

11月秋冬交替，天气渐冷，呼吸道传染病进入流行季节，非职业性一氧化碳中毒风险增加，寒冷天气易诱发心脑血管疾病，潍坊市疾控中心提醒广大市民注意防护。

□本报记者 王路欣 通讯员 李怡君

1 增强身体素质，预防呼吸道传染病

引起呼吸道传染病的常见病原有流感病毒、鼻病毒、腺病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、人偏肺病毒、肺炎支原体以及肺炎链球菌等。预防呼吸道传染病，宜采取个人预防和群体预防相结合的综合性预防措施。

●健康提示

做好重点人群的防护。婴幼儿、中小学生、孕妇、老年人和患有慢性疾病的患者是呼吸道传染病的易感人群，也是发病和流行的高危人群。建议及时添衣保暖，防止身体受寒抵抗力下降；学校及托幼机构应认真开展晨午检、缺课登记、通风消毒和疫情报告等工作，发现聚集性疫情及时采取规范的处置措施；根据疫苗接种的适用条件，积极接种相关疫苗，如流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等，最好在流感流行季来临前完成接种，如未完成接种，此后

的整个流感流行季也可以接种。

保持良好的生活习惯。日常生活中，要保持充足睡眠、充分营养、适当锻炼，增强身体素质，提高身体抵抗力；保持卫生习惯，如勤洗手，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮住口鼻，避免用不干净的手触摸眼睛、鼻和口，居室常通风等；在呼吸道传染病高发的季节，前往环境密闭、人员密集的公共场所时，建议科学佩戴口罩，降低感染风险。

做好病例管理。有发热和呼吸道症状时，及时就医，并且在前往人员密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时，主动佩戴口罩。患者包括陪同人员在就医过程中，都应做好防护，避免交叉感染。如家庭成员出现了呼吸道感染症状，应尽量避免近距离接触家庭内的其他成员，必要时居家休息，不带病上班、上学。

2 提高警惕，取暖时谨防一氧化碳中毒

随着气温下降，非集中供暖居民可能通过火盆、煤炉等不同的方式取暖，存在一氧化碳中毒风险。另外，炭火火锅和汽车空调使用不当也存在风险，应高度警惕。

●健康提示

非集中供暖居民取暖时，煤炉应正确安装排烟管道，并将管道与墙壁间密封严实，防止一氧化碳倒灌回室内；使用火盆取暖时，应待炭火完全熄灭再休息；用电器取暖时，务必注意用电安全，严防火灾。无论如何取暖，都应经常开窗通风，保持空气新鲜。

正确使用炭火火锅，并保持房间良好通风；使用天然气热水器时，不要密闭房间，要保持通风，并定期对燃气热水器减压阀和皮管进行检修，如发现有破损、锈蚀、漏气等问题，应及时更换。

不要在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。车辆在行驶时开空调，应经常通风换气。

如发现可疑一氧化碳中毒患者，应迅速将患者移离中毒现场至通风处，松开衣领，注意保暖，密切观察意识状态，同时叫救护车，及时送往医院抢救。

3 防止气温骤降诱发心脑血管疾病

冷空气会导致人体皮肤血管收缩，血压升高，可能诱发或加重冠心病、脑卒中等多种心脑血管疾病；寒冷天气会使血液变得黏稠，血流速度减慢，增加了血管狭窄或闭塞的风险；活动量减少，可能导致血糖升高和血液循环不畅，进一步增加了心脑血管疾病的发生风险。

●健康提示

规律用药。有心脑血管等慢性疾病的患者，应遵医嘱服用降压和降糖药物，定期监测血压和血糖水平。尤其是有高血压的老年患者，每天早晚记录一次血压，如果发现血压明显升高或出现心慌、胸闷不适等异常情况，及时就医。

防寒保暖。及时增添衣物，戴好帽子、围巾和手套，特别保护好头部和四肢末梢部位，并避免长时间置身于寒冷环境中，可在一定程

度上避免血压突然升高。老年人外出时，应根据气温来调节自己的穿衣，适时增减。

饮食调护。秋冬季节，对于心脑血管疾病患者来讲，不建议特别进补，提倡保持日常的健康饮食习惯就好。均衡饮食，多喝温水，减少高脂肪、高胆固醇和高盐食物的摄入，多吃蔬菜、水果和全谷类食物。

选择合适的时间段运动，避免在过冷的时候锻炼。运动前要做好热身，循序渐进、逐步增加运动量，运动后要及时更换汗湿的衣服。

出现身体不适及时就医。出现突发的、持续不缓解的胸闷胸痛、呼吸困难或者伴随大汗，或者出现一侧肢体活动不利、语言不清、视物模糊甚至有一些意识障碍，一定要及时就医。定期进行体检，及时发现问题并遵医嘱处理。

4 改善室内环境，消除影响健康不利因素

冬季，人们为了保持室内温暖，常常关门闭户，这样不利于空气流通，易造成室内空气污染，导致口腔、鼻腔、气管黏膜等处的毛细血管干裂出血，易发生呼吸道感染。

●健康提示

室内应保持合理湿度，保持室内卫生清洁，定期

期晾晒被褥。选择空气条件较好的时候开窗通风（上午、下午各一次，每次30分钟），保持室内空气清新。

外出回家后养成洗手的好习惯。

妥善管理好家中取暖设施和灶具，定期检查家用电器状态，保证安全。

平时加强身体锻炼，不吸烟、不酗酒，合理膳食、足量饮水，保证充足睡眠，增强免疫力，远离传染病。

潍坊市疾控中心发布一月份健康提示

来问医生



关注健康，关注生活。欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。

投稿邮箱：wanbaozhoukan@163.com

胆囊结石 胆囊里的“不速之客”

□本报记者 王路欣

胆囊这个储存胆汁的“小仓库”，一旦胆汁成分失衡，胆固醇或胆色素便会凝结成坚硬的“小石头”。许多人有胆囊结石，但大部分人没有任何症状，一部分人会出现急性的剧烈上腹痛，还有一部分人有间断的上腹胀、恶心、厌油腻等不适。

昌邑市人民医院肝胆胃肠外一科的专家表示，以下人群容易被胆囊结石盯上：

女性：与雌激素促进胆固醇分泌有关。

肥胖者：体内胆固醇转换率高，胆汁内胆固醇排泄量增多，易形成结石。

40岁以上人群：胆囊结石的发病率会随着年龄的增长而增加。

不吃早餐族：空腹使胆汁淤积超12小时，胆汁浓度增加，胆固醇沉积成石。

患上了胆囊结石该怎么办？专家表示，大部分有胆囊结石的人是没有症状的，这些人不需要去治疗，但要注意定期检查。检查首选彩超，既经济又不会对人体产生伤害，注意检查之前要空腹。对于急性胆囊炎反复发作的患者，还有部分人的胆囊充满结石，胆囊失去了正常的功能，建议这部分人进行手术治疗。

不同的患者恢复期不同，大部分患者术后2天至3天即可恢复饮食。恢复期间，一般会

由流质饮食逐步过渡到正常饮食。建议给予充足能量、适量蛋白质的低脂饮食，同时注意膳食纤维和钙、铁、镁等矿物质的补充。



寻医问药