

# 如何预防秋冬季呼吸道常见疾病

## 濉溪县医院专家答疑解惑

■ 记者 刘露 通讯员 代静

近期,冷空气来袭,呼吸道疾病趁“冷”发威,趁“冷”打劫,侵入人体。日前,记者在濉溪县医院呼吸与危重症医学科门诊部和住院部采访时了解到,患者较前段时间明显增长。如何免遭呼吸道疾病的困扰,记者专访了该科室主治医师李金龙为大家答疑解惑。

**记者:秋冬季呼吸道疾病高发的原因是什么?**  
**李金龙:**很多家庭在秋冬季会减少开窗通风的次数。长期密闭的空气,加上室内潮湿、

温暖的环境,对于病菌的滋生是较佳的条件。另外,气温降低,在生物性的方面来讲,更适合同感病毒、呼吸道合胞病毒等呼吸道疾病病毒的生存。再者,秋冬季空气雾霾加重,有害颗粒增多。当这些有害颗粒进入到人类的呼吸系统当中时,会增加我们呼吸道上皮粘膜的黏液分泌,使纤毛的清除能力下降,为病毒的感染增加有利条件。

**记者:哪类人群秋冬季易感染呼吸道疾病呢?**  
**李金龙:**老年人、儿童等身体抵抗力较弱的人群,一旦接

触病原体,很容易发生感染,而且发病也更难痊愈;慢性呼吸道疾病患者人群由于本身就患有呼吸道疾病,相对来讲呼吸道对病毒的抵抗能力弱,秋冬季很容易出现“慢病急发”的状况;生活作息不规律者多为职场精英人士,在工作中是佼佼者,但也为了工作牺牲掉了正常的休息时间,导致身体各项机能出现不同程度的下降,增加感染病毒的风险。

**记者:秋冬季节预防呼吸道疾病应注意哪些?**  
**李金龙:**保持家庭和工作环境经常开窗通风,保持室

内和周围环境清洁;养成良好的卫生习惯,不要随地吐痰,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、毛巾或肘部衣物遮住口鼻,减少病原体的传播,并及时洗手;保持良好的生活习惯,多喝水、不吸烟、不酗酒,保持充足睡眠,适当体育锻炼,保持口腔健康;公共场所佩戴口罩;儿童、年龄大于65岁、年龄小于65岁但合并了心脏病、糖尿病、慢性肺部疾病等基础疾病的病人,可以注射流感疫苗或肺炎疫苗。

同时,濉溪县医院呼吸与

危重症医学科护士长刘春艳提醒大家,秋季需均衡为身体摄入营养,不能盲目贴秋膘,可以选择含优质蛋白质食物如蛋类奶类、瘦肉鱼肉等,荤素和粗细合理搭配,这样能增强免疫力,提高抗病能力。注意个人卫生,养成勤洗手的好习惯,每次饭前和便后需用肥皂和流动的水洗手,不能和他人共用餐具和水杯,咳嗽或打喷嚏时需用手肘或纸巾掩盖口鼻,不能随地吐痰。老年人或儿童以及其他抵抗力弱的人,雾霾天气减少外出,外出时佩戴口罩。

## 传递关怀 弘扬美德

10月14日,相山区西街道组织志愿者为老人测量血压。据了解,今年10月是全国第12个“敬老月”,西街道组织志愿者走访慰问退役老兵、百岁老人、计划生育特殊困难老人,详细了解他们的健康状况和生活起居情况,并送去牛奶、糕点、口罩等慰问品。志愿者还为老人测量血压,讲解健康防病知识,让老人们真切地感受到了来自党和政府的关怀和温暖。

■ 摄影 记者 冯树凤 通讯员 陈晓艳



## 濉溪县开展托幼和校外培训机构采光照明“双随机”专项检查

■ 通讯员 李桂林

**本报讯** 10月11日至13日,濉溪县卫生健康综合执法大队对县内按规定比例抽取的15所托幼机构、5所校外培训机构进行采光照明“双随机”监督抽检工作。

县卫生健康综合执法大队委托第三方,依据《中小学校教室采光和照明卫生标准》等规范要求,对抽检的托幼机构儿童活动室的直接天然采光、采光系数、照度平均值等项目以及校外培训机构教室的采光方向、窗地面积比、课桌面及黑板

照度等指标进行了抽检。从结果看,抽检的托幼机构、培训机构均为直接天然采光,采光系数合格,但个别校外培训机构的部分教室窗地面积比不合格,卫生监督员当场下达《卫生监督意见书》,提出整改意见,责令该单位限期整改。

下一步,县卫生健康委将同教育部门加强协作沟通,形成工作合力,对存在问题的单位整改情况进行“回头看”,促进全县托幼机构及校外培训机构疫情防控 and 教学环境、卫生管理整体水平提升,切实守护孩子们的身体健康。

■ 记者 俞晓萌 通讯员 葛德昇

**本报讯** 10月18日上午,市中医医院2021年膏方暨第八届膏方文化节启动。即日起,市民可以通过网上预约或现场预约的方式到市中医医院开方了。

一场秋雨一场凉。膏方,在中医理论里是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的成药。中医认为,寒露过后是膏方调补的最佳时期,慢性病人、亚健康者、老年人、女性、儿童均适宜。记者从市中医医院了解到,今年参加膏方节

## 市中医医院2021年“膏方节”启动

活动的科室有周琦名老中医工作室、胡子生名老中医工作室、肺病科、脾胃病科、老年病科、妇产科、儿科、治未病科等。膏方开方方式采取线上、线下相结合的方式,即线上登录“安徽省淮北市中医医院”微信公众号,点击下方菜单栏“就医服务”进入“预约挂号”,线下可在医院门诊导医台或拨打预约电话0561-3191133进行预约。市中医医院还会在小寒、大寒、冬至等传统节气举办相应活动。

当日到医院开方的黄先生是市中医医院膏方的资深

“粉丝”了。以前他总是感觉自己退休后精神头不如从前、容易疲劳,时不时手脚冰凉、不太想吃饭,做事情常丢三落四的。在市中医医院肺病科江淮名医郑彩霞主任那里连续三年膏方调理后,各类症状明显缓解且逐渐消失,身体也健康起来。

市中医医院治未病科主任王洪刚介绍,现在许多中青年,体检指标往往都是正常的,身体其实是处于亚健康状态,在中医治未病理论中称之为“未病”。“未病”则可以通过膏方调补起到益气补虚、健脾养胃的治未病作用。

## 烈山区集中开展第12个爱国卫生法治宣传周活动

■ 首席记者 王守明 通讯员 刘敏

**本报讯** 为深入学习贯彻习近平总书记关于爱国卫生工作的重要指示精神,近日,烈山区卫健委在烈山工人村广场开展以“依法科学治理,共建健康家园”为主题的第12个爱国卫生法治宣传周集中宣传活动。

活动现场通过悬挂宣传条幅、摆放宣传展板、发放宣传彩页、设立咨询台等形式,向过往群众进行爱国卫生法治和新修订的《安徽省爱国卫生条例》宣传,详细讲解病媒生物防治、创卫除四害相关知识;烈山广济医院向过往群众开展健康义诊活动,5名医务人员为群众免费测血压、血

糖,提供中医健康指导服务,详细解答群众关心的个人健康问题。活动结束后,工作人员深入社区捡拾垃圾、清理卫生死角、清除蚊虫孳生地,对房前屋后积水的易拉罐、矿泉水瓶、水桶、水池等容器进行彻底清理,将空置容器倒置存放,防止蚊虫孳生。此次活动悬挂条幅2条、设置宣传展板5块、发放宣传资料400余份、宣传布袋100个、粘鼠板1箱。

活动的开展,进一步普及了辖区群众的爱国卫生法治观念,提高了对爱国卫生活动的知晓率,创造“人人参与爱国卫生、人人动手除四害”的良好氛围,动员群众从自身做起,维护公共卫生,共同营造优美整洁、卫生健康的生活环境。

## 相山区开展学生常见病和健康影响因素监测工作

■ 记者 韩惠 通讯员 陈丹

**本报讯** 日前,相山区卫生健康委对辖区学生常见病和健康影响因素开展监测,准确掌握常见病情况和影响健康的主要因素,为有效防治相关疾病奠定基础。

此次监测内容主要包括学校卫生工作基本情况,学生近视、龋齿、肥胖、脊柱弯曲异常等常见病及青春期发育情况,教室灯光使用、学生近距离用眼习惯、户外活动时间等近视健康影响因素,以

及学校教学环境生活环境卫生监督等。目前已开展2所小学的监测工作。

按照市卫生健康委、市教育局相关要求,相山区制定工作方案,提前谋划、精心部署,合理分工,将监测组分为检查组、复核组、协调组、数据录入组,每一个环节有效对接,每一条数据层层把关,保证监测工作有序开展。区卫健委及驻区疾控中心成立质控小组,对体检全过程进行质量控制,并现场抽取5%的学生进行复测核对,保证本次体检工作质量。

## 百善镇开展国家基层卫生健康综合试验区居民健康基本信息调查

■ 记者 吴永生 通讯员 陈若奎

**本报讯** “如今党和政府的卫生健康政策真好,俺们在家门口就能免费体检。”10月2日以来,濉溪县百善镇启动开展国家基层卫生健康综合试验区居民健康基本信息调查,该镇道口村一些村民对此赞不绝口。

据悉,为推动基层健康工作高质量发展,国家卫健委遴选8个县为基层卫生健康综合试验区,濉溪县是安徽省唯一入选的国家8个试验区之一。百善镇道口村被濉溪县遴选为试验区的居民健康基本信息样本调查点。百善镇党委、政府高度重视居民健康信息调查工作,10月1日召开居民健康基本信息样本调查启动会,部署样本调查工作,培训信息调查采集工作业务。会议宣布成立了信息采集、业务指导、后勤保障等四个工作组,明确了职责分工。

据介绍,在道口村开展的居民健康基本信息样本调查,对全村0岁以上人员全覆盖,35周岁

以上的需采血化验、测血压。健康基本信息样本调查有“是否有家庭疾病遗传史、个人疾病继往史、新冠疫苗接种情况”以及住院情况等18项,为下一步综合研判疾病谱提供依据。样本调查采样结束后将信息公开,居民只要输入身份证号码,即可查询了解个人身体健康状况,在医生指导下制定全生命周期健康管理方案。

“道口村居民健康基本信息样本调查结束后,将在百善镇及全县推广,实现让居民少生病、少住院、少负担、看好病,更好地为人民群众提供全生命周期健康服务。”百善镇卫生院院长邵向前介绍说。

道口村有4500人,当前又正值“三秋”大忙时节,为实现常住人口信息采样全覆盖,镇村干部、“薰衣草”志愿服务队、镇村医务人员自10月2日以来,每天5点多钟就到采样点,为35岁以上村民采血、测血压,采集基本信息,尽量节省时间,让他们不误农时。

## 一封感谢信 浓浓医患情

■ 记者 黄旭 通讯员 李骏

日前,在市人民医院全科医学科治疗的赵女士出院了,家属送来一封感谢信,信中表达了对全科医学科全体医护人员深深的感激之情。

据了解,赵女士因肺部感染、帕金森病、右股骨干骨折于近期入院治疗。入院时四肢肌张力铅管样增高,右下肢股骨干骨折疼痛明显,出现幻觉、胡言乱语,四肢、上身及头部持续不自主抖动。入院后,赵女士病情突然加重,呼吸衰竭,医生给予紧急气管插管及一系列抢救措施后,转入重症监护室。经过治疗,赵女士病情得到稳定,后又转回全科医学科。

住院期间,全科医学科医生根据赵女士的病情精心制定治疗方案,护理人员针对她的精

神和营养状况,进行细致的生活护理、舒适护理及各种并发症预防护理指导。经过医护人员的精心照顾及家属的积极配合,赵女士病情逐步好转,神志清楚,言语正常,可以经口正常进食,四肢、上身及头部不自主抖动得到有效控制,无压疮、深静脉血栓等并发症发生,准予出院。

家属在信中写道:“谢谢你们一直以来全心全意的努力和付出,让我母亲一天天的变好。在这里,我看到的是你们天使般的微笑和安慰,感受到胜似亲人般的关爱,千言万语道不尽心中的感激之情……”字字有温度,句句有情谊。这封信传递的不仅是患者的感激之情,更是对医护人员专业技能、热情服务态度的高度褒奖,对市人民医院医疗质量和服务水平的肯定。

# 围绝经期女性如何提高生活质量

## 妇幼专家来支招

生理期时长时短、时有时无,开始出现潮热、盗汗就是更年期吗?人们常说的围绝经期又是什么,该如何应对?记者从市妇幼保健院获悉,针对女性朋友这些困扰,市妇幼保健院专门开设更年期特色专科门诊,专业评估更年期,妥善采取相关治疗,帮助更年期女性提高生活质量。

随着社会的进步,通过改善生活结构、对抗外界病害,研究防治方法,人类寿命得到了逐年增长,但女性的生育力仍止于中年,现代女性仍要面临

绝经这一严峻的问题。围绝经期,就是指女性绝经前后的一段时间,一般来说,40岁以上的女性如果出现相邻2次月经周期与正常周期相比相差7天以上,就可以认为已经进入围绝经期。

“更年期既然卵巢功能开始衰退了,出现症状也是应该的!”不少女性将这一生理现象视为理所当然,但其实绝经不仅会带来一系列症状,更可能导致其他各种疾病发病风险的提高。市妇幼保健院妇女保健部主任、妇科主任刘锦钰介绍,

围绝经期一般要持续5-10年之久,期间女性卵巢功能开始衰退,体内雌孕激素波动下降,就会陆续出现月经失调、潮热、盗汗睡眠障碍以及衰老等症;远期来说,腰背疼痛、易骨折等骨质疏松症状、泌尿尿痛、阴道炎等泌尿生殖道萎缩症状,以及冠心病、脑卒中等心脑血管疾病都可能找上门来。

那么,有什么好的办法能够缓解绝经相关症状?刘锦钰介绍,目前,国内外共识推荐,妥善使用激素,可以明显缓解相关症状。一般来说,激素补

充治疗3-6个月即可明显改善相关症状,长期激素补充治疗可增加骨密度,减少骨质疏松或骨折的发生,同时降低血压、调节血脂和血糖,降低心血管疾病的发生风险。不仅如此,大部分研究表明,雌孕激素不只会导致体重增加,而且可能改善围绝经期累积的腹部脂肪。这让不少女性朋友“任何激素药物治疗(包括雌孕激素)都会导致体重增长”的担忧也迎刃而解。

更年期补充激素治疗,但激素治疗存在一定风险,要在

专科医生指导下使用。目前,市妇幼保健院更年期特色专科门诊不仅面向女性朋友提供更年期保健咨询、体检,更年期综合征的预防保健、筛查、诊治,还提供有关更年期营养、心理等方面的健康评估及指导,辅以相应的物理康复治疗,更加科学有效地帮助抗击更年期。

当然,在激素补充治疗的同时,女性朋友也要以正确心态面对,积极改进生活方式,实行健康饮食,多参加体育活动,保持正常体重,健康体魄、健康生活。