

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,宜采取个人防护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查,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,常常关闭门窗,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二月份健康提示

## 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,一般会给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