



巴州疾病预防控制中心
预防疾病 保障健康 服务人民



联合



冬季是呼吸道疾病的高发季节。一些人感染呼吸道疾病后，选择居家观察，等待疾病自愈。其中有哪些认识误区，应该注意些什么？

“近期流行的呼吸道疾病包括流感病毒、鼻病毒、肺炎支原体等感染。”国家呼吸医学中心副研究员李辉在接受记者采访时表示，虽然这些呼吸道传染病的病原体不同，但它们早期症状差别不明显，都以发热、咽痛、流涕、咳嗽等为主。

有人认为，出现发热、咽痛、流涕、咳嗽等与感冒差不多的症状后，为避免交叉感染，等待自愈即可，没必要第一时间去医院。

李辉表示，对于年轻、免疫力正常的健康人群，感染呼吸道疾病后可以先在家观察3—5天，同时注意多休息、饮食清淡、多喝水、避免劳累，一般一周左右症状就会自行缓解。

“虽然多数呼吸道疾病对年轻的健康人群来说可以自愈，但也不能掉以轻心。如果患者持续高热不退，咳嗽不缓解，出现呼吸困难、呼吸频率加快等情况，建议尽快去医院就诊，根据医生建议完善血常规、胸部影像学等检查，明确有无进展为肺炎。必要时完善呼吸道病原学检查，尽快接受针对性治疗。”李辉强调。

而对于婴幼儿、老年人以及有基础疾病的人群，出现类似感冒症状应当及时去医院就诊，尽快确诊感染病原体类型，并采取针对性治疗。“因为这部分人群免疫力相对较低，出现危重症的概率相对较高。为避免交叉感染，去医院就诊时要戴好口罩，做好防护。”李辉说。

感染呼吸道疾病后可否自行购药服用？“如果是吃常规的退烧、止咳类药物，问题不大。但服用抗病毒药物或抗生素类就需要在医生指导下使用。”李辉解释道，“一是医生会权衡药物之间的相互作用，比如有基础疾病的患者日常服用的一些药物，可能与抗生素、抗病毒药物产生相互作用，影响治疗效果，甚至带来不良反应。二是对于一些药物的适应证及适用人群，非医学人士很难通过简单看药品说明书掌握，自行服用会带来药物误服乱用风险。”

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖日前在国家卫健委新闻发布会上也提到，建议在确认病原体以后再用药，而不是靠猜想滥用药。

针对部分家长自行给孩子服用阿奇霉素等药物的做法，北京儿童医院主任医师王荃表示，这种做法不可取。她解释道，阿奇霉素对病毒感染无效，使用阿奇霉素治疗病毒感染是不合理的。另外，孩子脏器功能发育不健全，滥用药物有可能造成一些不良反应，尤其是有可能造成脏器损害等。家长要在医生或者药师指导下给孩子规范用药。

近期，有家长在社交媒体分享在家给孩子做雾化治疗的经验。这种居家做雾化的操作可行吗？

李辉认为，居家应用雾化类药物须在医生指导下进行。他说：“这主要有3个原因：一是患者难以自行判断是否适合雾化，有些人气道敏感，居家雾化某些化痰药可能会刺激气道发生痉挛，造成呼吸困难，而这种情况在家很难及时处理；二是难以自行判断合适用药类型，治疗呼吸道疾病的常用雾化药物包括化痰药物、支气管扩张剂、雾化激素等类型；三是雾化装置清洗消毒不到位，存在导致继发细菌感染等的风险，可能导致病情加重。”

(据《科技日报》)

我州开展“中国心梗救治日”义诊宣教活动 急性心梗救治 牢记两个“120”

本报库尔勒11月20日讯(记者 廖军) 11月20日是第十个“中国心梗救治日”，今年的宣传主题为“心梗拨打120，胸痛中心快救命”。当日，巴州部分医疗卫生机构开展了义诊及系列宣教活动，进一步提高公众对心梗严重性与防范重要性的认识，普及急性心肌梗死的规范化救治流程。

库尔勒市第一人民医院急诊医学科、心血管内科义诊团队在医院门诊大楼一楼大厅开展义诊宣教活动，免费为群众测量血压，还通过发放胸痛相关宣传资料、悬挂横幅、摆放展板等向公众详细讲解心梗相关知识、快速救治的方法，并对前来咨询的群众就心梗救治存在的疑问答疑解惑。

“左手掌根紧贴病人胸骨下三分之一处，右手与左手叠加往下压，频率在每分钟100~120次，每按压30次做两次人工呼吸，人工呼吸吹气的时间最好不要超过6秒，以5个循环为主。如果病人还没有恢复心跳，继续按压直到医护人员到来。”活动现场，医务人员还就心肺复苏的正确操作方



11月20日，库尔勒市第一人民医院医务人员在为群众测量血压。

本报记者 廖军 摄

法进行现场演练，并邀请现场人员进行实际操作。

“中国心梗救治日，‘11·20’寓意有两个，一是‘胸痛，我要拨打120’，二是‘心梗救治，争取黄金120分钟’。”库尔勒市第一人民医院心血管内科主任纪新和说，秋冬季是心梗高发季，特别是有

糖尿病、高血压、高血脂症等基础疾病的患者，以及有长期吸烟、熬夜等不良生活习惯的人群要注意预防心肌梗塞。一旦出现胸前区、胸骨后、上腹等疼痛时需要引起重视，把握黄金救治的120分钟，拨打120及时前往有救治条件的医院就诊，挽救生命。

爱吃火锅请注意，这5个坏习惯要改

冬季最适合吃火锅。约上三五好友，围着锅子畅聊，又能取暖又能填饱肚子，实在是寒冷天气里的一大美事。

很多人总结过吃火锅的“美味秘诀”，比如：吃红油火锅才够辣、够过瘾；火锅煮毛肚要“七上八下”……殊不知，这些做法可能会危害你的健康。

只点红油锅底？热量太高

红油火锅——就是表面飘着一层辣油的锅底。对于重口味的人和无辣不欢的人来讲，红油锅简直就是最爱。

红油锅的热量可比清汤锅要高，对比红油火锅锅底和清汤火锅锅底的营养成分可以看出，红油火锅的热量几乎是清汤锅的两倍。经常吃火锅的人会发现，红油火锅水开得特别快，如果点的鸳鸯锅，一般都是红油那一半先被烧开。这是因为上面附着的那一层油脂，保温效果好，所以水会升温更快。

正确做法：对于经常吃火锅又重口味的人，建议选择鸳鸯锅，两种锅综合着吃，能帮助控制热量的摄入，降低肥胖风险。

吃毛肚要“七上八下”？可能烫不熟

不少人听过这样的说法：吃毛肚要“七上八下”，就是筷子夹着毛肚在火锅热汤里上上下下烫几下即可。但这种做法真的

靠谱吗？

毛肚如果煮的时间太长了，会导致肉质变老变硬，咬不动。而这种“七上八下”的方法看似时间很短，吃起来肉质鲜嫩，但值得考究。因为从健康卫生的角度讲，一般涮毛肚的时间控制在3至5分钟最好，不要太长。但也不能太短。时间太短了，毛肚是不会熟透的，而且加热不充分，毛肚上可能会残存寄生虫或者细菌。

正确做法：水开下锅，涮毛肚的时间控制在3至5分钟。

吃得太急？容易导致肠道疾病

有人认为，吃火锅就要吃热乎的，熟了就可以捞出来马上吃，还有的人没等肉片煮熟就赶紧捞出来吃了。其实吃火锅可千万不能急，吃得太着急，刚捞出来的肉片就直接放进嘴里，可能会因为食物温度过高而烫伤食道，破坏食道黏膜，增加患食道癌的风险。而肉片也不能没等熟透就捞出来吃，这也可能会导致肠道疾病。

正确做法：肉片彻底熟透再捞出，食物捞出后放置在干净的盘子上，稍微晾一下，蘸小料后再享用。

爱喝火锅汤？浓缩汁不利于健康

火锅汤味道鲜美，但是食材中的脂肪、嘌呤、亚硝酸盐、草酸、

水溶性农药残留等都是会融到汤里面去的。所以，肉汤、火锅汤都属于高脂肪、高嘌呤的食物，无论是正常人群、减肥人群还是痛风患者都不建议喝。

有研究表明，火锅汤汁中硝酸盐的升高，也可能与蔬菜等食品中硝酸盐移入和汤汁浓缩有关。

我国《高尿酸血症与痛风患者膳食指导》中也提到，痛风患者应避免食用肝脏和肾脏等动物内脏，也要少吃贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品及浓肉汤和肉汁等。

正确做法：尽量避免食用火锅汤。

吃火锅喝酒？当心痛风

冬季聚会吃火锅，通常都要喝点酒，但火锅配啤酒是诱发痛风发作的常见原因之一。

啤酒与痛风关系密切。啤酒嘌呤含量为5-10g/100ml，虽然看起来并不高，但是含有较高的鸟苷酸，在体内代谢会产生大量嘌呤，进而导致尿酸浓度升高。

一项关于饮酒与痛风关系的研究显示：啤酒增加痛风发作风险的作用更加显著，而适量红酒不会增加痛风发作风险。

正确做法：吃火锅能不喝酒就不喝酒。如果非要喝，可以选择红酒，但一定要限量。

(据《羊城晚报》)

警惕呼吸道疾病三大认识误区