

**巴州疾控中心（卫生监督所）**
预防疾病 保障健康 服务人民

夏天感冒别大意

不少人认为感冒多发于冬季，其实，夏季感冒患者也不在少数。夏季活跃的病毒种类与高温环境“适配度”较高。例如，鼻病毒虽在冬季更为常见，但在夏季，通过握手、共用物品等密切接触的方式，它也能轻松传播。柯萨奇病毒则是夏季感冒的常见致病原，感染后患者往往会出现发热、咽痛等症状，严重时还可能引起手足口病。儿童由于免疫系统尚未发育完善，尤其容易中招。而腺病毒不仅能引起呼吸道感染，还可能引发结膜炎、胃肠炎，在游泳池等人员密集场所容易传播。

为什么夏季容易被病毒性感冒缠上？这就不得不说到空调。一方面，空调为我们带来凉爽，另一方面却可能引发健康问题。在密闭的空调房间内，空气流通不畅，病毒更容易通过咳嗽、打喷嚏等方式传播，并在空气中长时间悬浮。此外，空调滤网若长时间未清理，会积攒大量灰尘、霉菌和病毒。开启空调时，这些病原体就会随着冷风四处飘散。而且，频繁进出温差超过7℃的环境，人体体温调节容易失衡，免疫力也会暂时下降，给病毒可乘之机。

所以，在空调使用方面，应遵循“三原则”。空调温度应设定在26℃左右，避免室内外温差过大。晚上可调至“睡眠模式”，以减少冷风刺激。另外，空调滤网得每月清洗一次，每年



还需请专业人员对空调内部进行一次深度清洁，这样才能有效减少病原体滋生。而且，每开2~3小时空调，需开窗通风10~15分钟，以降低室内病毒浓度。

应对夏季感冒，不少人还存在一些认知误区：

部分人觉得“夏天感冒就是热伤风，喝藿香正气水就行”。其实，这种观点并不准确，病毒性感冒和中医所说的“暑湿证”在发病原因上有很大不同。

病毒性感冒多由病毒感染引起，而“暑湿证”则与夏季暑湿之气侵袭人体有关。藿香正气水虽是家中常备药，但它可能只对部分胃肠型感冒有一定效果，比如因受凉引发的腹泻等情况。若不加分辨地随意服用藿香正气水，很可能会掩盖真实病情，耽误治疗时机。

有人秉持“发烧了捂汗好得快”的观念。实际上，在夏天感冒发热时，身体更需要散热。如果一味捂汗，身体

热量无法及时散发出去，会导致体内水分大量流失，可能引发脱水，严重时甚至会导致中暑。小孩身体调节能力较弱，捂汗带来的危险更大。

“多喝冰水降温”这一做法也不可取。夏日感冒时，咽喉部本就处于敏感状态，冰饮可能会使咽喉部血管急剧收缩，加重黏膜水肿，不利于病情恢复。此时，建议多喝常温白开水或淡茶水，既能补充身体因发热流失的水分，又不会对咽喉造成刺激。

虽然夏天病毒性感冒发病率较高，可能占到感冒患者的10%~40%，但通过科学的预防措施，比如正确使用空调、注意手部卫生，合理安排作息时间，可以大大降低感染风险。增强免疫力是根本。饮食上，应多吃富含维生素C的水果，如猕猴桃、橙子，以及富含锌的食物，如坚果、瘦肉。维生素C能增强白细胞活性，而锌对免疫系统正常运作至关重要。

此外，保持室内通风、适当补充维生素和蛋白质、多吃水果蔬菜，也有助于增强身体抵抗力，进一步降低感染病毒性感冒的可能性。特别要注意的是，如果感冒症状加重或出现高烧不退、呼吸急促等警示信号，应立即就医。切勿自行诊断和治疗，以免延误病情。

（据《光明日报》）

中国福利彩票
http://www.xjflcp.com

扶老 助残 救孤 济困

服务热线：0996-2502203
新疆巴音郭楞蒙古自治州福利彩票发行中心 宣



1347万彩票公益金为特殊困难儿童筑起幸福之家

“残疾儿童是特殊困难群体，也是彩票公益金重点关注的对象。2021年至2024年，云南省玉溪市大力实施彩票公益金——残疾儿童康复救助项目，不断完善残疾儿童筛查、诊断、康复救助相衔接的工作机制，努力实现残疾儿童应救尽救，先后共投入彩票公益金1347万元，用于基础设施建设、设备添置、帮扶服务等，累计救助帮扶残疾儿童425人，帮助残疾儿童获得及时、有效的康复训练救助，增强儿童的幸福感和归属感，助力儿童健康成长。

“爱心妈妈”守护孤独的“折翼”天使

玉溪市儿童福利院，先后成为100多个孤弃孩子的家，其中大部分孩子患

有残疾。因出生缺陷，他们大多在啼哭中就失去了家庭温暖。然而，在玉溪市儿童福利院有这样一群特殊的“妈妈”，给失孤孩子们更多的关爱和温暖。

尽管并非亲生骨肉，但仍父母深情。在这里，孩子们经常带着灿烂的笑容，用稚嫩的声音撒娇，争先恐后地喊着“妈妈”。王月（化名），便是孩子们口中的一位“妈妈”。

2024年3月，在一次偶然的机会上，王月看到玉溪市儿童福利院招聘“爱心妈妈”，她便抱着试试看的态度来到这里。顺利通过面试后，王月在这里组建起一个“爱心家庭”，承担起养育5个特殊困难儿童的责任。（未完待续）

（福彩 宣）



巴州慈善总会（捐款二维码）

捐赠不分多少，善举不分先后。助人为乐，其乐无穷。热心慈善，情义无价。

捐助热线：0996-2023593

温馨提示

巴州福彩提醒您：购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。

中国福彩，一起造福！



欢迎关注巴州福彩微信公众号，了解更多内容。

服务热线：0996-2502203