



冬季防病系列之一—— 呼吸系统疾病预防， 您需要知道这些



秋冬时节空气干燥，温差较大，是感冒、支气管炎等急性呼吸系统疾病流行的季节。冬季的冷空气会刺激呼吸道黏膜，对其造成伤害并降低其防御功能，从而滋生细菌和病毒，诱发呼吸道相关疾病。您知道有哪些呼吸道疾病更容易在冬天发生吗？我们又可以采取哪些措施进行预防呢？一起来看看健康问诊带来的专家观点。

蔡富根/整理

哪些呼吸系统疾病 更容易在冬天发生？

1.普通感冒:这是冬季极其普遍、传染性强的疾病，可由两百多种不同类型的病毒引起。感染者通常会出现咽干、咽痒、喷嚏、鼻塞、流涕、发热、头痛等症状。

2.流行性感:俗称流感，是一种病毒性疾病，它的表现可与普通感冒完全一样，但会更严重些。患者还可能会出现身体疼痛、浑身乏力、高热、呼吸困难等症状。

3.支气管炎:支气管炎最常见的症状是持续咳嗽、咳痰，可有发热，通常会先出现上呼吸道感染症状。

4.肺炎:肺炎在冬季常见，患者最常见的症状包括发热、咳嗽、咳痰、胸痛等。

5.百日咳:多见于幼儿，具有高度传染性，通常表现为无法控制的剧烈咳嗽。

6.呼吸道合胞病毒感染:主要见于婴儿和儿童，可导致慢性支气管炎和肺炎。它表现为胸部剧烈疼痛，常于冬季高发。

7.鼻窦炎:鼻窦炎是一种上呼吸道感染，可表现为充血、头痛和咳嗽。鼻窦炎容易发生在通风不良的封闭空间中。

为什么冬天 更容易患呼吸道疾病？

发表在 Acta Oto-laryngologica 杂志的一项研究揭示：我们的鼻腔会产生黏液，当微生物通过鼻腔时，黏膜免疫系统能抵抗病原菌的入侵。当冷空气进入鼻腔时，会减少鼻腔黏液的产生，从而降低免疫能力，使得微生物能够传播感染。

此外，由于人们在冬季会花更多时间在通风不良的室内，细菌、病毒很容易在密闭空间中相互传播，而且由于冬季湿度低，诸如大肠杆菌、脊髓灰质炎病毒和流感病毒等微生物会存活更长时间。

这三类人容易感染呼吸道疾病

呼吸道感染的预防非常关键，尤其是以下易感人群：

1.慢性病患者:原有哮喘、“老慢支”、肺气肿、间质性肺病等慢性呼吸道疾病的患者，是预防呼吸道疾病感染的重点人群。这些患者一旦感染，就会慢病急发，治疗不及时就会慢性病加重。

2.幼、老、体弱者:儿童、老年人和体质虚弱者是多种疾病的好发人群，他们在冬季也特别容易发生呼吸道感染，而且一旦发病就比一般人更难痊愈。

3.繁忙劳累者:平时工作忙碌、加班加点、压力大、劳累之后免疫力下降，就容易感染各类疾病。

如何预防呼吸道疾病呢？

秋冬季节如何预防呼吸道疾病呢？专家给出如下建议：

- 1.避免着凉** 秋冬季节气候多变，注意加减衣服。
- 2.做好防控措施** 尽量避免去人多聚集处。外出时正确佩戴、及时更换口罩。使用一次性医用口罩即可。
- 3.保证手卫生** 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡；从公共场所返回、咳嗽或打喷嚏、接触脏物后，要用洗手液或肥皂和流动水洗手，或使用含有酒精成分的免洗洗手液彻底清洁双手，用干净毛巾或纸巾擦干并取适量护手霜护肤。
- 4.保持空气流通** 定时开窗通风，每天通风1次~2次，每次30分钟~60分钟。如果家中有患者，通风时应做好患者保暖，避免受凉。
- 5.避免吸入有毒气体** 例如，浓烟、烟雾及有害粉尘。
- 6.保持正确的饮食习惯** 勤喝水，多吃蔬菜、水果，均衡摄入蛋白、维生素、矿物质等；进食困难患者可行鼻饲或肠外营养，避免因误吸导致吸入性肺炎。
- 7.维持健康的生活状态** 保证充足的睡眠，适度锻炼，积极戒烟。
- 8.接种疫苗** 普通人群建议接种流感疫苗，老年人及合并慢性呼吸道疾病患者建议接种肺炎疫苗。
- 9.合理用药** 维持原有呼吸系统疾病的药物治疗，保持良好的用药习惯。

多吃益气健脾护肺食物

可在饮食上，中医讲究立冬补冬、立冬养藏、滋阴补阳，此时可以多吃一些益气健脾的食物，如梨、山药、百合、萝卜、莲子、薏仁等，可以熬汤，也可以熬粥。用半斤莲子，放100克米，莲子不需要泡，跟米一起淘好入冷水锅，等水滚了后，转小火，再熬一两个小时就可以了。

专家提供了一个简单的茶饮方子：黄芪30克、枸杞30克、黄精10克、山萸肉30克再另外加两三朵白菊花，用开水冲泡后饮用，也能起到扶正益气的作用。如果冬季手脚冰凉，还可以在此茶饮基础上添加10克红参；如果有感冒迹象，可以添加5至6克防风。这款茶饮效果很好，口感也不差。此外专家还推介了一款护肺食疗方。

川贝雪梨猪肺汤

食材:猪肺250克，雪梨2个，川贝10克，冰糖12克，姜6克，盐适量。

做法:将猪肺、雪梨分别洗净，切成块。将姜切成末。将猪肺块、雪梨块、川贝、冰糖、姜末一起放入锅中，加入适量的清水，用武火烧沸后，再改用文火熬煮2个小时，加入适量的盐调味后即成。

功效:养阴润肺、清热生津、化痰止咳。

关于流感

面对流感，“防”要大于“治”

流感主要预防措施有以下几个：

疫苗接种:目前，接种流感疫苗是预防流感最有效的方法。为了保证孩子在流感高发季节前获得免疫保护，最好在流感季节前1~2个月注射。对于6个月以下的孩子，不适合接种流感疫苗，那么家长及孩子的看护人员尽量要接种，这样可以对孩子产生间接保护。

其他措施:要勤洗手，使用肥皂或洗手液，用流动水洗手，并用干净的毛巾擦手；保持环境清洁和室内通风；减少人群聚集，外出要戴口罩；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻和口腔；加强锻炼，提高免疫力；出现呼吸道症状应居家休息，尽早就医。

得了感冒或流感怎么办？

首先，要注意充分休息，多饮温热水（患有严重肾衰或心衰等需注意限水的禁忌症患者除外），饮食应当选择清淡、易于消化和富有营养的食品为主。同时恰当予以对症治疗，如出现发热者，可行物理降温或适当选择解热药物，咳嗽咳痰严重者给予止咳祛痰治疗。

对于普通感冒，免疫功能正常、无发热、发病不超过两天的患者一般无需应用抗病毒药物，而免疫缺陷患者，可早期常规使用。对于有慢性呼吸系统疾病的患者应及时应用对症药物或及早就医。

大多数普通感冒患者不需要应用抗生素，可以对症口服感冒药，考虑到感冒药的成分大致相同，建议只服用一种就可以了；也可辨证给予清热解毒或辛温解表并有抗病毒作用的中药，有助于改善症状，缩短病程。如果患者出现黄痰、血液检查等方面提示有细菌感染时，可积极对症应用抗生素治疗。

对于流感，宜尽早使用抗病毒治疗，指南建议发病48小时内进行抗病毒治疗最佳，可减少流感并发症、有效降低住院患者的病死率、缩短住院时间；发病时间超过48小时的重症患者依然可以从抗病毒治疗中获益。