量，到借助戒烟辅助工具，如戒烟口香糖、戒烟贴，再到寻求家人朋友的支持鼓励，以及培养新的健康生活习惯来转移注意力等，全方位为患者提供戒烟指导。此次控烟义诊活动，将健康知识与服务送到患者身边，为推动公众健康意识的提升贡献了力量。未来，阜外医院也将持续开展此类活动，助力更多人远离烟草危害，拥抱健康生活。

文字：呼吸内科 梁砚菁
图片：党委办公室 邓洪峰

呼吸内科给您的烟草戒断小贴士 制定计划

确定戒烟日期：选择一个有意义且相对轻松的日子，如生日、纪念日等，提前做好心理准备。

列出戒烟理由：将健康益处、节省费用、改善生活质量等理由写下来，想抽烟时看看以增强决心。

改变生活习惯

调整饮食：多吃蔬菜水果，特别是富含维生素C的橙子、草莓等，有助于缓解戒断反应。避免吃能勾起烟瘾的食物，如咖啡、酒精等。不要摄入高热量食品，很多人戒烟后出现肥胖，并不完全是戒烟导致的，而是戒烟过程中摄入过多引起。

增加运动：每天进行适量运动，如散步、慢跑等，能促进新陈代谢，释放内啡肽，缓解压力和焦虑，减轻烟瘾。

培养爱好：投入到绘画、阅读等喜欢的活动中，转移注意力，让自己没时间想抽烟。

应对戒断反应

缓解身体不适：出现咳嗽、口干等症状时，多喝水、多吃润喉糖，用淡盐水漱口缓解咽喉不适。

克服心理依赖：想抽烟时做深呼吸或咀嚼无糖口香糖、胡萝卜条等，分散对香烟的注意力。

营造无烟环境

清理物品：扔掉烟灰缸、打火机、香烟等与吸烟相关的物品，消除视觉暗示。

告知他人：告诉家人、朋友和同事你在戒烟，请求监督和支持，避免在吸烟人群中久待。

寻求专业帮助

咨询医生：若戒断反应严重，可咨询医生，根据建议使用尼古丁替代疗法或药物辅助戒烟。

加入戒烟团体：参加线上或线下的戒烟团体，与其他戒烟者交流经验、互相鼓励监督。

戒烟，不仅是对自己健康负责，更是给家人、朋友一份安心的守护。别再犹豫，从现在开始，迈出这关键一步，拥抱无烟的健康生活！

春季是流感的高发季节， 如何科学预防、有效应对流感

流感，即流行性感冒，是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒主要分为甲型和乙型，其中甲型流感更为常见，即人们常说的“甲流”。流感病毒的抗原变异特性使得其传染性相对更强，人群更普遍易感，且同一人群可以多次感染。

流感主要通过飞沫传播，如打喷嚏和咳嗽等，此外，接触患者的物品也可能导致感染。由于流感病毒适应冷、湿气候，流感在冬春季较为多见。

其潜伏期通常为1-7天，患者发病后的1-7天内具有传染性，尤其在病初的2-3天传染性最强。通常3-14天可自愈，但重症患者可危及生命。

怎么判别得了流感？

需要注意的是，流感患者的症状可能会因人而异，但流感不同于常规感冒的特点就是全身症状更为突出，主要症状包括高热、乏力、头痛、肌肉酸痛以及轻微的呼吸道症状，如咳嗽、咽痛等。有些患者还可能出现恶心、呕吐、腹泻等消化道症状，尤其易见于乙型流感。

流感样病例具体指发热（腋温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），伴咳嗽或咽痛，缺乏实验室确诊诊断为某种疾病的依据。然而，我们需要注意的是所有呼吸道病毒都会导致类似的临床症状和体征，从而降低流感病例定义的诊断效力。只有临床症状的流感诊断可能导致误诊和随后的不当治疗。因此，单凭临床表现可能无法区分流感。然而，在流感季节，将出现发热的流感样症状患者作为可能感染流感病毒患者进行评估和治疗是合理的。流感样病例的定义可用于早期识别流感病例，规范抗病毒药物的应用，也可减少不必要的抗菌药物使用。

如何在流感季节预防流感？

预防流感需要阻断流感的传播途径，提高自身免疫力，尤其是针对流感的特异性免疫，故而预防流感的措施包括：

- 一、接种流感疫苗。流感疫苗是预防流感病毒感染及其严重并发症的最有效手段。推荐在每年的9-11月份接种，以应对冬季的流感高发期。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等重点人群，每年优先接种流感疫苗。未接种流感疫苗人群若符合疫苗接种适应证应尽快接种流感疫苗，暴露前用药至疫苗接种后2周。
- 二、建议对有重症流感高危因素的密切接触者（且未接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力）进行暴露后药物预防，建议不要迟于暴露后48小时用药。可使用奥司他韦75mg，每日一次，使用7天。药物预防不能代替疫苗接种。在使用减毒流感疫苗两周内不应服用奥司他韦，在磷酸奥司他韦后48小时内不应使用减毒活流感疫苗。
- 三、保持良好的个人卫生习惯。勤洗手，使用肥皂和流动的水洗手，尤其是在咳嗽、打喷嚏后，触摸公共物品后，以及准备食物前、中、后。同时，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，避免飞沫传播。
- 四、增强体质。均衡饮食，保证摄入充足的营养，包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物、瘦肉、鱼类等食物，避免过多摄入油腻、辛辣、高糖、高盐的食物。适量运动，选择适合自己的运动方式保证每天有足够的睡眠时间，一般成年人需要7-8小时的睡眠。
- 五、避免前往人员密集、空气不流通的场所。如果必须前往，应佩戴口罩，减少感染的风险。同时，保持室内空气流通，定时开窗通风，让室内空气更洁净。
- 六、与流感患者保持距离。如果身边有流感患者，应尽量保持1米以上的距离，避免近距离接触。同时，避免接触患者的物品，如餐具、毛巾、衣物等，如果必须接触，应先进行消毒处理。

得了流感该如何治疗？

在流感高发季节，要提高警惕，一旦出现流感症状，如发热、咳嗽、咽痛等，应及时就医，避免延误病情。流感的治疗方式包括一般治疗和抗病毒治疗，具体治疗应根据医生建议进行。

首先需要判定哪些患者是可能发展为重症的流感高危患者，有流感重症高危因素的就诊患者，疑似流感，及时就医，积极尽早抗病毒治疗。慢性病患者、孕妇、5岁以下儿童、60岁以上老年人、密切接触流感患者的医护人员、免疫妥协人群、流感样症状迁延不愈（ ≥ 5 天）、出现并发症以及原发病加重，均为流感重症高危人群。

另外需要注意流感是一种呼吸道病毒，抗生素如头孢菌素、阿奇霉素等无法治疗病毒感染，因而不建议在不明确病原的情况下盲目使用抗菌药物。那有没有必要日常囤抗病毒药呢？“囤药”的背后，是人们对“病毒”的焦虑。其实感染以后发病的相对来讲是少数人，且大部分患者是轻症病例。普通民众应保持良好心态，平时注重防护及个人卫生，加强疫苗接种。只要我们的身体免疫状态是正常的，即便感染了病毒，重症的风险也会大大的降低。

文字：呼吸内科 周晓明

满怀希望，健康同行，奔向美好



春信已至，万象焕新
农历正月十五
我们迎来乙巳年元宵节
元宵节是中国传统的重要节日之一
是人们庆祝团圆、祈求幸福的重要时刻

元宵节当天，阜外职工积极参加“欢乐走（跑）、运动迎春、健康同行”活动，践行健康生活方式，做自己的健康第一责任人。

由于元宵和汤圆的主要成分都是糯米
热量高，升血糖也很快
黏性极高不易消化
我们该如何健康吃元宵、汤圆呢？

贪食元宵、汤圆会怎样？

- 1、元宵、汤圆外皮由糯米制成，富含淀粉、具有黏性，不容易被胃肠道消化，食用过多会造成消化不良，出现腹胀、腹痛、恶心、嗝气等症状；
- 2、元宵、汤圆外皮和内馅富含糖分和油脂，这些成分都会刺激胃酸的分泌，容易出现反酸、烧心、腹胀、腹痛等症状；
- 3、存在胃肠道基础疾病者，食用过多元宵、汤圆会加重胃肠道负担，严重者还会出现呕吐、腹泻、腹痛等表现。

哪类人群需谨慎饮食元宵、汤圆？

- 1、消化系统疾病：包括胃食管反流病、消化道溃疡、小肠吸收不良、功能性消化不良、慢性胃炎、胆胰疾病。这类人群胃肠功能较弱，食用过多元宵、元宵后会刺激胃肠道，加重胃肠道负担，甚至诱发疾病；
- 2、代谢综合征：患有糖尿病、高血压、高血脂症的人群进食较多元宵、汤圆后容易出现血糖波动、血压升高、血脂升高等，不利于自身健康和疾病的管理；
- 3、高龄及婴幼儿：老年人及婴幼儿的咀嚼和吞咽功能弱，元宵黏性高，咀嚼不当容易卡在咽部，造成呼吸困难甚至窒息。这类人群同样存在胃肠道功能较弱，不易过多使用，避免出现消化不良、腹部不适。

如何健康食用元宵、汤圆？

- 1、适量食用、细嚼慢咽。汤圆、元宵高糖高油脂，食用时要控制总量，要注意减少其他主食和脂肪类食物的摄入。同时要充分咀嚼、细嚼慢咽，这样胃肠道的吸收会相对慢一些，可以延缓吃汤圆、元宵后血糖的快速升高；
- 2、搭配蔬果。吃汤圆时可同时搭配高纤维的蔬菜。如绿叶蔬菜、竹笋等，以增加膳食纤维的摄入；
- 3、适当运动。一旦食用过多元宵、汤圆出现消化不良的情况时，可在饭后散步或开展舒缓的运动，促进胃肠道蠕动，帮助消化。

文字：消化内科 郭旭
党委办公室 周雅婷