

春运旅途中 如何预防呼吸道疾病

春运期间,人员流动和聚集性活动增多,可能增加呼吸道疾病传播风险。那么,旅途中该如何做好个人防护,预防呼吸道疾病呢?

积极接种疫苗。接种疫苗是预防传染病最有效、最经济、最便利的一项措施。当前正值流感的高发季节,之前没有接种流感疫苗的人群,现在接种流感疫苗仍然是有效的。

出发前,做好自我健康监测。建议已有发热、咳嗽等呼吸道疾病症状的人群,尽量暂

缓出行。做好出行物品准备,根据出行距离、天气情况以及选择的交通方式,提前准备好必要的生活物资、个人防护用品和所乘交通工具允许携带的消毒用品。保持健康生活方式,做到规律作息、合理膳食、适当锻炼等,增强自身免疫力。

旅途中,科学佩戴口罩。在候机、候车的客运场站等环境密闭、人员密集场所,以及乘坐飞机、长途车时建议正确佩戴口罩;有心肺功能障

碍者应提前咨询医生,根据医生的指导意见选择是否佩戴口罩。

保持社交距离。在进站出站、候机候车换乘等期间,尽量远离人群,不要在人多拥挤的场所久留。途中就餐时,提倡和邻座错时就餐。

注意个人卫生。饭前便后,接触门把手、电梯按钮等公共设施后,要及时洗手,或者用手消毒剂或消毒湿巾擦拭双手,避免用不清洁的手接触口、眼、鼻等部位。

遵守咳嗽礼仪。咳嗽、打喷嚏时,用纸巾或者肘部遮挡,并将用过的纸巾及时丢入垃圾桶,并及时洗手或对双手进行消毒。

注意气温变化。旅途中,根据气温及所在环境温度变化及时增减衣物,防止受凉感冒。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪



流感季 孕产妇如何防护?

淄博1月31日讯 入冬以来,呼吸道感染性疾病进入高发季,甲流、乙流、支原体肺炎,各类流感名字不停冒出来。孕产妇是流感高危人群,该如何预防?淄博市中心医院的产科医生来支招。

流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染性疾病,主要通过打喷嚏和咳嗽等呼吸道传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等接触感染。

同一个流感季,通常会出现不同类型流感病毒共同流行。因此,即使感染过甲流,也可能再次感染乙流。

普通感冒有打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽等症状,一般全身反应较轻,不发热或仅有低热,3至5天可自愈。流感症状为高热(短时间内体温快速上升)、疼痛(头疼、肌肉酸痛、关节疼痛)、疲劳乏力,全身症状更明显,严重时引起肺炎。

预防流感要均衡营养、多饮水、充足睡眠,适当保暖,避免着凉,增强体质和免疫力;勤洗手,保持环境清洁和通风;尽量减少到人群密集场所活动,戴口罩,避免接触呼吸道感染患者。接种疫苗可明显降低流感发生率,即使感染了,也可以减轻症状。

有的孕妈妈担心孕期用药会影响腹中宝宝的,健康,感染流感后,坚持不用药,殊不知孕期高热可能会影响宝宝健康,而剧烈咳嗽更会增加流产、早产等风险。因此,流感季节孕妈妈出现流感样症状,建议尽早开始抗流感病毒治疗。

首选药物奥司他韦,75mg,每日2次,口服,疗程为5天,其对甲流、乙流均有效。若体温超过38.5℃,可以用对乙酰氨基酚片退热。咳嗽咳痰严重者应用止咳化痰药物:氨溴索、乙酰半胱氨酸等。当出现体温连续3天以上超过39℃;剧烈咳嗽,咳血,胸痛;呼吸困难;严重呕吐、腹泻;宝宝胎动减少或消失、腹痛和阴道流血,需尽快到医院检查。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 张芳

痰,肺部健康的晴雨表

痰,作为人体的重要排泄物,通常被视为疾病的症状。淄博市市级机关医院主任医师王海林表示,痰的变化可以提供重要的线索。在中医理论中,痰更是被视为肺的晴雨表。

当气管、支气管和肺受到有害因素的刺激或致病菌感染而发生炎症时,呼吸道的黏膜充血、水肿,大量炎性细胞浸润,血管扩张,渗出增加,黏膜层的杯状细胞和黏膜下层的腺体增生肥大,粘液分泌大量增多,有利于清除异物。粘液分泌过多,就加重了纤毛柱状上

皮的负担,不利于粘液的排出,在细菌及其毒素的作用下,产生一些变性坏死组织细胞滞留在支气管内,粘液和这些变性坏死的组织细胞就构成了痰。

痰的类型包括黏液性痰,多见于急性支气管炎、支气管哮喘及大叶性肺炎的初期,也可见于慢性支气管炎、肺结核等;浆液性痰,见于肺水肿;脓性痰,见于化脓性细菌性下呼吸道感染;血性痰,由于呼吸道黏膜受侵害,损害毛细血管或血液渗入肺泡所致。

急性呼吸道炎症时痰量较

少,痰量增多常见于支气管扩张、肺脓肿和支气管胸膜瘘。恶臭痰提示厌氧菌感染;铁锈色痰为典型肺炎球菌肺炎的特征;黄绿色或翠绿色痰,提示铜绿假单胞菌感染;痰白黏稠且牵拉成丝难以咳出,提示有真菌感染;大量稀薄浆液性痰中含粉皮样物,提示棘球蚴病。

化痰药是指能够稀释痰液,促进痰液排出的药物。化痰药主要包括痰液溶解剂、黏液调节剂、黏液促排剂、含有分解肽酶的酶类药物、碱性药物等。祛痰化痰药按其作用机制可分

呼吸道疾病康复后仍咳嗽不止 咋办?

专家:以对症治疗为主,没必要服用抗病毒药物、进行抗菌治疗

最近,不少网友反映,在呼吸道疾病康复之后仍然咳嗽不止。北京医院主任医师李燕明分析了相关原因,并提出了对反复咳嗽症状的居家护理的建议。

李燕明指出,咳嗽是生理反应,是气道非常重要的保护性反应,能够把呼吸道的分泌物排出去,也可以减少异物和病原微生物的侵入。

李燕明表示,咳嗽分成三大类:

第一类:是出现在三周到

内的急性咳嗽。急性的呼吸道感染性疾病是最主要的原因。

第二类:是亚急性咳嗽。也就是咳嗽持续的时间在三周到八周之内,感染以后其他的症状都没有了,就遗留了咳嗽。

第三类:是慢性咳嗽。持续时间大于八周,可能由各种原因引起,可以是呼吸系统疾病,比如哮喘、慢阻肺疾病,也可以是其他系统的疾病,比如反流性食管炎,或者是用了某

些药物。

李燕明解释,呼吸道感染恢复期咳嗽的持续叫做感染后咳嗽,是亚急性咳嗽非常重要的一个原因,指急性期发热、咽痛、流鼻涕、打喷嚏等症状都没有了,只遗留咳嗽的症状。它的原因是病原微生物对气道黏膜的损伤,造成黏膜下感觉神经的暴露,引起了气道高反应,引发咳嗽。

因为已经处于感染的恢复期,这时候服用抗病毒药物、进行抗菌治疗都是没有必

要的,以对症治疗为主。

李燕明建议,恢复期咳嗽应注意日常护理:

第一:注意天气的变化,注意外出的时候增减衣物。

第二:冬季一般室内比较干燥,要保持室内的湿度。

第三:外出时咳嗽患者建议佩戴口罩,减少冷空气对气道的刺激。

第四:在饮食方面,咳嗽期间不建议食用很辛辣的食物或者很油腻的食物。

据红星新闻

孩子放寒假了 意外伤害得注意

寒假来临,交通事故、一氧化碳中毒、烧伤烫伤等各类安全事故易发。为了让孩子度过一个健康、愉快、安全的寒假,家长和孩子要提高安全防范意识,注意预防寒假期间伤害事故发生。

遵守交通规则。行走及过马路时要防止衣帽遮挡视线,确保看清路况后再通行,穿着颜色鲜艳及带有反光效果的衣物,尤其是雨雪天气,要确保能够被其他交通参

与者看见;春运期间乘坐公共交通工具出行,注意人多时不要挤,有序上下车。

防一氧化碳中毒。安全取暖,合理通风;用煤炭取暖时,火炉应安装烟囱;燃气热水器要用强排式,不能安装在浴室等密闭空间内;定期检查燃气管道及开关,发现老化或破损,要及时请专人维修;不要在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉,尤其是当车停在车库等相对封闭的环境时。

防烧烫伤。端送热的食物时避免冲撞;不要单独在厨房和卫生间活动;发生烧烫伤时,应迅速脱离致热源,正确实施“冲、脱、泡、盖、送”急救五步骤。

防冰上溺水。孩子应在家长的陪同和看护下,去正规、安全的滑冰场所玩耍;不到河塘、水库等危险水域的冰面上行走、玩耍、滑冰等;即使水面结冰,也不要在水井、河边等水域附近玩耍;看到小伙

伴掉进冰窟窿时,应呼喊大人施救或报警,自己不要盲目施救。

防运动伤害。运动前做好热身活动;使用合适的运动防护设备;不在马路边、停车场、水体附近玩耍、运动,在运动前检查运动场地,确保场地安全;运动过程中遵守规则,不做危险动作。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪