

当肺炎敲门：你需要知道的 7 个防控要点

宋 玥

成都市青羊区新华少城社区卫生服务中心 610000

【中图分类号】R563.1

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2024) 08-079-01

肺炎是一种常见的呼吸系统疾病，它可以由病毒、细菌、真菌等多种病原体引起。无论是季节变换还是流行病爆发时期，肺炎的防控都显得尤为重要。掌握一些日常生活中的防控要点，可以帮助我们主动出击，将肺炎挡在门外，保障自己的健康。

第一，保持良好的个人卫生习惯是预防肺炎的重要一步。日常生活中，勤洗手显得尤为重要，特别是在吃饭前、上厕所后、接触公共物品后，都应该用流水和肥皂仔细清洗双手。如果不方便洗手，可以使用酒精含量在 60% 以上的免洗洗手液。此外，注意咳嗽和打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡，避免飞沫传播，也可以有效减少病原体的传播途径。避免接触传染源也是防控肺炎的重要手段之一。如果身边有人出现咳嗽、发烧等呼吸道症状，应该尽量保持距离，避免近距离接触。同样，如果自己出现类似症状，应主动戴上口罩，避免传染他人。减少去人多拥挤场所的频率，特别是在流感高发季节或疫情暴发期间，可以有效降低感染的风险。在节假日或者旅游期间，出行的健康防护同样需要重视。有些场所可能卫生条件不够理想，尽量选择卫生清洁、安全性较高的住宿和餐饮场所，随身携带个人卫生用品如消毒湿巾、口罩等，可以在旅行中最大限度地保持良好的个人卫生，避免感染风险。

第二，提高室内通风效果同样至关重要。封闭的环境容易积聚带有病原体的空气颗粒，增加疾病传播的可能性。定期开窗通风，不仅能带走有害颗粒，还能保持室内空气清新。在冬季或者空气质量较差的季节，可以使用空气净化器，帮助去除室内的悬浮颗粒物，改善空气质量。

第三，保持身体健康，加强免疫力，是抵抗肺炎的重要防线。健康的生活习惯包括均衡饮食、充足的睡眠和适量的运动。多摄入富含维生素和矿物质的食物，如新鲜的水果、蔬菜、全谷物等，有助于提高免疫系统的功能。充足的睡眠和规律的作息时

第四，疫苗接种也是预防肺炎的重要措施。接种疫苗能够帮助机体预先建立针对特定病原体的免疫力，从而在未来遭遇该病原体时能够迅速作出反应，减少感染风险。除了常见的流感疫苗，还可以根据医生的建议接种肺炎疫苗，尤其是对老年人、儿童和患有慢性疾病的人群来说，疫苗接种的意义尤为重大。

第五，在饮食方面，适当的营养补充能够增强身体的抵抗能力。除了新鲜的蔬果外，一些具有抗氧化、抗菌作用的食物如大蒜、生姜、蜂蜜、坚果等也可以适量摄入。特别是含有丰富维生素 C 的柑橘类水果，有助于增强免疫力，帮助身体抵御感染。

第六，心理健康对于身体免疫系统的正常运作同样重要。长时间的压力和焦虑可能免疫系统功能受影响，增加感染的风险。通过一些放松技巧，如深呼吸、冥想和适度的休闲活动，能够有效缓解压力，保持心情愉悦。良好的心理状态不仅有助于提高生活质量，也能增强身体的抵抗力，对预防肺炎乃至其他疾病都大有裨益。

第七，共同防控意识，也是有效预防肺炎的重要因素。家庭成员之间相互照顾、社区之间相互帮助，可以共筑防线，减少疾病传播的机会。在家中建立起良好的卫生习惯和健康生活方式，并与亲友分享这些信息，可以帮助大家共同提升应对疾病的能力。定期体检也是预防肺炎不可忽视的防控措施之一。通过体检，可以及时发现潜在的健康问题，进行早期干预和治疗，从而避免因基础病而引发或加重肺炎的风险。特别是对于老年人和慢性病患者，定期体检显得尤为重要。

总之，肺炎的防控需要从多方面入手，从个人卫生、环境卫生、饮食运动到心理健康，每一个细节都不可忽视。掌握这些生活中的防控要点，不仅能有效预防肺炎，还能帮助我们建立更加健康的生活方式，提高整体生活质量。在肺炎来临之前，我们完全有能力通过这些日常的努力来保护自己和家人的健康。

(上接第 78 页)

此外可见信号均匀情况也可见高信号或低信号现象^[3]。囊性肿块性在临床中最为少见，一般可见患者囊内存在壁结节现象。上述 MRI 诊断情况均经过病理检验得到验证，并且和病理诊断高度一致。

综上所述，颅内神经节细胞胶质瘤的 MRI 诊断分析可见，其具有较高的诊断价值，同时能够明确患者的病变部位瘤体情况，对于瘤体周边可做一简单的反应，利于患者临床诊断和及时治疗，因此值得临床借鉴，但是基于患者之间存在的个体化差异，我们在针对患者做出初步确诊后，可以使用病

理检验对患者做出进一步证实，以期提高临床诊断的准确性。

参考文献：

- [1] 侯贤双. 中枢神经系统神经节细胞胶质瘤的影像诊断[J]. 临床医药文献电子杂志, 2022, 3 (22): 4488-4489.
- [2] 季学兵, 吕洋, 肖芳, 等. 颅内节细胞胶质瘤 MRI 诊断与病理对照[J]. 实用医学杂志, 2023, 31 (11): 1823-1824.
- [3] 万红艳. 颅内神经节细胞胶质瘤的临床、病理及 MRI 表现分析[J]. 中国 CT 和 MRI 杂志, 2024, 14 (2): 12-13.