

秋冬常见呼吸道传染病家庭防控指南

吉林省神经精神病医院 王婷婷

呼吸道传染病传播速度快、隐蔽性强、家庭聚集性感染概率高，老人、儿童、孕产妇以及慢性病患者免疫力较弱，属于高危易感人群。多数家庭缺乏系统的防控知识，仅依靠添衣保暖、多喝水简单防护，难以有效阻断病毒传播，极易出现一人患病、全家接连中招的问题。

本文结合秋冬高发呼吸道传染病特点，整理一套科学、落地、适合普通家庭的全方位防控指南，帮助大家精准预防、科学护理、远离秋冬呼吸道疾病困扰。

1. 秋冬高发常见呼吸道传染病，认清病症不盲目

秋冬季节主流高发的呼吸道传染病，症状相似度高，极易混淆，但致病原因、危害程度、护理方式各不相同，家庭防控首先要精准区分。

流行性感冒是秋冬最常见的高发疾病，由流感病毒引发，传染性极强，典型症状为突发高烧、肌肉酸痛、浑身乏力、头痛咽痛，比普通感冒发病急、症状重，恢复周期更长，还可

能引发肺炎、心肌炎等并发症。普通感冒多由普通病毒引起，症状轻微，以鼻塞、流涕、轻微咳嗽为主，基本不会出现高热与全身酸痛，并发病风险极低。肺炎支原体感染近年来秋冬高发，儿童与青少年易感，典型特征是刺激性干咳、夜间咳嗽加重，初期多无高烧，容易被当成普通感冒延误护理，严重时会引起支气管炎、肺炎。呼吸道合胞病毒高发于低龄儿童，会引发喘息、咳嗽、胸闷，低龄患儿极易出现呼吸困难。此外，腺病毒、鼻病毒、新冠病毒等也会在秋冬季节交替流行，均以飞沫、接触传播为主要途径，是家庭聚集感染的主要诱因。多数呼吸道感染病初期症状相似，家庭无需自行盲目用药，重点做好隔离防护与健康监测，避免交叉感染加重病情。

2. 全方位家庭科学防控措施，筑牢家庭健康防线

呼吸道传染病可防可控，家庭防控是阻断传播、预防感染的关键，做好日常细节防护，就能大幅降低全家

感染风险。首先要坚持科学通风换气，很多家庭秋冬怕冷长期紧闭门窗，是病毒聚集的最大隐患。建议每日通风2至3次，每次不少于30分钟，天气严寒可采用分房间轮换通风的方式，兼顾保暖与通风效果，有效稀释室内病毒、细菌浓度，保持室内空气清新。其次做好环境卫生与科学消杀，呼吸道病毒可附着在门把手、桌面、手机、玩具、衣物等物体表面存活数小时至数天。日常需定期清洁家居环境，每日擦拭高频接触物体表面，每周对孩子玩具、生活用品进行清洁消毒。消杀无需过度频繁、无需大面积喷洒消毒液，避免刺激性气体损伤呼吸道，日常以清洁为主、消毒为辅即可。同时定期晾晒被褥、衣物，保持家居干燥整洁，杜绝细菌滋生。规范个人卫生习惯是预防感染的基础，坚持勤洗手、守礼仪。外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏后、接触公共物品后，需用流水搭配洗手液、肥皂规范洗手，揉搓时长不少于20秒，杜绝用脏手触摸口鼻眼。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或

手肘遮挡口鼻，不随地吐痰，养成良好卫生习惯，阻断接触传播与飞沫传播途径。外出前往商场、公交、医院等人员密集、密闭场所，规范佩戴口罩，贴合面部、及时更换，有效隔绝病毒飞沫。强化自身免疫力，从根源提升抗病能力。日常保持规律作息，避免熬夜，保证充足睡眠；饮食均衡，多摄入优质蛋白、新鲜果蔬，少吃生冷辛辣、油腻甜食，补足维生素与营养；坚持适度居家运动或户外锻炼，增强体质。老人、儿童等高危人群，可在疾控中心指导下，及时接种流感疫苗等针对性疫苗，这是预防重症感染最经济、最有效的手段，能够显著降低感染后并发病风险。

秋冬呼吸道传染病高发，但并非不可防、不可控。相较于发病后的治疗护理，日常家庭精细化防控更为重要。呼吸道疾病的核心防控逻辑，就是通风换气、清洁消杀、规范卫生、增强免疫、科学隔离。无论是老人、孩子还是青壮年，只要坚持科学的生活习惯，做好家庭防护、避开防控误区，就能有效降低感染概率，减少家庭聚集性发病。秋冬健康无小事，做好每一处细节防护，就能为全家筑牢坚实的健康防线，安稳度过秋冬传染病高发季。

做了腰椎手术就“废了”？关于椎间盘手术的三个最大误区

成都第七人民医院骨科 曹波

腰椎间盘是两节腰椎中间由纤维环包裹着髓核组成的一个“软垫子”，起到连接椎体、缓冲压力、维持脊柱生理曲度的重要作用。当纤维环破裂、髓核突出压迫神经根时，就会出现腰痛伴下肢放射性疼痛、麻木等症状。腰椎间盘突出是脊柱外科最常见的疾病之一，我国约有13.8%的成年人患有不同程度的腰椎间盘突出症。但当医生建议手术时，不少患者第一反应是拒绝——不是不相信医生，而是被各种“说法”吓住了。这些说法里，有三个误区流传最广、危害最大。

误区一：腰椎间盘突出了一定要手术

这是最普遍的误区。很多人一看到影像报告上的“突出”二字，就觉得“完了，必须开刀”。

事实恰恰相反。临床数据显示，30岁以上人群中，超过31%在影像学检查中存在腰椎间盘突出，但其中仅不足11%会出现腿腰痛等症状。很多人终身带着椎间盘突出却没有任何不

适。80%~90%的患者通过保守治疗都能缓解症状。2025版《中国腰椎间盘突出症诊疗指南》明确指出，90%以上患者无需手术即可缓解症状。

手术有严格指征。临床指南明确规定了手术适应证：规范保守治疗3~6个月无效，腿腰痛反复发作且严重影响生活；出现进行性下肢肌肉萎缩、无力；出现马尾神经受压症状（如大小便功能障碍）。简单说，只有少数病情严重、保守治疗无效的患者才需要考虑手术。

误区二：腰椎手术一做就瘫了
“千万别做，某某做了腰椎手术就瘫了”——这话很多患者都听过。但真相是：腰椎间盘突出症手术安全有效，不会瘫痪。

针对腰椎间盘突出症的手术至今已非常成熟，包括开放或微创下椎间盘摘除术，主要步骤是显露突出的椎间盘，通过器械把突出压迫神经的部分摘除。任何手术都存在一定风险，包括感染、出血、神经损伤等，但导

致瘫痪的风险非常低，尤其是在经验丰富的医生和专业医疗团队手中。真正需要警惕的不是手术本身，而是“马尾综合征”——巨大椎间盘突出压迫马尾神经，可导致大小便功能障碍，这种情况才需要紧急手术。

事实上，绝大多数患者不会瘫痪：微创手术术后24小时即可下床活动，3~5天即可出院。椎间孔镜手术仅需0.7cm切口，出血通常<10ml，术后当天可下床，住院时间约3~5天。术后1~2个月即可恢复正常工作生活。真正让生活质量“废掉”的，不是手术，而是严重的腿腰痛。当疼痛剧烈到无法行走、无法入睡、连上厕所都困难时，不及时手术才是真的“废了”。

误区三：手术后就能一劳永逸
手术能解除神经压迫，但不意味着从此高枕无忧。

数据显示，腰椎间盘突出症术后复发率约为4%至9%，而术后未改变不良生活习惯的患者复发风险更高。

真实世界研究显示，复发性腰椎间盘突出症复发率为5%（范围0.5%至21%），再手术率为5.2%至19%。

术后康复和生活方式调整，和手术本身同等重要。避免高强度工作、避免反复旋转和弯腰的动作、保持正确坐姿站姿、坚持腰背肌训练——这些日常细节，才是巩固手术效果、预防复发的关键。

科学看待手术，既不畏惧也不盲从

面对腰椎间盘突出症，正确的态度应该是，既不要因恐惧而拒绝必要的手术，也不要因焦虑而选择不必要的手术。当出现明确手术指征时，该做就做。现代脊柱外科技术已经足够成熟和安全——腰椎手术不会让人“废了”，真正让人“废了”的，是拖延到神经永久损伤的那一天，真正需要警惕的，是因恐惧而延误治疗，让小病拖成大病。科学认识手术、理性选择方案、术后坚持康复，才是对自己健康最负责任的态度。

心脏的“全天候保镖”：背个“小盒子”就能解开的心慌之谜

广西壮族自治区桂东人民医院 邱琦

你是否曾经有过这样的经历：突然间的心跳加速，胸口憋闷，甚至有些呼吸急促，伴随着一阵阵的不安？到医院做了普通心电图又啥事没有。这时，动态心电图就成心脏健康的“全天候保镖”，通过一个小小的设备，帮助你解开心慌的谜团。

一、动态心电图是什么？

与普通的心电图不同，动态心电图可以连续记录患者24小时甚至更长时间的的心脏活动。它是捕捉常规心电图“抓不到”，阵发性心律失常问题的“超级侦探”。动态心电图是在患者的身上佩戴一个小小的便携设备，通过几个电极贴在胸部皮肤上，像一个监控仪，记录你一天中工作、吃饭、走路、睡觉、情绪波动等所有状态下的的心脏活动。这个设备与手机差不多大小，不影响患者日常生活。

动态心电图的优势在于能够长时间、全天候地监测心脏电活动。除此之外，动态心电图还能评估头晕、眼前发黑、晕厥是否与心跳过快、过速或停搏有关；发现无症状性心律失常（如房颤，对预防中风非常重要）；

评估心肌缺血；评估起搏器功能；评估抗心律失常药物的疗效等。

二、携带动态心电图时需要注意什么？

佩戴动态心电图设备能帮助你记录24小时内心脏的所有变化，但想要确保记录的准确性和设备的正常工作，也需要注意一些细节。

1. 确保电极和皮肤的接触是牢固的：佩戴时保持贴电极片处皮肤干燥，不要进行出汗太多的活动，例如跑步或重体力劳动等剧烈活动。男性胸壁有胸毛的建议刮干净胸毛。

2. 保持设备干燥是非常重要的：虽然动态心电图设备设计得非常紧凑，便于佩戴，但其依然对湿气有一定的敏感度，南方的朋友建议检查结束后再洗澡。

3. 穿着合适衣服也是佩戴动态心电图时的一项小技巧：最好选择舒适宽松的衣物，确保设备不会受到过多挤压或摩擦，避免导致线路干扰。

4. 及时调整：在设备佩戴过程中如果出现皮肤过敏反应，要尽早与医生沟通，看看是否需要更换电极或采

取其他措施。

5. 保持设备的正常运行也非常关键：佩戴时如果发现设备有异常，比如电池电量不足或持续闪红灯的情况，应该及时联系医生或医院进行检查或更换。远离强磁场，避免干扰。这些不仅保证了数据的准确性，也避免了错过重要的心脏健康信息。

6. 及时记录、及时就医：在佩戴动态心电图设备期间，如果出现一瞬间的心悸、胸闷、胸痛等不适，做好时间记录，待拆机时及时与医生沟通，准确发现问题；若出现持续的胸痛、压迫感、严重气短呼吸困难时，必须及时就诊。

三、如何解读动态心电图？

当检查结束，拿到一份动态心电图报告，我们该如何解读呢？

1. 首先关注主心律是什么。正常主心律为窦性心律。如果出现房颤、房扑等异位心律，需要注意是否伴随中风的症状。2. 总心搏数。这是指你在监测期间心脏跳动的总次数，以此判断每天心跳是否异常，正常人一般在8-10万次左右。报告中会提供最

快心率和最慢心率分别是多少以及出现的时间。这提示心脏是根据我们自身的身体需求做功泵血，因此具体情况需要结合临床症状具体分析。3. 心律失常。报告中还会列出是否有早搏。比如房性、交界性、室性早搏。如果这些问题发生的频率较高，次数占总心搏数8%以上或者伴随明显不适症状，可能需要进一步的治疗。4. 报告还会显示ST-T改变，这是跟心脏供血不足有关，患者相应出现胸痛、气短等症状。如果报告中有ST-T改变，医生可能会结合症状或建议进一步检查，排除冠心病或心脏结构病变风险。

四、结语

动态心电图作为一种小巧又高效的工具，不仅能帮助医生更清晰解读你的心脏健康，还能在你不经意间为你提供有价值的的心脏数据。通过这种全天候的心脏监测，心脏健康将不再是一个未知的谜题，而是可以被随时解开的答案。如果你有频繁的心慌或胸闷症状，不妨考虑让这个小小的“保镖”来帮助你，为你的心脏健康保驾护航。