

自医“流感” 实患支原体肺炎

为青春护航，
远离网瘾和抑郁——
2025 云上医讲
实践队暖心开讲



本报讯(通讯员 范飘雪 杨盛力)1 月 16 日，华中科技大学第一临床学院的“防癌护爱、云上医讲实践队”与“医心向党、共话遵义志愿宣讲团”携手新浪健康，共同开展了线上“2025 青少年健康”科普活动，吸引了众多听众参与。

本次活动旨在让公众认识到青少年健康的重要性，并寻求应对之策。活动由华中科技大学药学院张诗琪主持，

身处数字时代，网络虽为青少年打开知识和社交大门，但也暗藏风险。据相关报告，超 15%的青少年每天上网时间超过 3 小时，部分甚至达 6 小时，长时间沉迷给身心健康带来极大伤害。高级心理教师、国家青少年职业发展辅导师李艳月按照提出、分析、解决问题的思路，深入讲解网瘾问题。她先是阐释网络成瘾的定义，接着从学业、生活、亲子关系、身体四个方面剖析其消极影响，如学业上注意力分散、成绩下滑；生活中作息紊乱；亲子间矛盾增多；身体上视力下降等。最后还给出专业应对建议，助力青少年摆脱网瘾。

同时，青少年抑郁症也不容忽视。国家卫健委数据显示，我国青少年抑郁症患病率约 2%，但就诊比例仅 9.5%左右，诊断不足问题突出。江汉大学 2023 级临床医学实验班班长于悦，先从识别抑郁症的角度向我们介绍了抑郁症患者的核心症状，接着，侧重从怎么做方面详细阐述了我们应该如何对抗抑郁症以及我们应该如何对待抑郁症患者，这让公众对如何与抑郁症患者相处以及对他们给予帮助产生了极大的启发。最后，她引用史铁生先生的话结尾：“抑郁困住思绪，可想象力、感受力依旧是你的翅膀，换种方式在内心翱翔，终会闯出阴霾，看见为你备好的黎明。”

青年有着大好机遇，家庭、学校、社会都应齐心协力，为青少年增强体魄创造条件，助力他们健康成长，成为祖国栋梁。如今，实践队师生也在努力转化医学知识，让更多人了解青少年健康问题。2025 年，呼吁并关注青少年健康，我们都在路上，愿大家携手为青少年健康保驾护航，让他们的青春绽放光彩。

健康新知

买糖炒板栗
选没开口的

正常的栗子外皮颜色深褐，没有特别的光泽。而市场上有些糖炒栗子乌黑发亮，用手摸上去感觉清透光滑，很可能是在炒制过程中添加了工业石蜡。若是未开口的栗子还好，食用时会剥皮，但开口栗子在炒制后黏性增加，不光会吸附黑砂中的尘土，还可能被工业石蜡污染。因此，买糖炒板栗最好选没开口的。

(本报综合)



为患者检查身体。

本报讯(记者 肖凯 通讯员 周珊)1 月 9 日，28 岁男子蒋先生突发咳嗽、咽痛并伴有轻微发热、头痛，以为是不慎感染流感，他自行口服了抗病毒药、消炎药及清热解毒类中成药，谁知连续

服药 5 天后，不仅症状没有丝毫缓解，咳嗽反而更严重，体温一路飙升至 39.7 度。担心烧坏脑子，蒋先生赶紧来到长江航运总医院·武汉脑科医院看病。

详细询问病症表征，得知患

者咳嗽剧烈、干咳、少痰，同时伴畏寒及明显咽痛、头痛，结合用药史，呼吸与危重症医学科接诊医师黄纯高度怀疑蒋先生并非患上流感，随即开展的必要检查也证实了这一推断，其流感病毒抗原结果阴性，而肺炎支原体抗体阳性。考虑病情已发展到双下肺感染，并影响肝功能及电解质异常，为免多器官功能受损甚至危及生命，黄纯建议蒋先生尽快住院接受对症治疗。

肺炎支原体并非细菌、也不是病毒，而是介于两者之间独立存在的极小病原微生物之一，因其能粘附于呼吸道粘膜上皮细胞表面，引起肺部感染而得名支原体肺炎。由于儿童免疫力相对较弱、防护自制力相对较差，因此常被称为“儿童专利”病。王倩

指出，事实并非如此，在成人中合并支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、糖尿病、免疫系统疾病、血液系统疾病、高龄老人以及像患者这样长期工作压力大、疲劳作业导致免疫力低下者都属于易感人群。

王倩指出，虽然感冒、流感和肺炎支原体均会出现发热，但伴随症状并不相同。支原体肺炎患者头痛、咽痛较常见，消化系统不适、全身肌肉酸痛症状较少见，大多数以剧烈干咳为主，咳嗽相对较少，部分患者甚至还可伴胸痛、胸闷、喘息等症状。王倩强调，支原体肺炎以针对性抗菌素抗感染为治疗准则，一般抗病毒、消炎抗生素无效。因此，如有上述不适病症的人群，最好是尽早就医明确诊断，切勿拖延或自行凭感觉服药，贻误病情。

熬夜左耳“突聋” 高压氧助恢复

本报讯(记者 肖凯 通讯员 马遥遥)27 岁小伙一觉醒来左耳聋了，在医院诊断为突发性耳聋，询问病史后医生了解到他有长期熬夜的习惯，发病头一天晚还熬夜刷手机。经武汉市中心医院耳鼻喉科和该院杨春湖院区康复医学科高压氧治疗中心综合治疗，小伙的听力得到恢复。

“高压氧治疗是一种将病人

置于高于一个大气压的环境下，通过呼吸纯氧来治疗疾病的方式。它通过增加血液中氧气的含量，提高氧分压，增加内耳组织的供氧，有助于修复受损的听觉细胞，改善内耳的微循环，增加血液供应，提供营养和氧气支持，促进听力的恢复，改善耳聋的症状。”武汉市中心医院康复医学科、高压氧治疗中心副主任

医师黄礼群告诉记者。

武汉市中心医院耳鼻喉科主任陈伟介绍，现在患突发性耳聋的年轻患者越来越多，不良的生活方式和用耳习惯，是现在年轻人患突发性耳聋的重要原因。一些年轻人因为工作压力大、通宵玩游戏、熬夜劳累等，导致人体神经功能紊乱，内耳受到刺激后会发生血管收缩、痉挛，出现

缺血缺氧，以致听觉器官受损，听力突然下降。值得注意的是，突发性耳聋切勿久拖不治，72 小时是治疗“黄金期”，超 3 天未治可能造成永久失聪。

春节假期将至，陈伟主任提醒，预防突发性耳聋切勿熬夜。树立科学安全的用耳意识，具备科学的健康知识，养成健康用耳习惯。

戒了烟，为啥还会得肺癌？

本报讯(记者 肖凯 通讯员 张梦石 淮玲玲 刘丹)八旬老人背部持续疼痛超 1 周，就医后发现肺部浸润性癌，在武汉市第一医院胸外科手术切除肿瘤。

陈老先生年过八旬，今年元旦后，背部出现持续性疼痛，忍疼 1 周后陈老先生前往武汉市第一医院就诊，检查显示其右上肺肿块累及胸壁，怀疑为肺部肿

瘤，入住胸外科病房。经与老人及家属充分沟通，罗东主任为老人行胸腔镜右上肺切除术及淋巴结清扫，病理切片结果显示为浸润性癌。

详询病史得知，老人年轻时抽烟较多，有近 40 年抽烟史，每天抽 20 来支。10 多年前，因为陆续查出高血压、冠心病等疾病，下定决心戒了烟。

“我爸爸戒了烟，为什么还会得肺癌？”面对老人小女儿的疑问，武汉市第一医院胸外科罗东主任解释，除了曾经吸烟给肺部带来的影响外，还有其它因素可能导致肺癌的发生，如不良饮食习惯和生活习惯、厨房油烟、空气污染、慢性肺部疾病、免疫力下降等等。老人目前的身体状况及肺癌手术顺利恢复，还真得

益于他戒烟已有 10 多年。

罗东提醒，肺癌的诱发因素包括吸烟、被动吸食二手烟、环境污染和职业暴露等，有家族遗传史、慢性肺部疾病史如慢性阻塞性肺疾病、肺结核和肺纤维化，也属高危人群。推荐高危人群 45 岁起进行肺癌筛查，通常推荐采用肺部低剂量 CT 检查，肺癌确诊需依靠病理学检查。

巧防血栓 春运路上保健康

春节的脚步日益临近，在这个喜庆的节日里，走亲访友以及外出旅游已然成为人们常见的过节选择。随着生活水平的不断提高，长途飞机、火车和汽车也顺理成章地成为大家出行的主要交通工具。

不过，这些出行方式所提供的空间大多较为狭小，乘客的活动范围受到诸多限制。短时间乘坐时，身体或许不会出现明显异常，但倘若长时间乘坐，便容易引发身体不适，甚至可能诱发疾病。

长时间坐位对健康的影响？

长时间处于狭小空间内保持坐位，双腿的膝关节被迫弯曲，致使下肢血液回流遭遇阻碍。与此同时，因下肢血液回流不畅，血流速度也会随之变得缓慢起来。想必很多人都有过这样的经历：长时间乘坐交通工具

后，双脚会出现肿胀现象，这就是医学上所说的水肿，它是血栓形成前的典型表现。倘若长期处于此类环境之中，血液极易发生淤滞、凝固，进而形成深静脉血栓。而一旦血栓脱落，还可能引发肺栓塞，严重时甚至会危及生命。

如何预防旅途中的血栓形成？

要预防血栓形成，最有效的办法就是尽量缩短下肢弯曲的时长，并增加下肢的活动量。可对于那些已经确定好外出目的地的人来说，这一点往往很难做到。那么，是否还有其他可行的预防方法呢？

避免长时间静坐：长时间静

坐会让血液流动的速度变慢，从而加大血栓形成的风险。所以，建议每隔一小时就起身活动几分钟。要是没有条件行走的

话，也可以进行诸如踮脚尖、伸展腿部这类简单易行的腿部运动，以此增强肌肉收缩力，促进血液循环。

穿戴抗血栓弹力袜：穿戴抗血栓弹力袜能够对下肢的浅静脉和深静脉起到压迫作用，进而促进血液回流，减少血液滞留的情况发生。正因如此，穿戴抗血栓弹力袜可以有效地降低血栓形成的风险。

服用抗凝药物：抗凝药物具备抑制血小板聚集和凝固的功效，能够防止血液凝结成血栓。所以，对于那些属于血栓形成高危人群的人来说，可以遵医嘱服用抗凝药物，以此来降低血栓形成的风险。

多饮水：多喝水能够降低血液的黏滞度，从而对降低血栓形成的风险起到积极作用。

合理饮食控制体重：平日

里，应当养成良好的生活习惯，注重控制体重，避免因体重超标而增加患血栓的风险。通过合理调整饮食结构以及进行适量的体育运动，有助于维持健康的体重。

发生了血栓怎么办？

在出行途中，如果出现下肢疼痛、肢体明显肿胀等情况，那就应当考虑是血栓形成了。此时，要尽可能避免活动，同时将下肢抬高，防止血栓脱落，并且应当尽快送往医院进行救治，避免因血栓脱落而形成肺动脉栓塞。

(纪光伟)



纪教授说医