

急性上呼吸道感染 冬季的隐形敌人

随着冬日的寒风凛冽,我们的身体将面临一个隐形的敌人——急性上呼吸道感染。这种看似普通的疾病,却因为其普遍性和潜在的危险性,成为我们难以避免的健康挑战。

什么是急性上呼吸道感染

急性上呼吸道感染,通常简称为“上感”,是一种常见的呼吸系统疾病,主要影响我们的上呼吸道:鼻腔、咽、喉。它通常由病毒或细菌引起,如流感病毒、腺病毒、冠状病毒以及链球菌等。

为何冬季是上感的高发期

冬季的低温为病毒和细菌提供了理想的生存环境。此外,人们在室内聚集时间增多,空气流通差,增加了病原体传播的机会。冬春季节交替时,气温的变化大也使得人体免疫系统应接不暇,从而更容易受到感染。

易感人群:老人与儿童

老人和儿童由于免疫系统相对较弱,成为上感的高发人群。他们的身体抵抗力不足以抵御病毒和细菌的侵袭,因此需要更多地关注和保护。

症状与识别

上感的症状多样,但通常包

括以下几种:

1. 喉咙痛或痒:感觉喉咙不适,有痒感、异物感或疼痛。
2. 鼻塞或流涕:鼻腔堵塞,伴有清水样或黄色的鼻涕。
3. 咳嗽:干咳或有痰的咳嗽,咳白痰或黄痰。
4. 发热:体温升高,可伴有畏冷、寒战。
5. 头痛和肌肉痛:全身不适,感觉头痛和肌肉酸痛。

自我诊断与监测

如果出现上述症状,尤其是在冬季,应注意可能患有上感。自我监测症状的变化,记录体温和症状的严重程度,有助于判断病情的发展。

★预防措施:筑起健康防线

个人卫生习惯:1. 勤洗手:使用肥皂和水彻底洗手,尤其在触摸公共物品后。2. 避免接触:减少与感冒患者的接触,避免握手和拥抱。3. 人员密集地方佩戴口罩。

环境与生活方式:1. 室内通风:保持室内空气新鲜,定期开窗换气。2. 健康饮食:多吃富含维生素和矿物质的食物,增强免疫力。

适量运动:增强体质,提高抵抗力。

疫苗接种:免疫低下易感人群,如老人、儿童可根据医生的建议,接种流感疫苗,预防流感病毒引起的上感。

★治疗与自我护理

药物治疗

1. 解热镇痛药:如对乙酰氨基酚或布洛芬,用于缓解发热和疼痛。

2. 抗组胺药:减轻鼻塞、流涕的症状。

3. 止咳化痰药:根据咳嗽的类型选择适当的药物。

自我护理有:多休息:保证充足的睡眠,帮助身体恢复。多喝水:补充水分,缓解喉咙痛和帮助稀释痰液。环境干燥时,可

使用加湿器:增加室内湿度,缓解呼吸道不适。

注意事项

合理用药:感冒药多为复方制剂,避免随意叠加、重复用药,以免引起脏器损伤等不良反应。

遵医嘱:按照医生的指导使用药物,不要自行增减剂量。

对于高风险人群,如老人、儿童、孕妇、患有慢性疾病或免疫抑制人群,更应尽早寻求医疗帮助。

严重并发症的警示

虽然上感通常具有自限性,但个别病例未及时控制可能会引发严重并发症,如发展为肺炎、心肌炎等。所以症状持续不缓解或有加重趋势,应及时就医。

急性上呼吸道感染虽然常见,但不应被轻视。通过了解其基本知识、采取有效的预防措施、合理使用药物以及在必要时及时寻求专业医疗帮助,我们可以有效地控制病情,减少并发症发生的风险。让我们共同努力,增强健康意识,享受健康生活。

在寒冷的季节,让我们不忘保护自己和家人的健康,共同抵御急性上呼吸道感染的侵袭。记住,预防胜于治疗,健康的生活方式是我们最好的防御武器。

(作者:张雯月 福建省永安市立医院 呼吸内科 副主任医师)

幼儿预防接种后的护理

预防接种是为了保障幼儿健康和预防传染病的重要措施。但是,在幼儿接种后的护理同样不可忽视,家长需要随时观察预防,以防造成一些感染或者不良反应,因此正确的护理有助于减少不良反应的发生,并且促进幼儿身体的恢复。

接种后的留观

接种完成后,不能马上离开接种地或者医院,应该在接种场所留观30分钟左右。查看是否有异常情况与不良反应再选择离开。而且这样做的原因是,在接种后的短时间内,可能会发生罕见但严重的急性过敏反应,如过敏性休克等情况。在接种留下观察期间,医护人员可以及时发现并处理这些紧急情况,以防意外发生。

接种部位的护理

1. 保持清洁

幼儿在接种之后避免接种部位沾水,并且防止感染。因此一般在接种后的24小时内,不要给幼儿洗澡,也不要让接种部位碰到水以防感染严重。

2. 观察局部反应

接种后,接种部位可能会出现红肿、疼痛、硬结等轻微反应。这是正常的免疫反应,通常在2~3天内自行消退。若红肿范围较大、疼痛加剧或持续不消退,家长需要注意并且及时就医。

饮食护理

适量饮水 接种后应让幼儿适量饮水,温开水或者常温水,保证幼儿的饮水量充足,可以促进新陈代谢,帮助幼儿身体更好地应对疫苗的反应。

饮食清淡 避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以防加重胃肠道负担,尽量吃一些清淡的食物,保持饮食清淡。

体温监测

有部分幼儿在接种后可能会出现一些发热的反应。所以需要时刻观察监测幼儿的体温,每隔2~4个小时测量一次体温。如果体温低于38.5℃,需要通过一些物理降温的方法进行降温,如温水擦浴、使用退热贴等;如果体温高于38.5℃,或者还有精神萎靡、哭闹不止等异常的表现,需要马上及时去医院就医,并且在医生的指导下使用退

烧药进行治疗且不能忽视幼儿的情况。

休息与活动

保证充足睡眠 接种后让幼儿多注意休息,早睡早起,适当运动锻炼,保证充足的睡眠,这样有利于幼儿的身体恢复早日健康。

避免剧烈运动 在接种后的1~2天之内,需要监督幼儿避免剧烈运动,尽量告诉幼儿不要奔跑或过度运动,否则加重身体的不适会有更严重的不良反应。

观察全身反应

除了局部反应和发热情况外,家长还需要注意随时观察幼儿是否有其他不良身体反应,如皮疹、恶心、呕吐、腹泻等。如果出现这些异常反应,马上及时带幼儿去医院就医,并且向医生说明幼儿的接种情况。

安抚幼儿情绪

现阶段幼儿容易情绪化,容易哭闹,并且接种会给幼儿带来一定的恐惧感与不适,此时家长应该给予幼儿足够的安抚和陪伴,使幼儿不再恐惧,心理上得到安全感,用适当的言语方式告诉幼儿缓解幼儿的心理压力,使幼儿处在一个放松愉快的氛围里,对接种不产生害怕恐惧心理,而是可以勇敢正常看待与接受。

按时复诊

如果医生告知需要复诊,家长应按时带幼儿前往,以便医生了解接种后的反应及效果。为了幼儿的身体健康,家长需要特别注意幼儿的日常情况,不能疏忽幼儿的健康情况,即便家长觉得已经痊愈或者情况好转,也需要及时复诊,让专业医生检查,使家长更加放心。

幼儿预防接种后的护理非常重要。家长应密切关注幼儿的身体状况,有问题立马就医,不能拖,安抚幼儿情绪,给予幼儿安全感,观察幼儿体温情况并且督促幼儿喝水,保证基本的饮水量,促进新陈代谢,并且采取科学合理的护理措施。

(作者:张瑞珍 福建省福州市永泰县城峰镇卫生院 公卫科 主管护师)