

特别报道·疾病防控



养正气 预防呼吸道感染

■石狮市疾病预防控制中心 邱清虹 健康教育副主任医师

《黄帝内经》里谈到:“正气存内,邪不可干。”人体呼吸道感染,多为外感时邪,或正气不足,导致机体阴阳平衡失调所致。所以预防春季呼吸道感染最好的办法就是顺应自然,规律生活,适当锻炼,提高正气,抵御外邪。

先来了解常见呼吸道感染的病原体有哪些?传播方式是什么?

呼吸道感染多由病毒、细菌、支原体引起,一年四季均可发生,但以冬春季常见。常见呼吸道感染的病原体包括流感病毒、肺炎支原体、冠状病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒、腺病毒、人偏肺病毒、副流感病毒、溶血性链球菌、流感嗜血杆菌、肺炎链球菌等。呼吸道感染高发季节多种病原体可叠加感染或交替流行。传播方式主要有两种:一种是通过感染者咳嗽或打喷嚏时释放的飞沫传播;另一种是接触传播,与感染者密切接触引起的直接接触传播,或接触被病毒污染的物体表面后,再触摸口、鼻、眼等引起的间接接触传播。

那要如何预防呼吸道感染?

1.内养

(1)强学习,促提升:《中国公民健康素养66条基本知识与技能(2015年)》第1条“关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息”。每个人都是自己健康的第一责任人,养成平时主动学习卫生健康部门发布的健康科普信息的习惯,从而提升自己的健康素养水平。

(2)充足的睡眠:人体精气血的产生在21点—凌晨3点,所以最迟不要超过23点—凌晨1点睡觉,中午11点—13点休息10分钟至半小时,早上5点—7点起床。

2.外养

(1)养成良好的个人卫生习惯:科学佩戴口罩、咳嗽打喷嚏时遮口鼻、勤洗手、不随地吐痰。

(2)家居卫生:开窗通风,打扫屋室卫生,晒衣被,灭蚊、蝇、老鼠、蟑螂等。

(3)环境卫生:开展爱国卫生运动,定期清理垃圾、清理水

(3)合理膳食:《中国居民膳食指南(2022)》平衡膳食准则一“食物多样,合理搭配”,每天要摄入的食物必须包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等。每天摄入12种以上食物,每周25种以上。这样的平衡膳食模式可以保障营养健康。

(4)适量运动:运动包括日常家务(手洗衣服、扫地、拖地板)、交通(骑自行车或步行上下班)、工作(工间操)、闲暇时间活动(逛街)和科学有规律的体育运动(科学健走、健身、打太极拳、打球

沟,种植绿树花草,美好环境。

引起疾病(包括呼吸道感染)的原因有内因、外因、不内外因,邪之所凑,其气必虚,通过内养外养,虚邪贼风,避之有时,精神内守,储蓄正能量,培养自己的浩然之气,提升自身正气,达到正气存内、邪不可干的目的,从而预防呼吸道感染。

等),坚持适量,可以促进心肺功能。

(5)戒烟限酒:任何时候戒烟都不为晚,生活工作中尽量做到不吸烟、不敬烟、不送烟。饮酒要限量,以酒精量(每100克酒中含纯酒精的克数)计算,成年人如饮酒,一天最大饮酒的酒精量建议不超过15克。

(6)心理平衡:修心养性,热爱生活,珍爱生命,保持积极向上的健康心理状态,以乐观积极的心态对待困难,适当通过深呼吸或找朋友倾诉,将心中郁积的不良情绪发泄出去,也可寻求专业心理医生帮助。

指导单位:福建省预防医学会科普专委会、福建省医学会科普分会

主办单位:泉州市卫生健康委员会、《福建卫生报》社、福建日报·新福建客户端

承办单位:泉州市疾病预防控制中心

春节旅行 出现感冒怎么应对

专家建议:确诊前可这样缓解症状

□本报记者 林颖

过年期间,人群流动大,走亲访友、乘坐长途交通过程中,孩子感染呼吸道疾病的概率较大。如何在春运出行过程中避免感染呼吸道疾病,一旦出现感冒又该如何应对?本报记者就家长近期关心的问题采访了福建卫生报健康大使、福建省立医院儿科主任医师王滔。

春运期间谨防感染流感

1月25日,国家卫健委在新闻发布会上表示,目前新冠疫情仍维持在较低水平,流感活动呈下降趋势,全国医疗机构门急诊呼吸道疾病每日诊疗量持续下降。

不过,春运期间人群流动和聚集性活动增多,呼吸道疾病感染风险加大。因此公众在出发前应做好个人防护准备,旅途中科学佩戴口罩,继续保持勤洗手、咳嗽礼仪等良

好卫生习惯,尽可能降低感染风险。

此外,在出行途中,可准备一些感冒药物,如福尔可定、伪麻黄碱等,出现咽痛、流涕等感冒初期症状时,可以服用。

待疾病确诊后方可用抗流感药

等全身症状,以及小部分患者会出现的恶心呕吐等并发症,其严重程度可能比甲流更明显一些。

“在治疗方法上,不论是甲流还是乙流,在未确诊前,对于出现发烧和咳嗽症状的感染者,建议先进行针对性治疗,例如使用退烧药物。对于儿童,含有对乙酰氨基酚成分的药物可以缓解发热引起的不适,也有助于预防高热和惊厥等并发症的发生,而‘网红’的抗流感药物奥司他韦、

玛巴洛沙韦等,要等确诊后才能使用。”王滔说。

王滔特别提醒,奥司他韦和玛巴洛沙韦这两种甲流特效药物对流感的疗效相近,但使用方法和疗程不同。奥司他韦需要连续使用5天,适合1岁以上的人群;而玛巴洛沙韦则只需一次剂量即可完成疗程,适合12岁以上的儿童使用。需要注意的是,这两种药物的效果并非立竿见影,都需要一定的时间才能发挥作用。

此外,王滔建议大家一旦出现流感类症状,应尽快就诊,即使在出游途中,也应就近找医院治疗。这样不但可以提高诊断准确率,48小时内给药效果也会更佳,有助于缩短病程。

除了用药之外,良好的休息和充足的睡眠与免疫力密切相关。因此,王滔提醒大众,春节期间要避免熬夜,保持规律的作息,对于预防呼吸道疾病起着重要作用。



万一在春节返乡或旅行途中出现了感冒,特别是家长们比较关注的甲流和乙流,又该如何应对呢?

据王滔介绍,在临床表现上,两种流感的主要症状都包括发热、咳嗽、喉咙痛等。不过,从严重程度来看,有些细微差异:甲流患者的发热往往更高,烧至38.5℃以上很常见;乙流的发热程度相对温和,有些人可能就只是低烧。不过,乙流可能导致乏力、肌肉酸痛