



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2010年12月10日

总第19期

卷首语

吸烟与流感

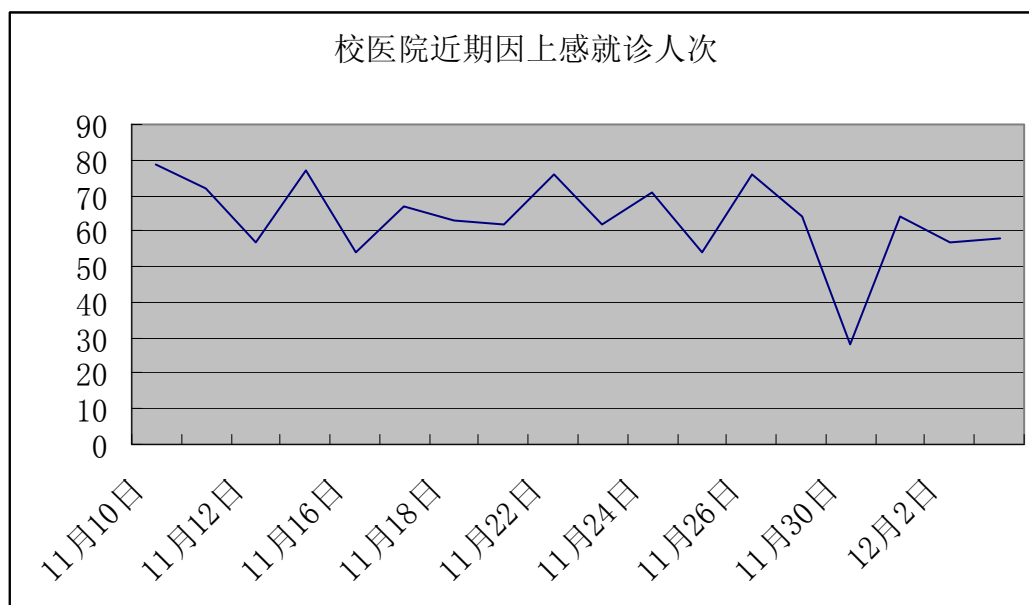
博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

吸烟和流感都很普遍，两者之间的病因关系对健康和社会经济都有非常重要的意义。曾有学者选择 336 名健康男青年进行研究观察，发现 168 例吸烟者中 68.5% 患流感，与非吸烟者 (47.2%) 比较差异显著 ($P < 0.0001$)。吸烟者流感也比较严重，不能工作或需要卧床者达 50.6%，而非吸烟流感者仅 30.1%。吸烟流感者中可归因于吸烟者的比例为 31.2%。严重感冒者中吸烟起主要作用者占 40.6%。全部研究对象中，发生严重流感者 1/4 可归因于吸烟。因此，吸烟是流行性感冒发病的一个重要决定因素。

吸烟的危害显而易见。今年 3 月 1 日，《上海市公共场所控制吸烟条例》已经正式施行。12 月 1 日，上海市高校学生控烟联盟成立。我校成为联盟首批成员。协议规定：各高校学生，尤其是学医的学生有义务在控烟领域起表率作用，首先自身不吸烟，并积极引导他人戒烟。看来，为了自身的健康，也为了众人的健康，现在确实是需要我们立即行动起来。



健康谱



小提示

接种疫苗不能“一劳永逸”




12月15日是“世界强化免疫日”。所谓强化免疫，是指国家或地区针对某种传染病的发病或流行情况和人群对该传染病的免疫状况进行分析后，决定在短时间内对某年龄段人群进行的普遍免疫，它是对常规免疫的加强。它与计划免疫共同构成了计划免疫体系。许多人认为只有孩子才需要接种疫苗，成人则大可不必，其实这是认识误区。因为接种疫苗后，在孩子体内产生的相应抗体会针对性地起到预防某种疾病的作用，但不是一劳永逸的。到了一定时间，有的抗体会逐渐减弱或消失，从而对相应疾病的预防作用降低，这时就必须定期、适时地预防接种进行强化免疫。国家在消灭或消除某种传染病时，都要采取强化免疫的手段。

近期天气渐冷，已进入流感等呼吸道传染病的高发季节。流感和普通感冒不同，一旦发病常会引起暴发或流行。我们提醒广大师生一旦出现呼吸道传染病症状，要及时就医。日常学习、生活中要注意加强教室、宿舍、图书馆、食堂

等人群聚集场所的通风换气，保持室内空气新鲜。气温较低时，要在课前和课间休息期间利用教室和走廊的窗户开窗通气。学生在起床后应将宿舍窗户打开通风。每天保证一小时的体育锻炼时间，课间到室外活动，呼吸新鲜空气，对于增强体质大有帮助。

问与答

 问：校医院是否能灵活对学生开放教工挂号窗口，或取消挂号窗口的分类？

答：为了缩短排队等候时间，如果学生窗口排队人数明显多于教工窗口，学生亦可以到教工窗口挂号。

 问：我献血后被告知ALT异常，我是否患了什么疾病？

答：感谢您参加无偿献血。（1）您的血液会由上海市血液中心进行严格的初检和复检，初检内容包括检查血型、血比重、肝功能（主要指谷丙转氨酶，英文缩写为ALT）、乙肝、丙肝、梅毒、艾滋病，复检指复核以上7种项目。只有初检复检都合格的血液，或作为全血用于单个病人，或分离红细胞、血浆等成份后去帮助需要的数个病人。（2）ALT的高低是判断肝脏功能的一个重要指标。ALT偏高也可能仅比正常值稍稍高一点，尚未达到有临床诊断意义的水平。需要说明的是，国家对血站采集的血液检测有着严格规定，检测试剂的灵敏度很高，其目的是最大限度地保证受血者的安全。所以血站的检测结果不能作为医院诊断依据。（3）转氨酶偏高的原因有很多，常见的有因为长期酗酒导致的酒精肝，或饮食结构不合理导致的脂肪肝等造成的转氨酶偏高。对于健康人来说，转氨酶水平在正常范围内升高或降低，并不意味着肝脏出了问题。因为转氨酶这个指标非常敏感，健康人在一天之内的不同时间检查，转氨酶水平都有可能产生波动。另外，健康人的转氨酶水平也有可能暂时超出正常范围。剧烈运动、过

于劳累或者近期吃过于油腻的食物等，都可能使转氨酶暂时偏高。如果在检查转氨酶前一晚加班工作，没睡好觉，或是体检前早餐时吃了油炸的东西，检查结果可能就会超出正常范围。一个人如果刚刚在操场上跑了几圈，立刻检查转氨酶水平，结果也可能会高出正常范围。如果是由于这些情况导致转氨酶升高，只要好好休息，过一段时间后再做检查，就会发现转氨酶水平恢复正常了。还有一种会造成转氨酶升高的情况是吃了损伤肝脏的药物，在停用药物后，转氨酶水平会很快恢复正常。

(问题可发送到: guoweifeng@fudan.edu.cn)

复旦仁

王元化戒烟

王元化先生一九二〇年生于湖北武昌，是著名文学理论家、评论家、现代作家、著名学者。上世纪 50 年代和 80 年代，他两度兼任复旦中文系教授。2008 年 5 月 9 日去世，享年 88 岁。探其养生之道，除了生性率真仁厚、旷达乐观，学而不厌又淡泊名利，生活简单经常散步，再就是“成功戒烟 26 年”!



王元化原与有害的烟草无缘。上世纪 40 年代初，先生一方面在储能中学教语文，同时从事党的地下工作，因抵抗不住一位战友“吸烟利于提神、写作”的“诱惑”，而不幸吸烟成习，日抽近两包，虽说喷多吸少，仍觉咳嗽痰多，又浪费钱。“文革”中先生住“牛棚”，每月生活费二三十元，只够抽 8 分钱一包的“生产牌”过瘾，一度亦曾和一些难友们商量过：“还是把烟戒了吧!”但又因留恋“郁闷乏味生活中这点享受(抽烟)”而终于未果。

1976年，“文革”告终，玉宇澄清，拨乱反正，先生“受胡风一案牵连”之沉冤，亦获平反，从而心情愉快，青春焕发，遂遵华东医院医师之嘱，从花甲之龄起，毅然戒除吸烟陋习，并以清心醒脑的绿茶代之，之后是“闻烟味而厌恶”。王元化坦言道：戒了烟，就仿佛丢掉了一个包袱，颇有“无烟一身轻”之快！十分有益于健康、读书、思辨、工作。王元化曾多次讲述文化界友人方行与唐振常因吸烟过多而死于肺癌的往事：“先是方行带了三条美国烟，入住华东医院体检，想不到诊断为肺癌晚期，随带之烟，当然不能再抽了。随后，唐振常去探望方行，临别时，方行就将三条烟送给了振常。振常后来对我说：‘方行真够朋友，送我三条美国烟！’谁知事隔不久，唐振常也查出肺癌，住进了华东医院，步了方行的后尘！真是让人憾惜！”先生又说：我国城乡许多宴请场合中，宾主间常以“敬烟”为礼，一些餐厅与酒吧里的男士毫无顾忌地拿出烟来相互递赠，甚至还会邀女士们“同享”，其实这种“敬烟”并非好事，对于一些不吸烟的亲友，无疑是一种“害人”之举。

先生呼吁：我国应该学习国外有效的“控烟”经验，进一步加强控烟措施，形成“控烟”的气候。正是：

吸烟危害身心，更兼污染环境。

加强控烟力度，人人护爱文明！