

呼吸道传染病高发季,科学防护这样做

李庄学院 陶莉

换季时节,气温起伏不定、空气干燥、室内外温差大,是呼吸道传染病的高发时段。呼吸道病原体主要通过飞沫、气溶胶和接触传播,传播速度快、波及范围广。

很多人对呼吸道防护存在误区,仅凭多穿衣、戴口罩简单防护,难以有效抵御病毒侵袭。掌握科学、全面的防护知识,养成良好卫生和生活习惯,是远离呼吸道传染病的关键。

一、做好个人防护,阻断病菌传播途径

个人防护是预防呼吸道传染病最直接、最有效的手段,主要是阻断飞沫和接触传播,细节落实到位才能筑牢第一道防线。规范佩戴口罩是重中之重。在乘坐公共交通、进入密闭公共场所等人流密集场景,必须全程规范佩戴医用口罩,不随意摘除、不混用口罩,口罩潮湿、污染后及时更换。

此外,要掌握卫生的细节——手部接触电梯按钮或门把手后,未经清洗严禁触摸鼻眼黏膜。同时,针对流感与新冠病毒,接种疫苗依然是降低重症风险最经济有效的手段,能够从源头上提升人体对常见呼吸道病毒的抵抗力,有效降低感染概率,即便感染也能显著减轻症状、减少重症和死亡风险。换季高发期,建议符合接种条件的人群,及时完成各类呼吸道相关疫苗的接种与补种,筑牢免疫屏障。

二、优化生活习惯,提升免疫力

保持均衡饮食与充足睡眠,能直接维持免疫系统的稳定。饮食方面,要坚持均衡营养、规律三餐,多吃富含维生素、蛋白质的食物,补充身体所需营养,增强免疫细胞活性。同时多喝温水,保持呼吸道黏膜湿润,少吃辛辣、生冷、油腻食物,减少呼吸道刺激。

作息方面,杜绝熬夜、过度劳累,保证每天7-8小时充足睡眠,让身体各器官充分休息、修复代谢,维持免疫系统稳定。长期熬夜会直接导致免疫力下降,大幅增加感染风险。运动方面,坚持适度锻炼,增强心肺功能和身体抵抗力。锻炼时尽量选择户外通风场所,避开清晨低温、雾霾等恶劣时段。

同时,要根据气温变化及时增减衣物,遵循循序渐进添衣原则,防止受凉感冒。感冒会破坏呼吸

道防御体系,成为各类呼吸道传染病的诱发因素。

三、强化环境消杀,营造洁净居住环境

居家和办公环境的清洁通风,是减少环境中病菌浓度、预防感染的关键环节。很多人注重个人防护,却忽视环境消杀,导致病菌在密闭环境中持续滋生。日常首要工作是勤通风,每日开窗通风2-3次,每次通风30分钟以上,保持室内空气流通,稀释空气中的病毒、细菌浓度。

其次,做好环境清洁消毒。定期对家中高频接触物品进行擦拭消毒,包括门把手、开关、桌面等,可使用75%酒精或专用消毒液擦拭,作用片刻后擦干。地面、卫生间可定期拖地消毒,保持环境干净整洁。同时,及时清理室内垃圾,保持室内干燥透气,防止潮湿环境引发病菌繁殖。

四、关注特殊人群,科学应对身体异常

对于老人、儿童等脆弱人群,应坚持“非必要不聚集”原则,并实时监测体温与呼吸道症状。出现异常症状时,应优先居家休息并对症护理。若出现高热不退或呼吸困难,须及时就医,避免盲目服药,按时完成流感、肺炎等相关疫苗接种,能大幅降低患病和重症风险。疫苗接种并非一劳永逸,各类呼吸道疫苗保护时效有限,且病毒易出现变异,需按照疾控部门建议定期完成接种、加强免疫,持续巩固防护效果。同时,接种疫苗后仍需坚持日常防护,不可放松警惕。日常尽量避免带孩子前往人员密集的游乐场所、密闭商超,老年人减少扎堆聊天、聚集活动,降低交叉感染风险。若家人出现呼吸道不适症状,需及时做好居家隔离,分餐作息、佩戴口罩,避免与老人、儿童密切接触,防止家庭内传播。同时可根据体质适当调理身体,做好保暖保湿,一旦出现不适,及时规范就诊,最大程度守护特殊人群身体健康。

总之,呼吸道传染病高发季,防护无小事。传染病的预防不在于突发补救,而在于日常坚持。只要我们摒弃侥幸心理,落实常态化科学防护措施,主动完成规范疫苗接种,养成良好卫生生活习惯,就能有效抵御呼吸道病原体侵袭,守护自己和家人的身体健康。

中老年防跌倒骨折,做好这几点守护骨骼健康

中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院骨科 黄育胡

跌倒是危害中老年人身心健康的一种常见风险,其骨密度和肌肉力量随年龄增加而逐渐降低,同时平衡能力相应减弱,中老年人摔倒后,极易造成骨折甚至诱发各种并发症,极大地影响了晚年的生活质量。通过对日常生活进行科学干预调整和事前保护,可以有效地减少跌倒骨折发生的几率,为自己骨骼健康保驾护航。

一、中老年易跌倒骨折的原因

人在成长过程中生理机能自然衰退是导致中老年人跌倒骨折几率增加的核心依据。

一是骨骼自身改变。中老年人一般都有骨量减少与骨密度下降等情况,很多人也有骨质疏松的情况,这时骨的强度与韧性都大大降低,甚至在轻微外力撞击或滑倒之后,即使用力不大,磕碰也会诱发脆性骨折。

二是肌肉和平衡能力退化。随着年龄的增长,肌肉量将逐年减少,即发生肌少症,肌肉力量的不足将直接影响下肢支撑能力,同时神经系统反应迟钝,机体的平衡和协调能力下降,遇有路面不平与脚底滑脱等情况,不能及时调整体位以保持机体的平稳,极易跌倒。

另外,许多中老年人同时伴有高血压、糖尿病以及脑血管等慢性基础病,会对肢体的活动能力、视觉及感知能力产生影响,或诱发低血压导致起身时身体失衡,进一步增大摔倒概率。

二、预防跌倒骨折、守护骨骼健康的具体措施

(一) 强化骨骼基础,从营养和运动入手

在营养上,应保证钙及蛋白质的足量摄取。在日常膳食中可适当增加奶制品、豆制品、深绿色蔬菜及瘦肉的摄入量,在需要的时候可以遵医嘱添加钙剂、维生素D等,有助于促进骨密度的增加,减缓骨量的丢失。

在锻炼中,应坚持适量负重运动及平衡训练,如快走、打太极以及八段锦等,这些运动方式都有利于激发骨细胞活性,还可以锻炼肌肉力量、提高身体平衡和协调能力以及减少跌倒风险,注意运动时量力而行,切忌过度运动或激烈对抗。

(二) 改造生活环境,消除跌倒隐患

家里各活动区域应确保有足够的光线,晚上可在走廊和卫生间设置感应小夜灯,以免起夜时因光线暗淡而跌倒;及时将散落在地上的杂物整理好,拖地后要及及时开窗通风,确保地面水分尽快挥发,以免地上潮湿滑倒。

浴室和马桶旁边设置扶手并将防滑垫铺放在地上,便于起身借力,同时减少滑倒风险;家具放置时切忌挡住过道且边角锋利的家具可增加防撞条,家具位置尽量不要随意移动,以免中老年人发生磕碰。

(三) 养成安全习惯,降低意外风险

每天起床、转头时动作应缓慢,以免发生体位性低血压,该类疾病易导致眩晕;出门时尽量避免雨雪和大风等恶劣天气的影响,如需出门最好有家人陪同,尽可能走平坦的步道,有条件的可拄着助行器协助步行。切勿登高取放物品,以免加大摔倒风险。

要经常监测血压和血糖,了解自己身体状况,如有头昏、四肢发麻等不适感,应及时坐下或者扶着固定物体以免跌倒,必要时及早就医检查,以调节身体状态。

(四) 定期健康筛查,提前干预风险

中老年人随着年龄的不断增长,逐渐表现出肌力减退和平衡能力降低等现象,一些慢性疾病还会使跌倒发生概率升高。日常生活中,中老年人应每年参加健康体检,特别注意骨密度、血压、血糖及肌力以及平衡能力等有关测试,发现骨质疏松以及体位性低血压等易引起跌倒的问题,遵照医嘱及时进行调理,有条件的可在医师指导下用药物改善相关病症,从根本上减少跌倒骨折的几率。对已被诊断为骨质疏松的中老年人更应该经常复查并积极介入,以免骨量的不断丢失增加跌倒后骨折发生的几率。

综上所述,中老年人跌倒骨折可从多个方面积极介入进行有效防治。从每日营养补充、适量运动,到环境隐患排查、安全习惯培养以及定期健康筛查等各个环节均与跌倒风险降低及骨骼健康保持息息相关。中老年人及家人应关注跌倒预防这一事件,并将各种防护措施贯彻在日常生活中的每一个细节中,从而更好地保护中老年人骨骼健康。

急诊急救黄金时间:这些救命常识,每个人都该掌握

云南昆华医院投资管理有限公司 浦同飞

“时间就是生命”在急诊急救领域绝非口号。心搏骤停的“黄金4分钟”、心梗的“黄金120分钟”、脑梗的“黄金4.5小时”——每一个数字背后,都是生与死的分界线。

掌握正确的急救常识,不仅能为患者争取进一步救治的机会,更可能直接挽救生命。以下这些核心急救知识,每个人都应牢记于心。

一、心搏骤停:黄金4分钟,心肺复苏+AED是关键

心搏骤停是最危急的急症,其黄金抢救时间仅为4分钟。数据显示,若能在1分钟内实施心肺复苏并配合AED使用,抢救成功率可达90%,每延误1分钟成功率下降10%。正确操作分四步:首先确保现场安全,轻拍患者双肩并呼唤,观察5-10秒判断是否有呼吸;确认心搏骤停后,立即让旁人拨打120并取AED,施救者切勿离开患者;随后进行胸外按压,双手交叠于两乳头连线中点,以每分钟100-120次的频率垂直下压5-6厘米;按压30次后,用仰头举颌法开放气道,捏住患者鼻翼口对口吹气2次,每次持续1秒,直到专业人员到达。

二、创伤出血:黄金1小时,科学止血防休克

创伤出血的“黄金1小时”内,及时止血是关键。动脉出血呈喷射状,需立即用指压法按压伤口近心端动脉;头部出血压颞动脉,手臂出血压肱动脉,大腿出血压腹股沟中点的股动脉。若出血较多,可用洁净纱布覆盖伤口加压包扎,四肢大出血可使用止血带,绑在上臂上1/3或大腿上部,注意每1小时放松1-2分钟,并做好时间标记。需避开误区:切勿用绳索等细物充当止血带,也不要往伤口涂抹药物或消炎粉,以免加重感染。

三、呼吸系统急症:4-6分钟窗口,打通生命气道

呼吸系统急症同样刻不容缓。气道异物梗阻的黄金抢救时间为4-6分钟,成人和1岁以上儿童需用海姆立克急救法;施救者环抱患者,握拳置于肚脐上2厘米处,向内上方冲击直至异物排出。溺水患者救上岸后,切勿盲目倒挂控水,应立即判断意识和呼吸,无意识无呼吸时直接实施心肺复苏,有呼吸者则保持侧卧位保暖,等待救援。即使患者看似好转,也需送医检查,避免肺部感染等延迟性损伤。

四、心脑血管急症:精准把握时间窗,快速识别+及时送医

心脑血管疾病的急救更需精准。急性心梗的黄金120分钟内,患者会出现胸痛、胸闷、出汗等症状,此时需立即拨打120,让患者平躺休息,切勿自行服药或前往医院。急性脑梗死的“黄金4.5小时”溶栓时间窗内,识别“120症状”是关键:观察面部是否对称、手臂平举是否无力、语言是否清晰,出现任一症状需立即送医,争取在60分钟内接受治疗。

五、必避急救误区:这些错误操作比疾病更危险

避开急救误区同样重要。心脏骤停时掐人中、喂水会延误抢救;脑梗患者移动头部、喂药可能加重损伤;烫伤后涂牙膏、挑水泡会增加感染风险;流鼻血时仰头会导致血液倒流呛咳。这些错误操作往往比疾病本身更危险,必须坚决杜绝。

六、结语:急救常识,每个人的“生命必修课”

急救常识是每个人的“必修课”,它不仅关乎自己和家人的生命安全,更能在关键时刻帮助他人。牢记不同急症的黄金抢救时间,熟练掌握心肺复苏、止血、海姆立克等核心技能,避开常见误区,才能在意外发生时沉着应对,为生命赢得宝贵时间。