



# 呼吸道疾病感染日常预防问答

## 如何预防呼吸道感染

良好的卫生习惯对于预防呼吸道感染非常重要,日常生活中应保持科学佩戴口罩、注意咳嗽礼仪、做好手卫生、适时开窗通风等卫生习惯。一些呼吸道疾病有对应的疫苗,接种疫苗是预防呼吸道感染的有效手段。坚持合理膳食、适量运动、规律作息、心理平衡、戒烟限酒等健康生活方式,有助于维护机体免疫力,抵御呼吸道感染。

## 为何正确佩戴口罩可预防呼吸道感染

正确佩戴口罩可以有效阻挡空气和飞沫中的细菌病毒,降低呼吸道感染的风险,是预防常见呼吸道感染的措施。冬春季是呼吸道感染性疾病高发期,正确佩戴口罩,既可保护自己,又可避免将疾病传染给他人。

## 如何正确洗手

用流水充分淋湿双手,取适量洗手液(或用肥皂)均匀涂擦手掌、手背、手指、指甲缝和指缝,按照“六步洗手法”认真揉搓双手,每次揉搓20秒以上,具体步骤如下。

- 第一步:洗手掌。掌心相对,手指并拢,相互揉搓。
- 第二步:洗手背。手心对手背,沿指缝相互揉搓,交换进行。
- 第三步:洗指缝。掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓。
- 第四步:洗指背。弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行。
- 第五步:洗拇指。一手握住另一手的大拇指,旋转揉搓,交换进行。
- 第六步:洗指尖。将五个手指尖并拢,在另一手掌心旋转揉搓,交换进行。

尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓,交换清洗。

用流水彻底冲净双手,用清洁毛巾或纸巾擦干双手,也可风干或烘干。

## 什么是咳嗽礼仪

咳嗽礼仪是指咳嗽或打喷嚏时通过遮挡喷出的飞沫进行物理阻断,减少飞沫在空气中的播散,可降低周围人群被感染的风险。

(1)咳嗽或打喷嚏时,尽量避开人群,用纸巾、手绢捂住口鼻,防止唾液飞沫飞溅。避免用手直接遮挡口鼻使手沾染上病原微生物,再通过触摸公共物体将病原微生物传染给他人。如果用手遮挡要及时清洗双手或使用免洗消毒液进行手消毒,如果已经佩戴口罩,咳嗽、打喷嚏时不应摘掉口罩。

(2)如果来不及准备,可弯曲手肘靠近面部,遮掩住口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤上或者衣服袖管内侧,而这个部位较为干燥,且不容易接触其他公用物品。

(3)不要将咳嗽或打喷嚏时接触过口鼻的纸巾随便乱扔,应将其丢到加盖的垃圾桶里。

## 如何正确进行开窗通风

每天早、中、晚均应开窗通风,每次通风时间不少于15分钟。寒冷季节开窗通风时要注意保暖。

## 平时在生活方式上应注意哪些

合理膳食,食物多样 营养对于维持机体免疫功能非常重要。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。提倡餐餐有蔬菜,天天有

水果。

科学锻炼,适量运动 建议健康成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动;同时减少静坐的时间,鼓励随时随地、各种形式的身体活动。

戒烟限酒 不吸烟,吸烟者尽早戒烟;不在室内公共场所和他人面前吸烟。少饮酒,不酗酒。

规律作息,充足睡眠 成年人一般每天需要7-8小时睡眠,建议小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。

## 如何降低其他家庭成员感染风险

建议患者单独居住,注意居室通风。患者应尽量减少与其他家庭成员接触,近距离照护时患者和照护者均须佩戴口罩。

患者要注意个人卫生,咳嗽和打喷嚏时使用纸巾、毛巾等遮掩口鼻,将痰用纸巾包好丢入加盖垃圾桶。

## 工作场所如何做好哪些防护措施

(1)办公场所要确保有效通风换气。温度适宜时尽量采用自然通风来加强室内空气流通。

(2)保持公共区域和办公室区域环境整洁,及时清理垃圾。公共卫生间配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作;有条件时可在大堂、电梯口、前台等处配备免洗手消毒液或感应式手消毒设备。

(3)正确佩戴口罩,尽量保持安全社交距离,减少聚集。不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时应注意正确遮掩口鼻,接触公共物品后应及时洗手。

(4)如出现发热、咳嗽、乏力、

咽痛等症状,不带病上岗,必要时就医。

## 为什么流感疫苗需要每年都接种

流感疫苗需要每年都接种的原因主要有两个:

一是流感病毒容易发生变异,每年的流行毒株多有不同,为了使流感疫苗针对不同的流感流行株有更好的保护效果,世界卫生组织每年都会推荐不同的流感疫苗株组合。流感疫苗株组合中,既有与以往相同的疫苗株,也有与以往不同的疫苗株。二是流感疫苗的持续保护时间相对较短,对一般人群的持续保护时间为6-8个月。

## 每年何时接种流感疫苗最合适

流感发病有季节性高峰。通常我国流感的流行高峰在每年冬春季,加之流感疫苗的持续保护时间是6-8个月,因此,建议在流行之前接种流感疫苗。对我国来说,接种流感疫苗应选择9月份或10月份。

即使进入流感流行季节,对于符合接种条件但没有接种疫苗的人群,仍建议接种流感疫苗,因为感染流感的风险依然存在。尤其是高风险人群,如老年人、慢性病人等,感染流感后发生严重并发症的比例高,儿童容易发生聚集性感染。

## 流感疫苗可与其他疫苗同时接种吗

流感灭活疫苗与其他灭活疫苗、减毒活疫苗可以同时接种。18岁及以上人群可以同时接种流感灭活疫苗和新冠病毒疫苗。不同疫苗同时接种时要在不同部位接种。

接种流感减毒活疫苗和接种其他减毒活疫苗要有时间间隔,但间隔不少于4周。流感减毒活疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天。

## 接种流感疫苗后为何还会出现感冒症状

接种流感疫苗后又出现感冒症状主要有两种情况:一种情况是患的是普通感冒。流感和普通感冒由不同病毒引起。流感由流感病毒引起;引起普通感冒的病毒种类较多,常见的有鼻病毒、普通冠状病毒、呼吸道合胞病毒、副流感病毒、腺病毒等。流感疫苗只能预防流感而不能预防普通感冒。另外一种情况是患的是流感。流感病毒变异、年龄等因素也会使流感疫苗的保护作用受到影响。

## 哪些人群建议接种肺炎球菌疫苗

- (1)老年人。
  - (2)慢性心血管疾病(包括充血性心力衰竭和心肌病)、慢性肺疾病(包括慢性阻塞性肺疾病和肺气肿)或糖尿病患者。
  - (3)患有酒精中毒、慢性肝病疾病(包括肝硬化)和脑脊液漏的个体。
  - (4)功能性或解剖性无脾个体(包括镰刀型细胞贫血症和脾切除患者)。
  - (5)免疫功能受损人群(包括艾滋病病毒感染者,白血病、淋巴瘤、霍奇金淋巴瘤、多发性骨髓瘤、一般恶性肿瘤、慢性肾衰竭或肾移植综合征患者)、进行免疫抑制(包括皮质类固醇)治疗的患者以及器官或骨髓移植患者。
- (摘自国家卫生健康委员会宣传司组织编写的《常见呼吸道感染防治百问百答》)

## 四季养生



天气变冷,许多人加入冬季进补的行列。那么,进补要注意些什么呢?

## 哪些人宜进补

第一类,亚健康人群。平时工作压力大、易疲劳,最直接的表现就是没有精气神。还有频繁感冒且不易康复、胃肠功能变差、口腔经常长溃疡等,所谓免疫力低下者。

第二类,慢性疾病人群。比如老慢支、肺气肿、慢性腹泻、慢性肾炎、风湿病、心功能不全、月经不规律等;易患感冒、咳嗽等儿科疾病人群;肿瘤术后、放疗后的康复人群。

第三类,身体虚弱、体质偏差需调理者。建议以上人群在医生指导下,先弄清自己的身体状况再进补。

## 食补注意什么

冬日寒冷,空气也比较干燥。此时进补宜滋阴润燥、温阳散寒之品有益补养身体,预防疾病。养阴润燥的食物,如甘蔗、柚子、葡萄、梨、石榴、香蕉等水果,白菜、萝卜、红薯、莲藕、山药等蔬菜,鸡肉、兔肉、鸡肉等肉食。温阳散寒的食物,如核桃、桂圆等水果,洋葱、韭菜、大葱、茴香、生姜等蔬菜,羊肉、牛肉、鲍鱼、海虾等肉食。在中医看来,大多数食物都是比较平和的,也有不少食物偏温或偏寒凉,食用不当或者过量,会对身体造成一定的伤害。比如温热的牛羊肉吃多了易上火,脾胃虚弱的人吃多了银耳等寒凉的食物会出现腹泻等。

## 药补注意什么

冬季药补,大多数人会想到膏方,但膏方不等于补药。膏方除了具有补虚强身作用外,还有防病治病功能。若是急性疾病或有感染者、慢性病急性发作期或活动期患者,感冒发热、胃痛、腹泻、胆囊炎、胆结石发作期,慢性肝炎、转氨酶很高者,自身免疫球蛋白和抗体很高者不适合膏方进补。药补时忌生冷、油腻、辛辣、不易消化的食物,不宜饮浓茶;服用含有人参等补气药时忌食萝卜。中医有“虚不受补”的说法,越是体弱多病,进补的难度就越大,人们在进补时不能急于求成,疏忽情志、体育锻炼等综合调理,想仅仅通过进补就能强壮起来,结果可能事与愿违。

## 冬季养生避开误区

吴艳 杨胜兰

### 误区一:天天晨练效果更好

俗话说:“一日之计在于晨”,那么运动也是“一日之计在于晨”吗?事实上,很多人晨练太早是不合适的。尤其是进入冬季,天气温差大,在忽冷忽热的刺激下,血管收缩紧张,血压波动较大。有些人四五点钟就外出晨练,此时容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加脑血管意外的可能性。

### 误区二:喝粥更养胃

无论是患者还是健康人,养胃第一想法是喝粥,尤其在冬天喝上热腾腾的一碗粥,又健康又养生,这是对的吗?在很多人的观念里,都认为“喝粥养胃”。确实,粥经过长时间熬煮,不用胃的消化就已经是食糜状了,减少了胃的工作量。但这样的养胃更适合胃酸分泌不足的人群,对于一部分容易烧心、反酸的胃食管反流患者来说,喝粥反而会加重症状。每个人胃肠道情况不一样,适合的食物也不一样,想要养胃可不仅仅是靠喝粥,还要倾听自己身体的声音,选择适合的食物,久而久之还能让自己的消化功能逐渐减退。

### 误区三:喝水越多对身体越好

喝水太少不利于健康,但是喝水太多一样会出问题。过量喝水会导致大量尿液从肾脏中排出,加重肾脏负担。短时间内的过量尿液,可能会使肾功能下降而引发急性肾脏疾病,特别是肾功能不全或者存在慢性肾病的患者。此外,短时间内饮水过量,超过肾脏的排泄速度,还会使身体出现水过多现象,存在体内的水分会使细胞膨胀,导致脱水、低钠血症,出现恶心呕吐、心跳加快等全身中毒现象,严重时还会危及生命。喝水,要少量多次饮用。

## 寻医问药

## 关节损伤的预防措施

黄永青

加,过度锻炼者会出现关节炎、滑膜炎、跟腱炎,甚至有完全撕裂滑膜、关节的可能性。

### 预防措施

适度运动,增强体质 定期参加运动,如做气功、打太极拳、做广播操、散步等,有助于保护关节。凡是从事运动锻炼的人,身体都比较健壮,抗病能力强,很少患病;同时,抵御风寒、湿邪侵袭的能力也比较强。

预防风寒湿邪侵入 应尽量量避免遭受风寒,在有暴风雨和湿气重的环境里,关节部位不宜沾水;不宜穿潮湿的衣物、湿鞋、袜子等。在夏季,暑热难耐,切勿过量食用冷饮等。

劳逸结合 膳食合理,起居有常,劳逸结合是强身健体的重要方法。在治疗疾病过程中,一部分风湿关节炎患者的症状已被控制,在恢复期,患者时常因疲倦、劳累,导致病情加重。因此,患者应注重劳逸结合,比如适度运动和充分休息等。

保持良好的心态 有一部分患者由于关节受到损伤,活动受限,产生过分焦虑、抑郁等情绪,不利于控制病情。良好的精神状态对疾病有一定的辅助治疗作用。

避免剧烈运动 虽然适当的锻炼能够增强人的体质,但是过于剧烈的运动容易对关节形成较大的冲击,导致关节损伤。

合理膳食 关节作为人体的一种重要组织,对于钙、蛋白质等营养物质有较大的需求。因此,在平时,患者可以通过多吃奶制品、豆制品等来增加营养,有利于增加关节的强度。此外,患者可多吃一些紫菜、海带及鱼虾等,能够补充人体多种维生素,比如维生素D、维生素C等。

减肥 当人们过度肥胖时,关节所承受的压力和正常人的相比,也会相应增大,会使关节的软组织受到损伤。因此,减肥也是预防关节损伤的重要手段之一。



畅享冰雪 周文涛

## 健康速递

## 加湿器使用不当有损健康

万引

冬季,不少人在使用暖气、空调、取暖器、电热毯的同时,容易出现口干舌燥、咽部上火、皮肤干燥等症状。为了缓解干燥感,使用加湿器是一个不错的选择。但需要提醒,加湿器使用不当可能引发肺炎等,具体有以下几点需要注意。

1. 湿化时间过长,室内湿化湿度过高,细菌等微生物容易在潮湿的环境中生长,长期生活在这种环境中,容易导致肺部感染。研究表明,当空气湿度高于65%的时候,病菌繁殖滋生的速度远远高于干燥环境。所以,加湿器使用时间不宜过长,应间断使用,并定时开窗通风。
2. 加湿器未及时清洗,比如贮水槽和排气管常泡在不流动的水中又未及时清理,会滋生大量细菌、病毒,通过喷射器喷出的水雾进入空气中,随呼吸进入人体内,容易引起肺部感染。建议加湿器每使用2-3天清洗1次;水要每天进行更换,不能使用自来水,一般建议用纯净水。
3. 有些人喜欢往加湿器中添加精油、香水等物质,其中可能含有大量细菌等微生物。此外,有肺部慢性基础病的人群,如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘等;患有风湿、类风湿关节炎、糖尿病的人群;老

人、儿童等抵抗力弱的人群应慎用加湿器。

如因不当使用加湿器引发肺炎症状,应立即停止,部分患者症状可自行缓解。如咳嗽、咳痰、发热等症状未改善,病情反复,应及时到医院就诊。

