聚焦

预防感冒，为冬季健康加码

■本报记者 郑 菲

近期，国内多地出现新冠肺炎本土确诊病例，疫情形势严峻复杂。加之冬季的来临，气温骤降，感冒、流感等呼吸道疾病多发，给疫情防控带来更多的挑战。区分流感、普通感冒、新冠肺炎的症状，并做好正确预防是避免扎堆去门诊、医院就诊，减少病毒感染风险的有效方法。近日，记者采访了市中心医院呼吸与危重症医学科主任王霞，让医生详细为我们讲讲如何区分各类型感冒疾病，并采取最佳方法治疗和预防。

冬季是感冒高发期

冬季天气寒冷干燥，身边总不乏阿嚏声和咳嗽声。

“一到冬天，就特别容易感冒，每次感冒先是嗓子不舒服，然后就是流鼻涕、咳嗽，而且感冒持续时间比较长。”近日，已感冒了几天的市民陈女士告诉记者。

最近，随着气温下降，出现不少感冒患者。记者在一些门诊、药店等了解到，就诊或买药的人中感冒患者居多。

为什么一到冬天，感冒患者就增加？

王霞告诉记者：“冬季是呼吸道传染病的高发季节，气温降低时，呼吸道的病毒、细菌更容易存活，空气中病原体增多，加之人的鼻黏膜受到冷空气刺激，抵抗外界病菌侵袭的能力降低，在两方面作用下，容易诱发流感、感冒等呼吸道疾病。”

记者在采访中发现，患感冒的多是儿童、老人或是平时身体素质较差的人群。

“我平时身体不好，很容易感冒，尤其到冬天，更是经常感冒。只要受寒或接触过感冒的患者，就会‘中招’。”采访中，市民张阿姨无奈地告诉记者。

感冒也会“挑人”。王霞表示，相对来说，免疫力低下的儿童、老年人、孕产妇及慢性病患者属于易感人群，还有一些平时缺乏运动，睡眠不足的人群以及与感冒患者接触过多的人，他们更容易患上普通感冒或流感。

“另外，流感不同于普通感冒，它的传染性更强，而且症状也更严重，如果是身体素质较差的人患上流感，可能会引发急性呼吸窘迫综合征、感染性休克等多种严重并发症，一定要引起重视。”王霞说。

根据症状正确区分

伴随着冷空气的到来，感冒患者也陡然增加。有些人出现嗓子疼、打喷嚏、流鼻涕的症状，有些则是发烧、头痛、畏寒……同样是感冒，症状却大不一样。

那么，如何判断是普通感冒还是流感？

王霞说：“普通感冒和流感的症状是不一样的，我们要学会区分。”

感冒的临床症状主要以鼻塞、流鼻涕、打喷嚏为主，症状较轻。没有明显的发热、头痛、关节痛、全身不适等症状，体力、食欲等方面没有明显的影响，感冒一般都是上呼吸道症状比较严重，全身表现症状一般较轻，一般没有生命危险，吃药后症状会得到有效改善，而且7天左右一般可以自愈。

流感是由流感病毒感染引起的一种急性呼吸道传染病，不仅会引起上呼吸道感染，还会引起下呼吸道感染。流感可分为3个亚型，分别为甲型流感、乙型流感、丙型流感。其中，造成人体感染且季节性流行的主要是甲型、乙型流感病毒。流感患者一般发病会比较急，症状比较重，主要有高热、咳嗽、咽痛、乏力、头痛、全身酸痛等，全身症状较重，而呼吸道症状相对较轻。

“值得注意的是，当前新冠肺炎疫情形势依然严峻，而新冠肺炎和流感在症状上有许多相似的地方，一旦出现感冒症状，要做好区分。新冠肺炎早期症状仅有轻微发热、咳嗽、畏寒以及身体不适，但是随着病程的发展，不仅会出现发热、咳嗽的症状，而且还会出现乏力的症状，感染新型冠状病毒后约50%的患者多在3天—5天后出现胸闷、呼吸困难。严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出现凝血功能障碍。一周后病情会逐渐加重，发展到肺炎，甚至重症肺炎，会出现呼吸加快、呼吸衰竭、多器官损害的情况，甚至会导致死亡。”王霞说。

“冬季是感冒、流感的高发期，给新冠肺炎疫情防控带来严重挑战，市民务必谨慎判断自己的状况，避免扎堆就诊。”王霞强调。

避免乱用滥用药物

近日，嗓子不舒服又伴有流鼻涕、打喷嚏症状的市民王芸觉察到自己感冒了，就在家里找了消炎药和感冒灵颗粒服用。她告诉记者：“感冒了一般是能扛就扛，实在不舒服，就会买些感冒药吃。”

生活中，像王芸一样，在感冒时选择自行买药吃药的人不在少数。很多人认为，感冒不是什么大病，身体不舒服就吃些感冒药。

“不论对于什么类型的感冒都是自行服药治疗并不妥当。感冒药的成分不同，相对应的功效也不一样。如果是普通感冒，选错感冒药或滥用抗生素，不仅难以控制病情，还会加重肾脏负担。而如果患上流感而非普通感冒，不能根据症状去判断，只是自己买药服药，药可能并不对症，从而耽误治疗。”王霞说。

“感冒用药的选择，首先得看是什么类型的感冒。”王霞说，如果只是普通感冒，治疗原则是以对症治疗、缓解感冒症状为主。应避免擅自使用抗生素和抗病毒药物。因为，普通感冒主要由病毒引起，目前没有什么特效药，只能依靠免疫系统自然清除。正常情况下，人体自身可以产生抗体，3天—5天就可以把病毒清除掉。如果感冒过程中没有特别不舒服，可以耐心等着症状消退，适量增加饮水和休息就行。如果觉得症状较重，影响了工作学习，可选择一些对症治疗的药物，缓解症状，且首选口服制剂。当自行服用OTC类药品前一定要仔细阅读药品说明书。如果是儿童用药，用药品种和剂量都有严格的限制，一定要注意看说明书，不确定的情况下要及时看医生。

如果是流行性感冒，除了一般症状，还伴随着腹泻呕吐、高烧不退、浑身酸痛、厌食恶心等严重情况，应避免自行服药，尽快就医，必要时还需要隔离、卧床休养。

做好预防加强防范

冬季是感冒等呼吸道疾病高发期，不论是普通感冒还是流感抑或者新冠肺炎，做好预防都是避免患病的最好方法。

那么不同病症要如何正确预防？

王霞建议，接种流感疫苗是预防流感的有效方法，不妨在每年流感季节到来之前接种流感疫苗。尤其是易感人群，尽量接种流感疫苗。除此之外，日常生活中注意温度变化，适当增减衣服，当气温较低时，应当注意保暖，避免着凉。适当增加户外活动量，增强体质，提升身体免疫力。多喝水、多吃新鲜蔬菜水果，适当补充维生素C。每天开窗通风半小时左右，保持室内的空气流动，避免细菌滋生。尽可能减少去人流量较大的公共场所。养成良好的卫生习惯，勤洗手。

当前，新冠疫情形势依旧严峻复杂，在常态化疫情防控下，仍需加强个人防护，做好戴口罩、勤洗手、一米线、减少聚集、养成良好卫生习惯等措施。

王霞介绍，尽量避免去人员比较密集的场所，前往通风不好的商场等室内场所时，要佩戴口罩，且要时常更换口罩，并与他人保持一米线距离。如果外出乘公交、出租车等公共交通工具时，一定要佩戴口罩。养成勤洗手、勤换衣的卫生习惯，尤其是做好手部消毒，比如触摸电梯按钮、扶手等部位后要用洗手液、流动的水清洗双手。尽量避免在外用餐，如若在外就餐，应当使用公筷。居家或办公要经常通风，定期清洁或消毒。特别要注意的是，不要用手去触摸眼睛、嘴巴和鼻子等部位，在咳嗽的时候应当用手肘和纸巾遮住口鼻。

“特殊时期，每个人都是自己和家人的健康责任人，从自身做起，加强个人防护，在出入公共场所的时候，主动出示健康码并配合进行体温测量检查。如果有外省返运人员要按疫情防控具体要求，积极进行核酸检测，当出现发热咳嗽等症状时，应当到发热门诊就医。”王霞说。

防疫指南

乘坐公共交通工具做好防护

◇优先采用线上或扫码等非接触方式购票或付费。

◇全程佩戴口罩，尽量与他人保持1米以上安全距离。

◇在车站、机场等交通场站，主动配合体温检测等防疫工作，尽量减少滞留时间。

◇乘车期间，保持手部卫生，尽量少触碰扶手、扶杆、车门、厕所门及把手，触摸后不要直接接触口、眼、鼻，并用洗手液或流动水洗手。

◇不要在乘坐过程中进食或饮水，以免增加感染的风险。

◇及时对乘车过程中使用过的物品进行消毒。如果乘车过程中使用了手机等电子产品，下车后可用酒精棉片或者消毒湿巾擦拭。

◇条件允许的情况下，选择错峰出行。

◇妥善保留旅行乘车票据，以备查询。

◇遵守文明卫生礼仪，打喷嚏时用手肘或纸巾遮掩。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

运 健

资讯

万荣县西村乡推进重点人群核酸检测

本报讯（记者 魏 濛）核酸检测是精准防控新冠肺炎疫情的有效手段，是主动筛查无症状感染者、落实“四早”要求的第一道防线。为进一步落实“外防输入、内防反弹”防控策略，有效防范疫情输入引起的扩散及反弹，巩固来之不易的防控成果，近日，万荣县西村乡卫生院积极为辖区社会服务行业从业、管理人员进行核酸检测，坚决守护人民群众生命安全和身体健康。

在现场，参检人员全程佩戴口罩，每人间隔一米，依次接受采样。在核酸采样前，该卫生院预检分诊人员检查参检人员“二码”，并进行测量体温后方可进行核酸采集信息登记。在采集过程中，医务人员均按照规定穿戴防护用具，引导群众有序进行咽拭子采样。核酸采样过程严格落实戴口罩、一米线、单通道等措施，确保人员单向流动，不走回头路，着力确保安全、顺利、高效完成重点人群采样工作。

该卫生院的负责人说，人人都是疫情防控的第一责任人，无人例外，无人特殊，让我们共同携手，共筑防控堡垒。

接种疫苗 主动防疫

儿童接种禁忌和成人一样吗？

儿童接种禁忌和成人一样。监护人应充分了解接种新冠病毒疫苗的禁忌。如对新冠病毒疫苗成分过敏，患有未经控制的癫痫，或其他严重的神经疾病，都是不宜接种的。以前接种疫苗时发生过严重过敏反应的，也要谨慎考虑。如孩子患有哮喘等慢性疾病长期服药，须向医生说明情况，请医生进行评估。

3岁—11岁儿童表达能力有限，接种前，监护人一定要密切关注其身体状况，如实向医生告知孩子是否有身体的禁忌，如孩子近期身体不适、精神不佳，或严重过敏，均建议暂缓，待身体健康时再去接种。

据《健康时报》

◀11月9日，在盐湖区府西街社区居民家中，医生上门为居民义诊。

据了解，自8月以来，盐湖区76个社区党组织通过“请进来”和“送上门”相结合的方式，每月定期为辖区内65岁以上老年人、户外劳动者提供12项体检服务和专家坐诊服务，进一步拓展“红色星期二”爱心主题服务活动，切实推动“我为群众办实事”实践活动持续走深走实。

特约摄影 任志坚 摄

绛县疾控中心开展新冠肺炎疫情防控应急处置演练

本报讯（记者 郑 菲）为认真总结疫情防控工作经验，提高新冠肺炎疫情应急处置能力，11月1日、2日，绛县疾控中心开展新冠肺炎疫情防控应急处置演练。

此次演练包括流行病学调查演练、咽拭子采样演练、穿脱防护服演练。流行病学调查演练以模拟绛县疾控中心收到绛县人民医院收治1名外地返绛新冠肺炎阳性病例的网络报告为背景，绛县疾控中心迅速启动应急预案，对阳性病例、密切接触者及次密接触者开展流行病学调查。过程中，各流调工作者分工明确，密切配合，严格按照实战要求，细致、严格、有条不紊进行各项工作。演练结束后，该中心相关负责人对流调工作者撰写的流调报告及协查函进行了点评，全体职工积极讨论交流并总结流调经验：流调过程中要注意沟通技巧，掌握流调主线，做到人员要清、人数要清、位置要清、管控措施要清“四查清”；对密接及次密接人员类型要强化判定和甄别。

随后，疾控中心检验人员进行了咽拭子采样演练，消杀人员进行了穿脱防护服演练。

文明如厕 改善城市环境卫生

厕所卫生能折射一个城市的文明程度，反映市民的文明素养。倡导市民文明如厕，不仅可以改善城市的环境卫生，还能提高城市的文明程度。可以从以下几点做起：

◎建立、健全公厕内部管理制度，做好公厕日常保洁。

◎公厕管理者必须增强社会责任感，接受社会和市民的监督。

◎应自觉遵守公厕规章制度，加强自我约束，做到大小便入池，使用完的厕纸入篓，不随意丢弃，自觉做到便后冲洗、不乱吐乱扔、不乱刻乱画，保持良好卫生习惯。

◎要节约用水，洗手后要及时关闭水龙头。

◎爱护公厕内的公共设施，不损坏厕所内的公共设施和设备。

◎要争当文明如厕的监督者，及时劝阻和监督不文明行为，消除不文明现象，共同营造文明如厕良好氛围。

王 洛

创卫生城市 建美丽家园

健康讲堂

睡前动脚助睡眠

常言道：“不觅仙方觅睡方。”现代人睡眠差者很多，给大家推荐两个有助增加深睡眠、提升睡眠质量的中医方法。

动动脚趾尖。中医认为，睡眠是阴升阳降、心肾相交的过程。睡前思绪多，阳气都集中在头部，阴不升阳不降自然无法入眠。把注意力集中到脚尖，每天晚上睡前动动脚趾尖，气血会被引导下行，不仅能助眠，还能帮助调理手脚冰凉的问题。具体方法是：仰卧平躺，两腿伸直，脚后跟紧贴床帮，双脚脚尖尽量往上勾，使脚掌和小腿呈90度。双臂伸直，手掌朝下，静止10分钟，便会感到困倦。若还无睡意，5分钟后再做一次，一般做两三次都能入睡。

敲脚跟失眠穴。脚跟的失眠穴又称为“百敲穴”，失眠穴在脚后跟，足底中线和内外踝连线的相交处。失眠穴属于经外奇穴，历代医家在临床使用过程中发现它对付失眠有奇效。由于该穴在脚后跟，皮非常厚，所以一定要使劲按摩，可以用一根圆头的筷子点按，这样比较省力。按摩时，可用拳头锤击100次左右。

王世彪

揉耳朵老来病少

中医认为，耳朵是人体各脏腑组织器官的缩影，人体各个组织器官都能在耳朵上找到对应的区域，这些区域就是我们常说的“耳穴”。当人体内的脏腑功能或器官出现问题时，在耳郭的这些特定部位，就会产生相应变化，出现压痛现象。同理，对压痛点进行刺激，即可达到治病目的。因此，中医常讲，把耳朵伺候舒服了，疾病就少了，尤其是可以减少随着年纪增大而出现的心脑血管病、耳鸣耳聋等疾病。具体如何揉耳养生？为大家介绍一些简易的按摩方法。

提拉耳尖 用两手食指和拇指，夹捏住耳郭尖端，向上提拉，可做15次—20次。

捏搓耳轮 食指贴耳郭内层，用食指和大拇指自上而下捏搓耳轮，至耳部感到微微发热为佳。

捏揉耳垂 拇指放在耳垂后面，食指放在耳垂前面，捏住耳垂揉动，可捏揉50次，再把耳垂向下拉一拉。

推擦耳后 用两手中指指面，分别置于两耳后，沿翳风穴、瘈脉穴、颅息穴上下来回各推擦20次—30次，直至局部皮肤发热。

鸣天鼓 两手掌摩擦生热，随即将两掌紧按于两侧耳郭，使两耳听不到外界声音，同时手指并拢贴于头顶或枕部，食指叠在中指上，然后食指着力从中指上滑落，点弹枕部或头顶部，以听到鼓鸣音为好。先左手弹24下，再右手弹24下，最后双耳弹48下。郭华民 阮 岩

市委老干部局组织专家赴稷山爱心义诊

本报讯（记者 乔 植）11月5日，运城市委老干部局组织运城市中医医院心内科冠心病主治医师杨永辉等6名专家深入稷山县滨河社区，为老年人开展义诊咨询活动。

活动现场，医护人员为前来就诊的群众把脉问诊，测量血压、血糖等，询问身体状况，细心照顾老同志。针对心内科冠心病、肺病科呼吸道疾病、老年常见病等各种常见疾病，专家和医护人员用他们娴熟的专业知识对老年人的身体状况进行耐心细致地检查并分析讲解注意事项。

此次健康义诊行动，免费发放健康宣传资料、手提袋百余份，既发挥了医疗专家的积极作用，又让老同志增强了健康保护意识、促进身心健康，为老同志营造一个健康的生活氛围，得到了大家的一致好评。