

# 预防呼吸道疾病,养成健康生活习惯

近期温度较低、气候干燥,市民在室内活动较多,密切接触机会较多,是呼吸道疾病的高发季节,应注意季节性流感、人禽流感、流脑及麻疹等呼吸道传染病的预防。

**什么是流感?**  
流行性感,简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。主要表现为:体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ,伴有咳嗽、咽痛等症状。轻症患者多于一周左右症状好转。

**什么是人感染H7N9禽流感?**  
人感染H7N9禽流感是由H7N9亚型禽流感病毒引起的急性呼吸道传染病。人感染禽流感一般表现为流感样症状,如发热,咳嗽,少痰,可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者

病情发展迅速,表现为重症肺炎,体温大多持续在 $39^{\circ}\text{C}$ 以上,出现呼吸困难,可伴有咯血痰;可快速进展出现急性呼吸窘迫综合征、纵隔气肿、脓毒症、休克、意识障碍及急性肾损伤等。感染H7N9禽流感病毒的病人会出现严重肺炎,症状包括发烧、咳嗽、呼吸困难。

**养成健康的生活行为习惯:**  
专家建议养成勤洗手、开窗通风、咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻等良好的个人卫生习惯。一旦出现发烧、头痛、咳嗽、全身不适时,戴上口罩及时就医。应在医生指导下正规治疗和用药。

**个人讲卫生:**  
一、科学洗手  
第一步:掌心相对,手指并拢,相

互揉搓;第二步:手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行;第三步:掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓;第四步:弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓;第五步:右手握住左手大拇指旋转揉搓;第六步:将指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓。

**二、文明咳嗽**  
打喷嚏或咳嗽时用清洁的手绢或纸巾遮掩口鼻;若一时来不及拿纸巾遮掩,可用手肘弯的衣服遮挡口鼻,因为病毒不容易在干燥的衣服上停留;打喷嚏或咳嗽时,千万不能用手遮掩口鼻。

**三、充足睡眠**  
儿童每天保证有9~10小时的睡眠时间;成年人每天保证有7~8小时

的睡眠时间;老年人每天保证有5~6小时的睡眠时间。

**四、增强体质**  
1.加强运动:锻炼时,达到刚出汗或出小汗的程度较为合适。2.健康、营养饮食:饮食、饮水要卫生;少吃煎、炸、烘、烤的食物;多吃富含维生素c的蔬果、奶制品和高蛋白的食物。

**居家保健康:**  
一、开窗通风  
两个空气相对清洁、适宜开窗通风的时段:10:00及15:00前后;一天内开窗3~4次,一次30分钟为宜;阴天、雨雪天、刮风时不宜多开窗。

**二、生熟分开**  
生、熟食物必须分开;切生、熟食物的刀具必须分开;存放生、熟食物

的餐具必须分开;储备食物的冷冻柜必须生熟分开。

**三、远离活禽**  
在禽流感流行期间,避免前往鸟类公园及禽类聚集区;不要主动接触各种禽类;若发现周边有违规养禽的现象,应立即向居委会等相关部门或拨打相关热线进行举报。

**四、环境整治**  
各街道、居委及居民应及时清除暴露垃圾和卫生死角;禽类养殖地、大型养殖场、疫情易发区等区域要重点监测、治理;严格执行禽畜粪便及时清理、消毒,无害化处理;加强对自来水厂的水源保护,严禁在水源保护区内放养家禽、家畜。  
■杨浦区疾病预防控制中心

## 小小静电可能有大大危害

据新华社 与人握手擦出“火花”,梳头时听见噼啪声。寒冬,静电给不少人带来烦恼。第三军医大学新桥医院急诊科主任史忠教授提醒,实际上,静电还有可能加重患有心脑血管系统疾病老年人的病情。

专家介绍,人体活动时,皮肤与衣服之间,以及衣服与衣服之间互相摩擦,便会产生静电。冬天,人们穿衣更多,相互间摩擦会产生大量的静电荷,并积压在皮肤表面,一旦与其他人或者金属导体接触,就极易产生火花。加之冬季空气干燥,所以人更容易受到静电干扰。

一般静电在放电瞬间,电压可达到数千伏。达到2000伏时,手指就会有所感觉;超过3000伏时就有火花出现,手指伴有针刺感;超过7000伏时,人就有被电击感。瞬间高电压可能影响人体脏器,特别是心脏的正常工作,严重的有可能引

起心律失常。史忠提醒,由于老年人皮肤比年轻人干燥,心血管系统老化,抗干扰能力弱,因此老年人更容易受静电影响。对于患有心血管疾病的老年人,静电更会加重病情或诱发心律失常。过高的静电还常常使人焦躁不安、头痛、胸闷、呼吸困难、咳嗽。

预防静电,首先要减少体表静电荷的堆积。在长时间看电视、电脑,或者外出回家后,勤洗手勤洗脸,让皮肤表面上的静电在水中释放掉;其次,选择全棉类的衣物,而非化纤材质,可以降低因衣物摩擦产生的静电荷。另外,还可以在触摸金属物品之前先触摸一下墙壁,让身体内的静电荷通过墙传导掉;梳头的时候,可以先将梳子用湿毛巾沾湿,或者换用木梳、牛角梳梳头;增加室内湿度,如勤拖地、洒水,使用加湿器等。  
■牟旭

## “降火”药要对症用

据新华社 冬季由于天气干燥,使用取暖设备等原因,很多人都容易有口舌生疮、面部起痘、大便干燥等症状,很多人都会服用牛黄解毒片、黄连上清片等中成药“降火”。专家提醒,中成药也有毒副作用,不可长期服用。此外上火症状虽相似,但其实差异很大,一定要选择对症药物治疗。

“是药三分毒,降火类的中成药都不宜长期服用,服用时要仔细阅读说明书,了解适应证、禁忌、注意事项、不良反应和药物相互作用。另外在服降火类的中成药期间不宜服用滋补性中药。”安徽省立医院药剂科的副主任药师陈象青说。

他介绍,降火排毒类的中成药既不是“万金油”,也不能“包治百病”,服用降火类的中成药一定要对症:如牛黄解毒片是泻三焦实火,清

肺胃实热的,只能在上火严重时(如牙床肿痛、大便不通或口舌生疮)暂时服用以缓解症状,不可作为长期的治疗用药;而保济丸有祛湿、和中的作用,对夏日中暑时消化不良引起的腹泻效果较好,而对细菌感染引起的腹泻效果要差一些;三黄片则对伴有大便干结、小便短赤兼有腹胀、腹痛、口干口臭等症实的实热型便秘效果较好。

陈象青提醒,牛黄解毒片如长期过量服用,可能会引起砷中毒。这种药物中含有雄黄,其主要成分为四硫化二砷,遇热易分解氧化,变成有毒的三氧化二砷,即俗称的砒霜。其毒害作用可影响到神经系统、消化系统、造血系统和泌尿系统等。长期大量服用牛黄解毒片可引起慢性砷中毒,危害健康,重者危及生命。  
■鲍晓青

## 中国人对癌症存在四大误区

据新华社 “2014年世界癌症日”主题活动日前在天津启动。2014年国际抗癌联盟推出的世界癌症日主题为“消除癌症误区”。

据中国抗癌协会理事长郝希山院士说,国人对癌症的认知有四大误区。世界抗癌联盟(UICC)在全世界42个国家所做的社会民众对“得了癌症等于死亡”的认知调查显示,我国43%的人认为该观点正确,而在西方国家,只有13%的人认为此观点是正确的。

第二个误区是认为癌症没有明显的症状,难以早期发现。其实,许

多肿瘤都有自己独特的“信号”。第三,许多患者和家属面对癌症时显得束手无策。目前,最有效降低肿瘤发病率的办法是病因预防。通过主动积极的预防和干预,保持科学健康的生活方式,至少40%的肿瘤可以预防。世界卫生组织提出,三分之一的恶性肿瘤可以预防,三分之一可以治愈,三分之一可以治疗。

误区四是癌症得不到有效的治疗。肿瘤学研究日新月异,“不治之症”的肿瘤,通过合理有效的规范诊治,有些可治愈,生存质量也可获得不同程度提高和改善。  
■张建新

## 专家支招 如何健康“挤过”春运

**专家提醒**

长时间搭乘飞机、火车或长途汽车时,势必久坐不动

可能会导致下肢深静脉血栓、酸胀疼痛,甚至水肿麻木的情况

对于老人而言,严重的还容易造成肺栓塞,甚至引发心搏骤停

**乘坐交通工具出行**

最好不要穿紧身衣裤,要穿宽松衣服也不要穿高跟鞋,最好穿方便行走防滑的鞋子

**坐着的乘客**

可每一两个小时起身,原地踏步、活动脚踝、小腿,促进血液循环

**站着的乘客**

可以做下蹲,甩甩手,动动脖子

车厢内的空气质量肯定不如室外

如果车厢长期处于密闭状态,容易滋生细菌,让人感染上呼吸道疾病、结核病等,特别是抵抗力较差的老人和小孩

孩子也需要新鲜空气,最好不要捂得太严  
要避免给低龄儿童和幼儿戴口罩,掩住口、鼻可能会导致窒息

■应每隔一段时间开窗换气  
■根据自身情况最好在乘车时戴口罩,避免疾病传播

新华社记者 陈琛 编制

## 追二胎慎选“试管婴”

据新华社 记者从广州中山大学附属第一医院了解到,有些“高龄妈妈”想生二胎但又担心年龄对生育能力的影响,于是咨询医生能否直接采用“试管婴”技术。

该医院副院长周灿权介绍,试管婴儿是分别将卵子和精子取出后,置于培养液内使其受精,再将胚胎移植回母体子宫内发育成胎儿的过程。此外,辅助生殖技术还包括单精子卵胞浆显微注射技术,是医生在显微镜下,将单个精子注入卵细胞内,以替代精卵结合的自然选择过程,从而实现受精,再将胚胎植入女方子宫内着床发育。

但是,辅助生殖技术并非没有风险,周灿权说,首先要面对胚胎移植存活率的考验。目前试管婴儿的成功率只有40%—50%。其

次,人工授精、取卵和移植过程中,存在感染风险,可导致母亲生殖系统感染、损伤。一些人还会发生严重的卵巢过度刺激综合征,极少数人会出现血栓形成,甚至因发生脑血栓、肺栓塞、心梗而威胁生命。即使胚胎在体内成活,怀孕过程中发生宫外孕和流产的风险也会比自然受孕的妈妈高。

接受人工辅助生殖技术的妈妈,有30%的人会出现多胎妊娠。据周灿权介绍,双胎和单胎比,新生儿死亡率要高7倍—8倍。双胎将面临更高的早产风险,也可能发生“双胎输血综合征”等问题。

周灿权提醒,如尝试自然受孕一年内没动静,达到不孕症的诊断标准,应寻求医生帮助,必要时再考虑采用辅助生殖技术。  
■吴俊

## 冬季进补因人而异

据新华社 济南市第五人民医院中医科主任黄修玲告诉记者,一到冬季,常常有人因进补过头导致流鼻血、上火等前来就医,“身体健康的年轻人无须进补,过补则适得其反。身体虚弱的老年人进补也要因人而异,不能是补品就吃。”

黄修玲说,中医进补的原则是虚者补之,不是虚症病人不宜进补,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反。黄修玲建议,血虚者以阿胶、红枣等进补,气虚者以人参、山药等进补,阴虚者以枸杞、黑芝麻之类进补,阳虚可用羊肉之类进补,各不相同。在进补的同时,吃生冷和油腻的食物,会对进补效果产生影响。如果对自己的身体状况不太了解,最好是找医生咨询,有目的、有方向地进补。  
■陈尚奇