

# 增强自我防病意识和能力 远离呼吸道传染病

——访大同新和医院呼吸科副主任王一男

本报记者 武珍珍

寒冷的冬季是各种呼吸道传染病的高发期，比较常见的冬季呼吸系统传染病包括：流感、流行性脑脊膜炎、麻疹、风疹、水痘、流行性腮腺炎等，都与干冷空气对呼吸道的刺激有关。大同新和医院呼吸科副主任王一男介绍，气候的变化是对机体免疫力的一次考验，为了有效预防和控制呼吸道传染病发生和流行，确保身体健康，需要多关注和了解冬季呼吸道传染病的预防知识，知道呼吸道传染病的传播途径和预防方法，从而增强自我防病意识和能力，远离呼吸道传染病。

大同新和医院呼吸科副主任王一男说，冬季最常见呼吸道传染病有以下几种：

**一、流行性感冒** 流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其发病率占传染病之首位。

王一男介绍，流感病毒主要侵入呼吸道，临床上有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽与白细胞减少等症状。少数情况下，病毒也可能进入血液累及全身而引起呼吸道以外的病理改变和临床征候。体弱多病者易发生流感病毒性肺炎或继发感染而死亡。流感的传染源主要是病人和隐性感染者。流感以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。王一男提醒大家，平时生活中要保持营养均衡，多吃含维生素E和C的食物。维生素E在人的免疫系统中占有重要的地位，但它多存在于动物脂肪和植物油当中，所以那些不爱吃肉的人摄入得少，需要补充一些维生素E类的食品。维生素C有减轻感冒症状的作用，可以口服一些，但不能过量。

**二、麻疹、风疹** 此病多发于冬春两季，传染性非常强。

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，多发于冬春两季，麻疹传染性非常强，病毒随飞沫排出直接感染，间接传播很少。但患过麻疹后可获得免疫力。

风疹是由风疹病毒引起的一种常见的急性呼吸道传染病。冬春两季多发，其传染性强。病毒一般通过空气飞沫传播，或由患者的口、鼻、眼的分泌物直接传染。

王一男提醒，因两种病都有很强的传染性，一旦发病，应及时隔离，防止传播。

**三、水痘** 此病主要由水痘病毒引起的一种传染性很强的出疹性急性传染病。

王一男介绍，水痘的潜伏期约10~23天，分为潜伏期和出疹期。水痘起病较急，

有发热、倦怠、食欲减退等全身症状，一般1~2天内发疹。皮疹首先见于躯干，为3~5mm的斑疹，约12~24小时左右经皮疹发展成水疱疹，皮疹一般是成批出现，常有继发细菌感染及合并各种并发症：如肺炎、水痘脑炎、水痘肝炎等。皮疹经2~3天后干燥结痂，痂脱而愈，不留疤痕。在发病3~5天内，皮疹陆续分批发生，故同时可见丘疹、水疱、结痂等不同时期的皮损，本病呈自限性，病程约2~3周。

王一男提醒，患者为主要传染源，从发病前1天到全部皮疹干燥结痂均有传染性，主要通过飞沫经呼吸道传染，接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。接种水痘疫苗是预防和控制水痘的有效手段，接种疫苗后15天产生抗体，30天时抗体水平达到高峰，抗体阳转率95%左右，免疫力持久。

**四、流行性腮腺炎** 此病是由腮腺炎病毒所引起的急性呼吸道传染病。

王一男说，腮腺炎发病初有发热，畏寒、头痛、食欲减退、全身不适等症状，1~2日后腮腺逐渐肿大，体温可达39℃以上。腮腺肿大以耳垂为中心，向前、向后、向下发展，充塞于下颌骨和乳突之间。颌下腺肿大时颌下肿胀，可触及椭圆形肿大的腺体包块。舌下腺肿大可见颈前颌下肿胀，并出现吞咽困难，也可单独累及颌下腺、舌下腺。除腮腺肿大外，可引起脑膜炎、脑膜脑炎、卵巢炎、胰腺炎、乳腺炎等。腮腺炎主要通过空气飞沫侵入人体上呼吸道粘膜，并在局部生长繁殖，可由唾液排出。目前国内外用腮腺炎、麻疹、风疹三联减毒活疫苗预防流行性腮腺炎。潜伏期患者接种可减轻发病症状。

王一男介绍，冬季是各种呼吸道传染病的高发期，主要预防措施及自我保健方法如下：

1、积极学习了解卫生防病知识，增强自

我防病意识和能力。

2、注意气候变化，及时增减衣服，避免受凉。人体受凉时，呼吸道血管收缩，血液循环减少，局部抵抗力下降，病毒容易侵入。

3、净化环境，保持室内空气清新。工作、学习、生活环境要通风换气，每天开窗通风2~3次。

4、养成良好的生活规律，保持充足的睡眠。充足的睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强抵抗力。平时还要注意饮食平衡，保证每日适量的蛋白质、淀粉、脂肪和维生素的摄入。还要注意多喝水，多食新鲜的瓜果、蔬菜，忌烟酒。

5、进行适量的体育锻炼，如：散步、打太极拳等，增强血液循环，提高人体免疫力，从而增强体质，提高机体抗病能力。

6、加强个人卫生和个人防护。勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人。

7、免疫预防。流行季节前可进行相应的疫苗预防接种，如流感、肺炎、麻疹、流脑等的疫苗预防接种。

8、疾病流行季节，尽量减少到入多的公共场所，更不要到传染病患者聚集的场所。

9、早发现、早治疗，如遇身体不适要及时就医检查，出现呼吸道及消化道症状时应及时就诊，切忌不当回事，更不能自行服药。如发现流行病患者应早报告、早隔离、防止传播。

总之，有效的预防措施，完善的预防机制，科学的自我保健方法能预防传染病的发生。同时提高自身免疫力，建好自身防护的“防火墙”。

## 老年人膳食均衡很重要



不少人存在这样的想法，人老了大鱼大肉要少吃，否则肠胃功能弱，消化不了。甚至有一些老年人干脆变成素食主义者，一点荤腥都不敢沾了。大同现代医院牛熊大夫表示，老人既不能无肉不欢，也不能“谈肉色变”，膳食均衡最重要。

肉类含有丰富的优质蛋白质，是平衡膳食的重要组成部分。肉类富含人体所需的蛋白质、脂肪、维生

素、矿物质及微量元素，是重要的优质蛋白质来源，对人的生长发育、生理机能调节及维持正常活动起着重要作用。

如果老年人摄入蛋白质不足，会感到疲倦、虚弱，出现体重减轻、肌肉萎缩、血压低、贫血等症状，严重的甚至会造成浮肿、免疫功能低下，对疾病的抵抗力降低。

此外，缺乏蛋白质会导致老年

人肌肉流失速度加快，严重时会影响肌肉正常功能，降低老年人活动能力，增加残疾和丧失生活自理能力的风险。

那么，老年人应该怎么吃肉？

《中国居民膳食营养素参考摄入量》显示，老年人的蛋白质供给量为每天每公斤体重1克~1.5克。照此推算，一般来说，老年人每天补充60克~70克蛋白质最佳。可见老年人要结合自己的身体状况合理适量选择肉类、奶类等。

所以，为满足身体对蛋白质、脂溶性维生素、B族维生素、铁等营养素的需求，老年人需要每日适量吃一些肉类，包括水产品、瘦畜肉、禽肉等。同时肉类可以和富含优质蛋白质的大豆及其制品搭配着吃，膳食多样化，营养更均衡。

(武珍珍)



## 冬季多食醋

冬季气候寒冷干燥，各种病菌也伺机向人们侵袭。市田源酿造有限责任公司总经理高瑞举说，多吃点醋可提升人们的体质，增强免疫力。

高瑞举说，由于都市人生活节奏快、工作压力大、应酬多，很容易发生体质下降、血液酸碱度不平衡等问题，越来越多的人过早地出现亚健康状态。而醋可以帮助人体消化、补充人体所需的各种营养成分，多喝醋饮料可调节人体酸碱平衡，增强人体抵抗力。

那么醋要怎么选？高瑞举说，不浑浊有浓香。买醋时，一定要做到一看二闻。优质醋呈棕红色或褐色，澄清、无悬浮物和沉淀物，质量差的醋颜色可能会过深或过浅，且有异常的沉淀物。还可以通过闻或尝的方法辨别醋的优劣。好醋闻起来有浓郁的醋香，在酸味之余，还能闻到粮食的香味，熏醋还会有熏制的香气。而质量较差的醋往往醋味较淡或酸味刺鼻。品尝时用筷子蘸一点醋放入口中，好醋酸度适中、微带甜味，入喉顺滑不刺激；而劣质醋则会明显有“扎嗓子”的感觉。

(广告信息)

大同市田源酿造有限责任公司  
联系电话：5555559