

入秋温差大，注意上呼吸道感染

高 靖

昭觉县人民医院 四川昭觉 616150

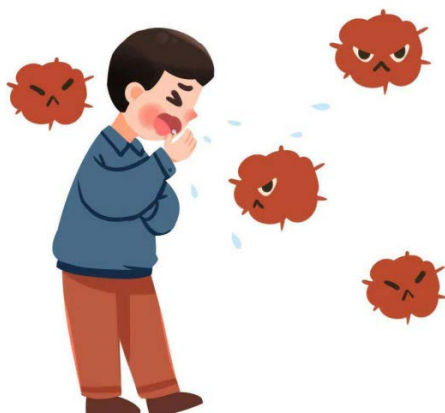
〔中图分类号〕R517

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-066-02

季节性气候变化对人体的健康有着重要的影响。秋天，气温逐渐降低，昼夜温差加大，这种气候条件有利于细菌和病毒的繁殖，使得上呼吸道感染成为秋季常见的疾病。本文将详细科普上呼吸道感染的成因、预防措施及治疗方法，旨在更好地应对秋季温差大带来的健康问题。

一、上呼吸道感染概述



上呼吸道感染是指发生在上呼吸道的感染性病变，包括鼻、喉、扁桃体和气管等部位的感染。秋季气温变化大，空气湿度低，使得人体免疫力容易下降，从而增加了上呼吸道感染的风险。上呼吸道感染的主要病原体包括病毒和细菌，如流感病毒、鼻病毒、肺炎球菌等。

二、上呼吸道感染的成因

1. 季节性气候变化：秋季气温波动大，早晚温差大，这种气候条件有利于病毒和细菌的繁殖，增加了上呼吸道感染的发病率。

2. 免疫力下降：秋季干燥的气候条件容易导致人体免疫力下降，使人体更易受到病毒和细菌的侵害。

3. 生活方式不当：缺乏运动、饮食不均衡、过度疲劳等不良生活方式容易导致免疫力下降，增加上呼吸道感染的风险。

4. 疾病传播：秋季是流感等呼吸道疾病的高发期，这些疾病的传播也增加了上呼吸道感染的发病率。

三、上呼吸道感染的预防措施

1. 保持室内空气流通

秋季气温降低，人们常常会关窗取暖，这样的环境很容易导致病毒和细菌的滋生。因此，要经常开窗通风，保持室内空气新鲜，有助于减少病毒和细菌的滋生，预防上呼吸道感染的发生。

2. 健康饮食

保持均衡的饮食，多吃蔬菜水果，增加维生素摄入，有助于提高人体免疫力，预防上呼吸道感染的发生。同时，少

吃油腻、辛辣、刺激性食物，避免对呼吸道产生刺激，降低呼吸道感染的风险。

3. 适量运动

适当的运动可以增强身体素质，提高抵抗力，预防上呼吸道感染的发生。例如，慢跑、太极拳、瑜伽等运动都可以帮助人们增强体质，提高免疫力。

4. 充足休息

保证充足的睡眠和休息，避免过度劳累，有助于维持人体免疫力，预防上呼吸道感染的发生。同时，避免长时间坐卧不动，要经常起来活动身体，保持身体的活力。

5. 接种疫苗

接种疫苗是一种有效的预防上呼吸道感染的措施。针对不同病原体的疫苗可以预防相应的上呼吸道感染。例如，流感疫苗可以预防流感病毒引起的上呼吸道感染。

6. 注意个人卫生

注意个人卫生是预防上呼吸道感染的关键。要勤洗手，避免用手触摸口鼻眼等部位，特别是在流感等呼吸道疾病高发季节，要避免到人多拥挤的场所。

7. 避免接触病人

尽量避免接触已经出现上呼吸道感染的病人，特别是对于抵抗力较弱的人群，如儿童、老年人等，更要加强防护措施。

四、上呼吸道感染的治疗方法

1. 休息：休息可蓄养精气、恢复抗病能力，从而缩短感冒病程。通常建议患者在出现症状后休息 1-2 天，并保持充足的睡眠。

2. 饮食：多喝水和进食新鲜的蔬菜和水果有助于恢复身体的健康。同时，避免进食辛辣、油腻和刺激性的食物。

3. 护理：加强护理可以减轻症状和加速康复。例如，用温盐水漱口可以缓解喉咙痛和咳嗽的症状；用湿毛巾敷额头可以降低体温等。

4. 室温和湿度：保持室内空气流通和适宜的室温和湿度有助于减少病毒和细菌的滋生，缓解症状。通常室温在 18℃ 至 24℃ 之间、湿度 40% 至 50% 为宜。

5. 降温：高热时给予降温可以减轻身体的不适。通常可以用物理方法如冰敷、酒精擦浴等来降低体温。

6. 鼻塞：清除鼻腔分泌物后，可以使用滴鼻液来缓解鼻塞症状。

7. 抗生素：由于上呼吸道感染多为病毒感染，一般不使用抗生素。但是，如果继发细菌感染或发生并发症，医生可能会建议使用抗生素，如青霉素等，通常使用 3-5 天。

8. 抗病毒药物：对于病毒感染，可以使用抗病毒药物如三氮唑核苷（病毒唑）进行治疗。

(下转第 67 页)

干眼症患者平时生活注意事项

吴晓翔

遂宁市第三人民医院 629000

〔中图分类号〕R777

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2023) 09-067-01

干眼症是一种常见的眼部疾病，给患者带来不适和困扰。虽然干眼症无法完全治愈，但通过一些生活注意事项，可以有效缓解症状，提高生活质量。下面是一些通俗易懂的建议，帮助干眼症患者更好地管理病情。

1. 保持良好的眼部卫生：每天早晚用温水轻轻清洁眼睛周围的皮肤，避免使用刺激性的洗面奶或化妆品。同时，避免揉搓眼睛，以免加重症状。

2. 避免长时间用眼：长时间盯着电脑、手机或其他电子屏幕，容易导致眼睛疲劳和干燥。建议每隔一段时间休息一下，远离屏幕，闭目放松几分钟。

3. 保持室内空气湿润：室内空气过于干燥会加重干眼症状。可以使用加湿器或放置水盆增加室内湿度，避免长时间暴露在空调或电风扇下。

4. 避免暴露在刺激性环境中：干燥、烟雾、灰尘等刺激性环境会刺激眼睛，加重干眼症状。在这些环境中，尽量佩戴护目镜或墨镜，保护眼睛。避免长时间暴露在空调和暖气下，空调和暖气会使室内空气变得干燥，加重眼部干燥和不适感。在使用空调或暖气时，可以适当调节温度和湿度，或者使用加湿器来增加室内湿度。

5. 饮食均衡：适当摄入富含维生素 A、C 和 E 的食物，如胡萝卜、橙子、菠菜等，有助于维持眼部健康。同时，多喝水，保持身体水分充足。

6. 避免使用刺激性眼药水：一些眼药水中含有刺激性成分，使用后可能会引起眼部不适。在使用眼药水前，最好咨询医生的建议，选择适合自己的眼药水。避免过度使用眼药水，虽然眼药水可以缓解干眼症状，但过度使用眼药水可能会导致眼部依赖性和反弹性干眼症。在使用眼药水时，要按照医生的建议使用，避免过度依赖。

7. 睡眠充足：充足的睡眠有助于眼部组织修复和恢复。保持规律的作息时间，确保每天有足够的睡眠时间。

8. 戒烟和限制酒精摄入：烟草和酒精会对眼部健康产生负面影响，加重干眼症状。尽量戒烟，限制酒精摄入。

9. 避免使用眼部刺激性产品：一些化妆品、洗发水、沐浴露等可能含有刺激性成分，使用后可能引起眼部不适。在使用这些产品时，要注意避免接触到眼睛，或者选择无刺激

性的产品。

10. 眼保健操：定期进行眼保健操可以促进眼部血液循环，缓解眼部疲劳和干燥。可以在工作或学习间隙进行简单的眼部运动，如眼球转动、眼睛闭合按压等。

11. 避免暴露在强风和干燥环境中：强风和干燥的环境会加重眼部干燥和不适感。在这些环境中，可以佩戴墨镜或眼罩，保护眼睛免受外界刺激。

12. 睁眼眨眼：长时间盯着某点不眨眼会导致眼睛干燥。因此，要养成经常眨眼的习惯，保持眼睛湿润。

13. 避免过度用眼：过度用眼会导致眼部疲劳和干燥。在工作或学习中，要合理安排休息时间，避免连续长时间用眼。

14. 睡前眼部保湿：在睡前使用适合自己的眼部保湿产品，如眼药水或眼膜，可以帮助缓解夜间眼部干燥。

15. 定期眼部检查：定期到眼科医生进行眼部检查，及时了解眼部健康状况，根据医生的建议进行治疗和管理。

16. 避免眼部摩擦：避免用手揉搓眼睛或用毛巾擦拭眼睛，这样会刺激眼部组织，加重干眼症状。如果眼部有异物感或不适，可以用清洁的眼罩轻轻覆盖眼睛，以保护眼睛免受外界刺激。

17. 避免长时间佩戴隐形眼镜：隐形眼镜会影响眼部的氧气供应，导致眼部干燥和不适。如果必须佩戴隐形眼镜，要注意正确的使用和清洁，遵循眼科医生的建议。

18. 保持良好的睡眠姿势：睡觉时，保持舒适的睡眠姿势，避免眼部受压或受到外界刺激，有助于减轻眼部干燥和不适感。

这些注意事项可以帮助干眼症患者减轻症状和管理病情。每个人的情况不同，因此建议根据个体情况选择适合自己的注意事项，并在需要时咨询医生的建议。这些生活注意事项并非治愈干眼症的方法，但可以帮助患者减轻症状，提高生活质量。如果症状严重或持续不缓解，建议及时就医，寻求专业医生的指导和治疗。记住，每个人的情况不同，最适合自己的方法需要根据个体情况来确定。避免盲目偏听偏信网络或者社会上流传的非专业方式，还是需要咨询专业的眼科医生，同时配合自身的检查情况来安排后续的眼部保健方式，避免自己随意治疗干预。

(上接第 66 页)

9. 中医治疗：中医认为感冒外邪，可能有停食着凉，或有积滞。在这种情况下，可以使用一些中药如至宝锭、万应锭、小儿感冒冲剂、银翘散、板蓝根冲剂等来缓解症状。

10. 流行性感冒：对于流行性感冒等严重的上呼吸道感染，除了上述措施外，还可能需要使用清热解毒通的中药来辅助治疗。

入秋温差大，上呼吸道感染的风险也随之增加。为了预防和治疗，我们需要了解其成因和治疗方法，并采取有效的预防措施。通过保持室内空气流通、健康饮食、适量运动、充足休息和接种疫苗等方法，我们可以降低上呼吸道感染的发病率。同时，对于已经出现症状的患者，应根据病情进行对症治疗。让我们一起做好预防工作，保持健康的生活方式，过一个健康的秋天！