

巴州疾病预防控制中心  
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



# 冬季呼吸道疾病防治全攻略

寒冬季节对我们的呼吸系统带来诸多挑战。首先，低气温有利于病菌生存与传播，延长其在空气中的寿命；其次，由于在室内时间变长、户外活动减少，再加上窗户紧闭等原因，呼吸道感染疾病的风险随之上升。

如何更好地预防感染？患病后如何尽快恢复？石家庄市中医院主任药师吴文博提示，保护好呼吸道黏膜屏障，对防感染和早康复很重要。

## 怎样才能保护好呼吸道黏膜屏障？

呼吸道感染是上、下呼吸道感染疾病的统称，主要由病毒、细菌、非典型病原体 and 真菌等引起。其中，急性上呼吸道感染，简称上感，为外鼻孔至环状软骨下缘，包括鼻腔、咽或喉部急性炎症的统称；下呼吸道感染是指环状软骨以下的部位，气管、支气管和肺的感染，包括支气管炎、肺炎

等。吴文博介绍说，呼吸道感染因疾病类别或致病菌不同而症状也有所区别，但一般都会有打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕、咽痛、咳嗽、发热、畏寒、头痛等症状。下呼吸道感染中还可能会有脓痰或血痰，并伴有呼吸急促、呼吸困难等。

“流感病毒、新冠病毒、呼吸道合胞病毒等病毒进入细胞中会繁殖复制，因此呼吸道上皮细胞的健康很重要。”吴文博表示，呼吸道黏膜屏障是防止病毒入侵的一道重要屏障。

怎样才能保护好呼吸道黏膜屏障？吴文博建议，首先要多喝水，水分要充足。缺水时，呼吸道很快就会感到干燥，此时黏膜屏障功能变差。此外要摄入足够的维生素A、维生素D等维生素和蛋白质等营养物质，确保足量的户外活动和阳光照射。

对于已经患病的人群，尤其是儿童，如何尽快康复？吴文博强调，发烧的孩

子千万不要带病上学，因为发烧表明感染没有控制住，不仅容易将疾病传染给其他同学，自身也会有病情加重为肺炎的风险。

从治疗的角度讲，呼吸道疾病的患者恢复期应注意些什么？吴文博认为，儿童呼吸道的恢复需要一定时间，呼吸道上皮细胞的纤毛需要生长，这是一个“养”的过程，一般来说至少需要两周到一个月的时间才能彻底恢复。恢复期间，肺炎患者可能需要通过雾化治疗，进一步抵抗炎症，促进呼吸道黏膜修复。

值得注意的是，在“养”的过程中，患者还可能会再感染其他病原。因此在恢复的过程中要注重非药物干预，例如飞沫和气溶胶等传播途径的阻断。在呼吸道疾病高发季节，尤其要继续做好个人防护，例如戴口罩、多通风、少聚集、勤洗手等，也可以在医生指导下使用免疫调节剂，增强呼吸系统的免疫力。

## 如何提升心肺功能预防呼吸道疾病？

冬季呼吸道疾病高发，患者在康复过程中，可能会出现胸闷、气短、咳嗽、嗓子里老有痰等情况。吴文博表示，改善上述呼吸功能受损症状，呼吸锻炼很有必要。

吴文博表示，呼吸锻炼不仅可以帮助提升肺的通气效率，促进排痰，还有利于增强心肺功能，从而预防呼吸道疾病再次发生。

那么，如何进行呼吸锻炼呢？吴文博为大家带来三个训练动作。

### 动作一：噤嘴呼吸

轻闭嘴唇，用鼻缓慢吸气，默数3秒；然后像吹蜡烛一样将嘴唇缩拢，慢慢地呼气，默数6秒。

### 动作二：腹式呼吸

将双手放在腹部或下腹部，鼻吸口呼，吸气时鼓肚子到最大程度，吐气时腹部下沉到最大程度。注意尽量不

要抬高胸部，最大程度动员膈肌，呼气时间是吸气时间的两倍。

### 动作三：扩胸活动

鼻吸口呼，吸气时做扩胸运动，呼气时收回双臂；再吸气时外展双臂，呼气时收回双臂；再吸气时上举双臂，呼气时收回双臂。

“以上三个动作站着、坐着、平躺着做都可以，每天3次，每次做3组，每组做10个。”吴文博说。

吴文博提示，呼吸锻炼过程中如出现不适感，如呼吸困难、胸痛、头晕及视物不清等情况，要及时暂停并休息。患有肺动脉高压、充血性心力衰竭、深静脉血栓、不稳定骨折等疾病者，训练前应先咨询医生。

吴文博还表示，为更好提升心肺功能，除进行呼吸锻炼外，建议每周进行3至5次，每次20至40分钟的中等强度有氧锻炼，如健步走、骑车、跳舞、打球等。

(据中工网)

北京市疾控发布期末健康提示

## 中小學生尽量少去人員聚集處

北京市中小學生即將迎來期末考試。正值冬季呼吸道傳染病高發期，北京市疾控中心發布提示，中小學生盡量少去人員聚集的地方，如果出現呼吸道疾病相關症

狀及時到醫院就診，並遵循醫囑休息，切勿帶病上課。

復習考試階段，緊張焦慮、作息時間紊亂等會導致學生抵抗力下降。市疾控中心提醒，此時中小學生不

要突然改變原有的飲食習慣，不要吃以前沒吃過的食物或過敏、不耐受的食物，以免發生胃腸道不適。考前按照考試時間合理安排起居、規律作息，保證良好

睡眠、避免熬夜。

學生在乘坐地鐵、公交車等公共交通工具或進入超市、廂式電梯等環境密閉、人員密集場所時均應科學佩戴口罩，無論在家中還

是在學校都應做到勤洗手、勤開窗通風。

家長要關注學生的心理狀態，營造溫馨、放鬆的家庭氛圍，多與學生交流和溝通。(據《北京日報》)



## 公益福彩 扶老助老的慈善力量

(上接1月11日12版)

尊老愛老是中華民族的優良傳統和美德，每一張彩票都為扶老助老貢獻一份公益金。公益福彩，守護銀發，發揮扶老助老的慈善力量，讓我們為老年人們送去祝福，願他們收獲夕陽美景，幸福安康。

### 福彩公益小知識

扶老、助殘、救孤、濟困，是福利彩票的發行宗旨。“扶老”作為福利彩票的發行宗旨之一，是福彩公益金兌現“取之於民、用之於民”社會承諾的舉措之一。

為落實黨的十九屆五中全會提出的“實施積極應對人口老齡化國家戰

略”，民政部聯合國家發展改革委印發《“十四五”民政事業發展規劃》，提出在全力提升基本民生保障水平、扎實推動共同富裕過程中，要發揮福利彩票支持保障作用，要加強對彩票公益金資助項目的分類指導，切實踐行福利彩票扶老、助殘、救孤、濟困的發行宗旨。

老年人一直是福彩公益金重點關愛的對象，尤其是高齡、獨居、困難等老年人群體。據財政部公開信息統計，2012年至2021年，以福彩公益金為重要組成部分的中央專項彩票公益金累計投入90多億元，用於支持養老事業。

根據國務院批准的彩票公益金分

配政策，分配給民政部本級的彩票公益金，主要用於資助老年人福利、殘疾人福利、兒童福利等方面。其中，資助老年人福利方面，主要用於特殊困難老年人家庭居家適老化改造；新建和改擴建以服務生活困難和失能失智老年人為主的城鄉老年社會福利機構、城鄉社區養老服務設施、農村特困人員供養服務設施改造，幫助養老機構配置防疫物資及消防設施器材等設施設備；通過政府購買服務，培育居家和社區養老服務組織和機構發展，提高城鄉居家和社區養老服務覆蓋率。

(福彩宣)

·廣告

### 溫馨提示

巴州福彩提醒您：購彩時請在由新疆福利彩票發行中心頒發“代銷證”的銷售網點購彩。中國福彩，一起造福！



歡迎關注巴州福彩微信公眾號，了解更多內容。

服務熱線：0996-2502203