



健康关注

科学消毒 预防呼吸道传染病

冬季是呼吸道传染病高发季节,做好消毒工作可以有效降低感染风险。那么,日常消毒该怎么做呢?

手消毒

- 1.勤洗手,做好手卫生,在流动水下用肥皂或者洗手液,按照七步洗手法洗净双手。
- 2.使用免洗手消毒剂,取适量手消毒剂于掌心,双手揉搓,使其均匀涂抹至手每个部位,揉搓消毒至干燥。

正确处理口鼻分泌物

- 1.咳嗽、打喷嚏时要用纸巾掩住口鼻。用过的纸巾等垃圾要密封存放于垃圾袋中,并及时处理,避免其他人接触。
- 2.如口鼻分泌物污染物体表面时,应先用可吸附材料对其清洁去污,再对被污染表面进行消毒,并进行手卫生。使用的清洁物品也需及时处理。

室内空气消毒

- 1.开窗通风,保持室内空气流通。根据具体天气情况每日通风2-3次,每次不少于30分钟。开窗时注意保暖。
- 2.通风条件不良时,可采用机械通风或者循环风式空气消毒机进行空气消毒。室内有人的情况下,不可采用化

呼吸道感染是致病微生物侵入呼吸道并进行繁殖导致的疾病。根据感染部位,呼吸道感染可分为上呼吸道感染和下呼吸道感染。前者包括鼻炎、咽炎和喉炎,后者包括气管炎、支气管炎和肺炎。

病原体与传播途径

病原体 呼吸道感染通常由各种病原体引起,包括不同类型的病毒、细菌及真菌等微生物。毋庸置疑,最常见的病原体是病毒,其中包括会引发呼吸道感染的病毒,比如流感病毒、冠状病毒等。

传播途径 呼吸道感染最常见的传播途径是通过空气中的飞沫传播。当感染者咳嗽、打喷嚏或者说话时,会释放出携带病原体的微小颗粒。这些微小颗粒中存在细菌和病毒等病原体,他人吸

感冒是人们日常生活中常见的疾病,通常表现为打喷嚏、流鼻涕、喉咙痛等症状,有时候感冒会进一步发展成鼻窦炎。这是为什么呢?

两者区别

感冒 感冒是由病毒或细菌感染引起的上呼吸道疾病,通常表现为咳嗽、鼻塞、流鼻涕、喉咙痛、打喷嚏、发热等。病毒或细菌通过飞沫和接触传播,感染后在鼻腔和喉部引起炎症反应。

鼻窦炎 鼻窦炎是指鼻窦(额窦、筛窦、蝶窦和上颌窦)的感染和炎症。鼻窦炎通常由感冒病毒或细菌侵入鼻腔引起的。鼻窦炎的体征有鼻塞、鼻腔充血、面部疼痛和压力感等,有时还伴有咳嗽、流黄色鼻涕或绿色鼻涕。



学方法对空气进行消毒。

地面消毒

- 1.配制浓度为500毫克/升含氯消毒液(配制方法举例:某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入99份水)。
- 2.用抹布或拖布蘸取上述消毒液后进行擦拭。
- 3.消毒作用时间应不少于15分钟,

然后用清水擦拭干净,并通风后人员方可进入。

日常接触用具消毒

- 1.水杯、餐具等
- ① 清除食物残渣。
- ② 煮沸或流通蒸汽消毒15分钟。
- ③ 或用有效氯为250毫克/升含氯消毒液(配制方法举例:某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消

毒液,加入199份水)浸泡,作用15分钟后,用清水洗净。

2.门把手、水龙头、玩具 此类经常接触的环境物体表面,做好清洁,可用500毫克/升的含氯消毒液或其他可用于表面消毒的消毒剂擦拭消毒,然后用清水擦拭干净。

3.鼠标、键盘 鼠标、键盘等小件物品可使用75%酒精湿巾擦拭消毒。

毛巾等织物消毒

方法一:以清洗为主,也可用250毫克/升的含氯消毒液或其他可用于织物消毒的消毒剂浸泡消毒。

① 配制浓度为250毫克/升的含氯消毒剂溶液。② 将织物完全浸泡入消毒液中。③ 作用时间为15分钟,然后按照常规步骤清洗。

方法二:可用流通蒸汽或煮沸消毒15分钟。

注意: 1.科学适度消毒,避免过度消毒,消毒产品按照说明书规范使用。2.消毒剂有一定刺激性,配制和使用时应注意个人防护,佩戴口罩、手套等。3.含氯消毒剂有一定腐蚀性,注意消毒后用清水擦拭去除残留,防止对被消毒物品造成损坏。(稿件来源:健康中国)

期症状包括咳嗽、流鼻涕、喉咙痛等。日常应及时关注身体,如果出现不适症状,应及时采取相应措施。

合理用药 根据医生的建议使用合适的药物进行治疗,如抗病毒药物、抗生素等。需要注意的是,要合理使用抗生素。

公共卫生策略

- 1.群体层面的防控措施。政府和公共卫生部门应采取群体层面的防控措施,包括加大医疗资源投入力度、完善疫情监测机制等,以降低呼吸道感染的传播风险。
- 2.健康教育与宣传。开展呼吸道感染相关健康教育与宣传活动,提高公众对呼吸道感染的认知水平,引导人们养成良好的卫生习惯,提高防护意识。

状没有得到及时缓解或处理不当,感冒病毒会进一步侵袭鼻窦,引发鼻窦炎。

防治措施

加强个人卫生 保持良好的个人卫生习惯,能减少病毒的传播。

增强免疫力 保持健康的生活方式,合理饮食、充足睡眠、适度锻炼,增强免疫力,降低感冒和鼻窦炎的发生率。

及时治疗感冒 感冒要及早采取措施缓解症状,避免病情恶化,可以用温水漱口、用盐水清洗鼻腔、适当使用清鼻剂等,缓解鼻塞症状,减少鼻腔黏膜的炎症。

咨询医生 如果感冒的症状持续时间较长,或出现明显的鼻窦炎症状,患者应及时就医咨询医生。

儿童伴有发热、咳嗽等症状,能量消耗大,需要及时补充高蛋白食物,如乳制品、精瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。

三是饮食要清淡。肺炎期间,患儿消化功能减退,建议尽量采取清淡、易消化的蒸煮等烹饪方式,避免油腻,少食多餐。可选用半流质饮食,如易消化的瘦肉粥、面条、馒头、馄饨等。

四是多吃富含维生素的食物。维生素C可以提高免疫力,抑制病毒合成,因此推荐摄入富含维生素C的蔬菜水果。也可以多摄入富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、番茄等,保护呼吸道黏膜,预防感染。

五是合理补充微量营养素。反复呼吸道感染,可给予补充维生素A、维生素D和锌等,帮助患儿调节机体免疫功能,提高防御能力,具体补充剂量建议咨询医生。

马鸣提到,生病期间尽量避免高糖高盐高油食物、刺激性食物、生冷食物。如果孩子出现反复呼吸道感染,体重下降5%及以上,需要到临床营养科、饮食咨询门诊、营养不良专科门诊等专科就诊,给予精准个体化饮食干预,在营养师指导下开具合理的膳食处方。

适当运动 减轻久坐伤害

苏浩

久坐伤身的道理许多人都知道,但如果不得不久坐,该如何最大限度地降低伤害?一项新研究显示,每天超过22分钟中等至剧烈的身体活动,可以抵消久坐伤身的危害。

久坐会对身体造成影响

一般来说,如果每天坐姿超8小时、一周内超过5天,或连续静坐2小时不动弹,就称得上“久坐”。

随着久坐时间延长,身体可能会经历的种种变化。比如,热量消耗少,代谢变慢;容易造成肌肉疲劳或酸痛;下肢血液会循环不畅,部分人会出现小腿胀痛,增加血栓风险;“好胆固醇”水平会降低,且增加超重或肥胖风险。

规律运动和微运动都有益

适度的身体活动可以降低或抵消久坐伤害。具体该如何运动?

将运动培养成一种习惯。运动会激起快乐和幸福感受,先找一种你喜欢的运动,再将运动变成习惯。

总量 虽说动起来就能获益,但根据世卫组织推荐,建议每周积累150-300分钟的中等强度有氧运动,或者75-150分钟较大强度有氧运动;每周做2-3次力量练习。

强度 有氧运动的强度可通过运动中说话来衡量:低强度,运动时能说话也能唱歌;中强度,能说话不能唱歌;高强度,不能说出完整句子。

力量训练后要有一定的疲劳感,疲劳感在第二天基本消失。

频率 有氧运动每周3-7天;力量练习隔天1次,每周2-3天;柔韧性运动最好每天进行。

微运动同样有效。假如没有整块的时间来运动,工作间隙或闲暇时做做以下动作,可有效放松紧张的肌肉。

踮脚尖(提踵运动) 踮脚时,小腿肌肉呈收缩状态,可有效防止下肢静脉曲张。每次练习控制在30秒-1分钟即可。

靠墙下蹲 站在墙前,屈膝下蹲,背靠墙壁,下蹲角度不超过90度。练习时间可逐渐延长,以2-4分钟/次为宜。

弓步蹲 练习者迈出左脚,右脚尖触地呈脚尖蹲状态,两腿呈弓步,将身体重量落到两脚之间。

每练习30秒调换一次左右脚。这3个动作都能很好地锻炼到久坐者容易疲劳的部位,如臀大肌、梨状肌、股四头肌。

但任何下蹲动作都要含胸收腹,上身挺直,膝关节对准脚尖。要想抵消久坐伤害,整个训练不宜少于20分钟。

3个改变降低久坐伤害

一些不良的习惯和姿势会加重伤害,在跟上运动的同时,还应注意3个细节。

改掉跷二郎腿的习惯 这种无意识的举动会带来一系列问题,比如损伤膝盖、脊柱侧弯、骨盆倾斜、高低肩等,应努力改掉。

在椅背上放一个腰枕 这样做可以使椅背上产生一定的凸起,维持腰椎正常的生理弯曲度,减少久坐对腰部的伤害。

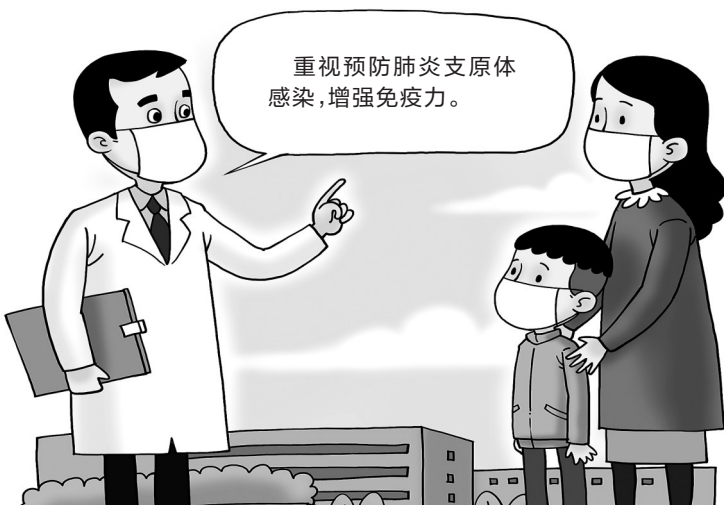
避免只坐一半椅子 有的人习惯只坐椅子的一半,背部斜靠椅背,腰部悬空,这样对腰伤害很大。坐下时应将臀部靠近椅背,并用靠垫支撑腰部,使腰保持S曲线。

总之,时刻提醒自己,尽量不要静坐超过50分钟。适当运动,将久坐伤害降到最低。

健康新知

肺炎支原体感染 儿童饮食把握五原则

黄筱



重视预防肺炎支原体感染,增强免疫力。

专家建议 王威

孩子在肺炎支原体感染期间往往是高烧加咳嗽,胃口较差,用药治疗后可能还会出现呕吐等反应,不仅延长了疾病的恢复时间,甚至还影响了一段时

间的生长发育。家长们除了关注儿童用药之外,“肺炎支原体感染期间,孩子到底该怎么吃?”也成为了临床营养科医生近期

门诊中最常遇到的问题。

针对家长提出的种种疑问,国家儿童健康与疾病临床医学研究中心、浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣表示,肺炎支原体感染患儿的营养不可忽视,选择合适的食物确实可以更好地帮助恢复。

专家建议,肺炎支原体感染期间儿童饮食需要把握这五条原则,适用于急性期和恢复期:

- 一是保证充足的水分。肺炎支原体感染患儿,如伴有发热的症状,丢失水分较多,所以肺炎期间尽量多补充水分以及富含水分的食物,3-6岁患儿每日饮水量600-800毫升,6-10岁患儿每日饮水量800-1000毫升,发热情况下可酌情加量,建议温开水少量多次饮用。
- 二是补充充足的蛋白质。肺炎患



美丽家园 王全超

家庭保健

脆弱人群如何应对寒潮

脆弱人群有哪些?

寒冷天气(寒潮)会对人体健康造成一定程度的影响,尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿,以及心脑血管疾病、呼吸系统疾病等患者更应引起重视。

脆弱人群如何应对寒潮风险?

在寒潮来临前或寒潮期间,应加强对脆弱人群寒潮风险的科普宣传,让他们及时关注寒潮来临前的预警,注意根据温度变化,加强室内和自身保暖等,提高防护意识。老年人较年轻人更怕冷,需提高警惕。

低温寒潮对老年人危害大吗?

由于老年人身体力渐衰和代谢功能降低,产热相对减少,体温调节功能差,以致在低温环境或接触寒冷后,很容易发生寒战,出现身体失温。因此在寒冷的季节,特别要警惕老年人发生身体失温。

婴幼儿比成人更容易流失热量,而且不能像成人一样能通过发抖为身体提供热量。低温寒潮时,应为宝宝穿着保暖衣物,并且尽可能使室内保持温暖。

(综合)