

冬季呼吸道疾病防治小贴士

寒冬季节对我们的呼吸系统带来诸多挑战。首先,低气温有利于病菌生存与传播,延长其在空气中的寿命;其次,由于在室内时间变长、户外活动减少,再加上窗户紧闭等原因,呼吸道感染疾病的风险随之增加。

如何更好地预防感染?患病后如何尽快恢复?专家提示,保护好呼吸道黏膜屏障,对防感染和早康复很重要。

如何保护好呼吸道黏膜屏障?

呼吸道感染是上、下呼吸道感染疾病的统称,主要由病毒、细菌、非典型病原体 and 真菌等引起。其中,急性上呼吸道感染,简称上感,为外鼻孔至环状软骨下缘,包括鼻腔、咽或喉部急性炎症的统称;下呼吸道感染是指环状软骨以下的部位,气管、支气管和肺的感染,包括气管-支气管炎、肺炎等。专家介绍,呼吸道感染因疾病类别或致病细菌不同而症状也有所区别,但一般都会有打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、咽痛、咳嗽、发热、畏寒、头痛等症状。下呼吸道感染中还可能有脓痰或血痰,并伴有呼吸急促、呼吸困倦等。

专家介绍,呼吸道黏膜屏障是防止病毒入侵的一道重要屏障。流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒等病毒一定要进入细胞中繁殖复制,因此呼吸道上皮细胞的健康很重要。

专家建议,首先要注意多喝水,水分要充足。缺水时,呼吸很快就会感到干燥,此时黏膜屏障功能变差。此外要摄入足够的维生素A、维生素D等维生素和蛋白质等营养物质,确保足量的户外活动和阳光照射。

对于已经患病的人群,尤其是儿童,如何尽快康复?专家强调,发烧的孩子千万不要带病上学,因为发烧表明感染没有控制住,不仅容易将疾病传染给其他同学,自身也会有病情加重为肺炎的风险。

从治疗的角度讲,呼吸道疾病的患者恢复期应注意些什么?专家认为,儿童呼吸道的恢复需要一定时间,呼吸道上皮细胞的纤毛需要生长,这是一个“养”的过程,一般来说至少需要两周到

一个月的时间才能彻底恢复。恢复期间,肺炎患者可能需要通过雾化治疗,进一步抵抗炎症,促进呼吸道黏膜修复。

值得注意的是,在“养”的过程中,患者还可能再感染其他病原。因此在恢复的过程中要注重非药物干预,例如飞沫和气溶胶等传播途径的阻断。在呼吸道疾病高发季节,尤其要继续做好个人防护,如戴口罩、多通风、少聚集、勤洗手等,也可以在医生指导下使用免疫调节剂,增强呼吸系统的免疫力。

如何提升心肺功能,预防呼吸道疾病?

冬季呼吸道疾病高发,患者在康复过程中,可能会出现胸闷、气短、咳嗽、嗓子老有痰等情况。专家表示,改善上述呼吸功能受损症状,呼吸锻炼很有必要。呼吸锻炼不仅可以帮助提升肺的通气效率,促进排痰,还有利于增强心肺功能,从而预防呼吸道疾病再次发生。

那么,如何进行呼吸锻炼呢?专家为大家介绍三个训练动作。

动作一:噘嘴呼吸

轻闭嘴唇,用鼻缓慢吸气,默数3秒;然后像吹蜡烛一样将嘴唇缩拢,慢慢地呼气,默数6秒。

动作二:腹式呼吸

将双手放在腹部或下胸部,鼻吸口呼,吸气时鼓肚子到最大程度,呼气时腹部下沉到最大程度。注意尽量不要抬升胸部,最大程度动员膈肌,呼吸时间是吸气时间的两倍。

动作三:扩胸运动

鼻吸口呼,吸气时做扩胸运动,呼气时收回双臂;再吸气时外展双臂,呼气时收回双臂;再吸气时上举双臂,呼气时收回双臂。

以上三个动作站着、坐着、平躺着做都可以,每天3次,每次做3组,每组做10个。

专家提示,呼吸锻炼过程中如出现不适感,如呼吸困难、胸痛、头晕及视物



不清等情况,要及时暂停并休息。患有肺动脉高压、充血性心力衰竭、深静脉血栓、不稳定骨折等疾病者,训练前应先咨询医生。

为更好提升心肺功能,除进行呼吸锻炼外,专家还建议每周进行3至5次,每次20至40分钟的中等强度有氧锻炼,如健步走、骑车、跳舞、打球等。

哪些药膳茶饮可缓解呼吸道感染症状?

专家介绍,冬季除了注意保暖,增强免疫力外,还可以通过一些药膳茶饮来缓解呼吸道感染症状。

滋阴银耳粥

材料:沙参3克,山药25克,玉竹、麦冬各12克,红豆15克,银耳8克。

做法:把沙参、玉竹和麦冬放入药袋中,加适量水煎煮约40分钟,汤汁备用。之后将红豆放入锅内,加水浸泡一小时,开大火煮滚,转为小火,煮10分钟后,熄火焖约一小时。药汤开大火,加入红豆、山药、银耳及适量糖,煮滚后转为小火,熄火后焖约20分钟。

功效:可滋阴清热,益气养血,改善疲倦少气、干咳少痰、口干舌燥、烦热多

汗、排便干结等症状。

杏仁川贝百合粥

材料:杏仁、百合各30克,川贝15克,糯米50克。

做法:将杏仁、川贝、百合洗净,加适量水煮约1小时,捞去药渣,再放入糯米煮约30分钟。

功效:可降气、润肺、止咳,改善咳嗽有痰、胸闷少气、口干舌燥等症状。

桔梗茶

材料:桔梗10克,甘草5克,绿茶适量。

做法:将桔梗、甘草和绿茶放入锅中,加入适量清水,煮沸后转小火煎煮10分钟即可。当茶饮。

功效:具有宣肺祛痰、止咳利咽的功效,适用于感冒、咽喉炎等疾病。

杏仁桂花茶

材料:杏仁10克,桂花5克,绿茶适量。

做法:将杏仁和桂花一起放入锅中,加入适量清水和绿茶,煮沸后转小火煎煮10分钟即可。当茶饮。

功效:具有润肺止咳、化痰平喘的功效,适用于咳嗽痰多、气喘等症状。

(陈京芬)



我市举办基层健康教育能力提升培训班

本报讯 记者刘芳报道:近日,我市举办全市第一期基层健康教育能力提升培训班。

培训班由市卫健委主办,樟树市卫健委承办。来自樟树、丰城、高安、奉新、靖安等县市的所有乡镇卫生院和社区卫生服务中心的110余名健康教育人员和县级师资参加了培训。培训师资全部为省级专

家。培训内容包括基层健康教育策略与方法、如何开展健康教育讲座提升居民健康素养、推动健康知识普及和助力健康江西建设等。学员们纷纷表示,通过此次培训拓宽了视野,开阔了思路,将以本次培训为契机,努力把学到的知识运用到实践中,大力普及健康知识,为健康宜春建设添砖加瓦。

市疾控中心通过职卫技服机构资质评审

本报讯 文方报道:近日,宜春市疾控中心迎来江西省职业卫生技术服务机构资质认可评审组的现场技术考核,并顺利通过考核。

评审组由江西省卫健委职业健康处的7位专家组成,对市疾控中心职业卫生技术服务机构资质进行现场核查。首次会议上,中心相关工作人员详细介绍了中心的基本情况、职业卫生技术服务资质及服务内容等。随后,专家组严格遵循《职业

卫生技术服务机构资质认可技术评审准则》,通过现场考察、资料核查、人员访谈、实操演练、模拟评价报告及检测报告审查等方式,对市疾控中心进行了全面的技术考核。针对专家组提出的各项考核要求,市疾控中心以高度的责任心对待,积极配合,迅速整改。经过评审专家的严谨评审和论证,市疾控中心成功通过了本次职业卫生技术服务机构资质现场技术评审。

市中医院接受三级中医医院等级评审

本报讯 涂铭报道:1月6日至8日,国家三级中医医院等级评审组领导、专家一行对宜春市中医院进行了为期3天的三级中医医院评审工作。

在市中医院三级中医医院等级评审工作汇报会上,该院负责人作了题为《重特色 强内涵 全面助推高质量发展》的评审工作专题汇报,从医院基本情况、主要工作与成效、工作不足、今后工作重点等四个方面向专家组作了详细汇报。汇报会后,专

家组通过听取汇报、查阅资料、访谈询问、现场考察及个案追踪等方式对医院进行了全面、深入、细致的综合评审,并进行了评审反馈。

下一步,该院将以此次等级评审为契机,深入贯彻“三甲在日常,日常有三甲”的工作理念,立足“冲一流、补短板、强特色”的工作要求,查漏补缺,整改落实,着力解决医院发展的瓶颈问题,扎实推进一流中医院建设。

大寒时节

适时辨证进补

1月20日是二十四节气中的大寒。民谚说:小寒大寒,冻成一团。此时,体质虚弱的人很容易因感受寒邪而患病,如感冒、关节炎等。中医介绍,体质的偏颇除了和先天禀赋有关以外,还和饮食习惯有着密切的关系。

中医表示,从饮食养生的角度讲,大寒时节可以适当多进食温热食物以补益身体,防御寒冷气候对人体的侵袭。同时,饮食之味宜减咸增苦,以补心气,固肾气,“苦”味食物还有助于解热去火、清热润燥,疏泄内热过盛引发的烦躁不安。

中医提醒,冬季进补要因人而异,根据中医辨证的原则,虚证大致可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚等四个方面,相应的进补方法有益气、养血、滋阴、助阳。冬令进补一般适合虚弱病症的人群。对于想增强体质的人群而言,以体育锻炼和增加一般营养食物为宜,不必特别食用补品。

以下是中医根据虚证类型推荐的食补食品:

气虚者

表现:气短乏力、容易感冒、容易疲倦、精神食欲差等。

食补:应选用益气食品,如大米、糯米、鲜山药、鸡肉等。

血虚者

表现:头晕心慌、口唇苍白、妇女月经量少、手足发麻、皮肤干燥等。

食补:应选用养血食品,如动物肝脏、黑木耳、胡萝卜、花生等。

阴虚者

表现:口干咽燥、潮热盗汗、心烦急躁、眩晕耳鸣、两目干涩等。

食补:应选用滋阴食品,如雪梨、银耳、山药、枸杞等。

阳虚者

表现:四肢冰冷、精神不振、大便溏泄、夜尿频多等。

食补:应选用助阳食品,如羊肉、牛肉、核桃、韭菜、鸽子蛋等。



(陈子源)

急救医生提醒——

冬季要注意预防心脑血管疾病

冬季气温低,昼夜温差大,老年人体质虚弱,容易遭受流感和普通感冒侵袭,特别是有基础疾病的老年人,更易诱发心脑血管疾病。宜春市急救中心自2023年11月份以来,接诊心脑血管疾病患者150多例,占总急救人数的15%。

近日,市急救中心接到一群众报警,称家中一位80岁老人在一小时前上厕所时突然摔倒在地,四肢无力,伴有意识不清、失语、口角歪斜等症状,急需救治。出诊小组接到指令后,以最快速度到达患者家中。急救医生询问患者病史,了解到患者既往有高血压病史,为其进行全面体格检查后,初步诊断为“脑血管意外、高血压病”。急救人员立即对症给予患者静脉输液、心电图检查、吸氧、心电监测等急救处理,同时送往医院进一步救治。

急救医生提醒,冬季心脑血管疾病高发的原因很多,一是天气寒冷造成血管收缩。冬季血管收缩会增加心脏的后负荷,加剧血管狭窄,致使血压处于偏高状态,这些因素综合后就容易导致心脑血管疾病的发生。二是天气变化易加重感染。入冬后天气急剧变化时易造成上呼吸道感染、消化道感染等,诱发基础器质性心脏病,导致心功能不全的状态出现,并且还容易合并肺部感染,加速心力衰竭的发生。三是入冬后药物未做相应调整。入冬之后,随着气温下降,人体的血压逐渐上升,如果还是一味地按照夏天的用量服用药物,血压会处于偏高水平,这样便会增加心脑血管疾病发生的概率。四是过多摄入高脂肪高热量食物。冬季天气寒冷,人们习惯进补,过多摄入高脂肪高热量的食物会使胆固醇增高,进一步加重血管动脉粥样硬化,从而导致心脑血管

疾病的发病率进一步增加。

那么,冬季该如何预防心脑血管疾病呢?急救医生提醒:一要预防“五高”。即定期测量血压,定期测定血脂、控制血糖、缓解血液黏稠度、降低高尿酸,最为关键的是控制血压。二是科学合理运动。中老年人要选择一种适合自己体能、年龄、兴趣的运动。三是节制饮食。做到定时定量,不要吃得过饱,少吃肥肉、辣椒、生姜、大蒜等肥甘厚味和辛辣刺激之品,多吃新鲜水果、蔬菜。四是控制情绪。要保持情绪平稳,少做或不做易引起情绪激动的事,如打牌、搓麻将、看体育比赛转播等。五是戒烟限酒。吸烟会增加血液黏稠度和血小板的聚集,还会加速动脉硬化,促进血栓形成,应当戒除。六是保持充足睡眠。充足的睡眠能使大脑得到充分休息,改善脑部血液循环。七是保持大便通畅。大便秘结,排便时用力过猛,可使血压突然升高而发生脑血管病。八是注意保暖。冬季天气寒冷是刺激血管收缩的重要原因,我们可以通过环境的改变来抵消降温带来的风险。比如注意局部保暖,及时添加衣物,洗澡时保证水的温度,避免因冷水突然刺激而造成意外发生。

最后,急救医生提醒广大市民:脑血管意外发病急,病情进展快,致死率高、死亡率高。如果患者意识不清,不要搬动、不要剧烈摇晃患者,应将其平卧,头偏向一侧,解开他的衣领,及时清理口鼻异物,防止异物吸入气管;如果患者意识清醒,尽量安慰患者,使其情绪平稳,不要过于躁动,防止病情加重,并及时拨打120急救电话,尽快送往有救治能力的医疗机构救治。

(肖 啟)

叶酸吃多了会致癌?有可能!

孕妈们对叶酸都不会陌生,医生会建议从孕前3个月每天适量补充叶酸,以预防胎儿神经管缺陷。不过,近日话题#叶酸吃多了真的会致癌吗#一度登上热搜榜第一,引起网友的广泛热议。医生提醒,长期大剂量补充叶酸(>1mg/d)可能会对健康产生威胁,但特定人群在医生指导下安全剂量范围内服用无需过多担心。

笔者发现,该热搜的内容主要涉及“叶酸可以降低血压,但吃多了容易伤肝、诱发肝癌”的说法。医生解释,这其中对叶酸降血压的作用是有一定误解的。同时合并高同型半胱氨酸血症的高血压患者(H型高血压),适当补充叶酸可以降低发生脑卒中的风险,并不是说叶酸有降血压的作用。而且临床上并不常规推荐服用叶酸来预防心血管疾病。

医生介绍,2020年《中国临床合理补充叶酸多学科专家共识》中提到,长期大剂量补充叶酸有可能会增加结肠癌、前列腺癌等的风险,加重神经系统进行性病变,或与其他药物相互干扰,影响人体锌的吸收、降低免疫力等。一般情况下,医生建

议补充叶酸的有效,安全剂量是每天0.4mg-1.0mg,不建议大家自行盲目服用。

叶酸是一种水溶性B族维生素,是细胞生长和繁殖所必需的。医生建议,对于普通人群来说,改善叶酸营养状况的首选措施是平衡膳食,新鲜的水果如橘子、草莓、樱桃、香蕉、苹果等,绿叶蔬菜、豆制品、动物肝脏、瘦肉、蛋类、谷物中也富含叶酸。

在热搜的评论区,还有网友表示,曾看到过叶酸可以预防口腔清汤的说法,甚至对脱发、白发的治疗有作用,对耳鸣也亲测有效。其实,这些并没有科学依据的支撑。临床上尚缺乏叶酸治疗的统一规范,目前通过多学科专家研讨和大量循证医学证据的筛选形成专家共识来指导叶酸的临床应用。医生提醒,无高危因素备孕女性,建议从孕前至少3个月至孕12周补充0.4mg/d或0.8mg/d叶酸;单纯H型高血压患者为降低脑卒中发生风险,可每日补充叶酸0.8mg;此外,认知障碍患者、抑郁症患者等也可以通过合理补充叶酸来辅助治疗,但都必须要在医生的指导下用药,以免产生不必要的副作用。(许 倩)

仁首镇深入开展医保政策宣传

本报讯 柯文昊报道:“刘大姐,您会使用手机操作医保缴费吗?现在不仅能到线下缴费,还能使用手机线上缴费,我来教您操作吧。”“原来用手机缴费这么方便啊,以后我也可以自己用手机缴费了。”伴随着一声声亲切的询问和一句句家常的聊天,靖安县仁首镇的干部们敲开了群众的家门,也敲开了群众的心门。

连日来,仁首镇深入开展医保政策宣传活动,组织机关干部上门入户向群众详细讲解医保缴费流程步骤和注意事项,帮助群众进行网上参保缴费,并针对年老体弱、行动不便的群众开展“保姆式”上门服务,让群众少跑腿、少操心,既提高了居民参保缴费的积极性,也提升了群众的幸福感。



连日来,万载县峰峰乡卫生院打造以体检、家庭医生面对面签约等一条龙服务为一体的公共卫生体检科,为体检对象提供方便,大大提高了辖

区重点人群参与体检的主动性。1月16日,体检科迎来搬迁后首批体检对象46人。

(施春根 曾湖燕 摄)



1月9日,袁州区希望之家志愿者协会组织医务志愿者走进袁州区锦川小区开展志愿服务进社区活动,

为居民提供量血压、测血糖、口腔检查等贴心服务,深受群众欢迎。(记者 徐宝金 摄)