



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

呼吸系统疾病 为何冬季高发

随着气温降低,感冒、发烧等呼吸道疾病又到了高发季。尤其是抵抗力较弱的老幼群体和本身患有基础性呼吸道疾病的人群,稍有不慎,就容易中招。市民如何在冬季做好个人防护,保证呼吸健康,防患于未然呢?本期,云南省第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师邓峥为大家支招。

为什么冬天易发生呼吸系统疾病?

冬季空气较为干燥、寒冷,吸入冷空气会降低呼吸道系统的防御能力,给病原微生物可乘之机,诱发呼吸系统疾病。

冬季,人们开窗通风换气的次数和时间减少,容易增加室内病菌的滋生。免疫力较低的老人和儿童很容易患上呼吸道疾病,出现气喘、咳嗽、发烧等症状。

呼吸系统疾病“喜欢”三类易感人群

1. 慢性病患者,如哮喘、慢阻肺、糖尿病等慢性病患者,是预防呼吸道感染重点人群。这些患者一旦感染,如果不及时治疗,就会导致慢性病的加重。

2. 老年人、孩子、孕妇、肥胖或体弱者等多种疾病的好发人群,在冬季特别容易发生呼吸道感染,而且一旦发

而对于原本就还有慢阻肺、哮喘、间质性肺病、支气管扩张、肺心病等呼吸道慢性病的人而言,冬季如果不注意预防和保养,极易加重病情甚至死亡。年轻人如果罹患流感等呼吸道感染病,也容易引起咽喉不适、发热、咳嗽,严重者甚至会造成心脏、肺、脑、肾脏、肝脏、血液等多脏器功能损伤。

病,往往比一般人群更容易转化成重症甚至危重症患者。

3. 上班族也是这类疾病的高发人群。有些年轻人频繁感冒、咳嗽不断,往往是因为工作忙碌,经常加班到深夜,压力大且得不到充分的休息;缺乏锻炼;作息、饮食不规律;长期处于过度疲劳的亚健康状态,免疫力下降。

预防呼吸系统疾病,这些细节要到位

冬季是呼吸道疾病的高发季节。我们要养成良好的个人卫生习惯,佩戴好口罩,尽量不到人群密集的公共场合活动。房间经常通风,保持空气新鲜。另外,要合理膳食,均衡营养,注意补充蛋白质,多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物,预防呼吸道疾病的发生。

1. 经常开窗通风,保持室内空气流通,避免细菌、病毒滋生;

2. 勤洗手:呼吸道感染患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原,有可能会通过手接触分泌物后传染给健康人,因此要特别注意手的卫生;

3. 多喝水:秋冬季气候干燥,定时补充少量的水分能保证呼吸道黏膜的湿润,有效抵御病毒入侵;

4. 适当增加户外活动:年轻人可选择跑步或球类运动;老年人尽量选择太阳出来后气温升高些再进行锻炼,开展如太极拳、八段锦等运动;

5. 保持生活作息规律、保证充足睡眠、戒烟酒,并注意保暖防止感冒,提高自身的免疫力;

6. 进行免疫预防:流行季节前,可进行相应的预防接种,如流感、肺炎等疫苗接种,预防相应的呼吸道传染病。

本报记者 艾子文



云南省中医医院
云南中医药大学第一附属医院
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

别忽视小感冒 严重了会要命

一名50多岁的感冒患者出现胸痛后来到医院。家人一度怀疑其可能患心肌梗死,但经过造影检查发现冠脉并没有问题,患者和家属就安心回家了。没想到不久后,患者发生了猝死……

云南省中医医院心血管病科副主任医师高彦表示,这位患者最后的心脏彩超显示,猝死时发生了心脏破裂,追溯到之前的感冒病史及拉肚子等症状,应该是一场爆发性心肌炎引发的悲剧。“‘小感冒要了命’说的就是这种情形。心肌炎发病不分年龄,冬季更加易发,应该引起大家的足够重视。”

对心肌炎认识不足 易忽视

高彦介绍,简单来说,心肌炎就是心肌的炎症,就像肺部、肠道的炎症一样。感冒病毒可引发呼吸道炎症,也可入侵人的心肌,导致心肌中出现局限性或弥漫性的急性、亚急性或慢性的炎性病变,诱发性病毒性心肌炎。而爆发性心肌炎使心肌受到弥漫性严重损伤,可导致病人出现各种

心律失常、心功能障碍,大面积心肌梗死。

由于大家对心肌炎的认识不足,当出现发热、乏力、鼻塞、咳嗽、腹痛、呕吐等症状时,很容易被误当成普通感冒、急性胃肠炎来处理,甚至可能来不及诊断,患者就会因病情迅速恶化而死亡。

重视感冒 避免悲剧发生

既然心肌炎的后果如此严重,我们如何才能及早发现呢?高彦表示,多数病毒性心肌炎患者在发病前1至3周有病毒感染的症状,如发热、全身倦怠、肌肉酸痛或恶心、呕吐。这些症状大多不会被人们认为是心脏不适,容易被忽视。还有一些患者的前驱症状不明显,直接进入急性发作症状,出现中重度乏力、心悸、胸闷、气短、胸痛、头昏等。更严重者,会出现呼吸困难、下肢水肿、晕厥甚

至猝死。

“一旦出现感冒症状,好好休息是最重要的。对于轻度心肌炎患者,并不需要特殊治疗,只需要及时补充营养及维生素,提高免疫力和静养。”高彦表示,严重的心肌炎患者需要进行相应的对症治疗、抗病毒治疗等。而爆发性心肌炎患者,由于发病会比较突然,只能根据当时的情况由经验丰富的医生积极处置,尽可能避免悲剧的发生。

注意 心肌炎发病不分年龄

病毒性心肌炎是由病毒感染引起的,因此,防止病毒入侵十分重要。尤其冬季是感冒的高发季节,应该特别注意预防呼吸道感染和肠道感染。同时,还要避免情绪突然激动或体力活动过度引起身体疲劳,以免机体免疫力、抗病能力降低,让病毒有机可乘。

高彦强调,心肌炎可发生于婴幼

儿至中老年各年龄段,如果感冒症状比较严重,同时还有心悸、胸闷、气促、腹泻、恶心呕吐等系列表现,或感冒、腹泻等病毒感染后3周内出现异常心脏表现,就要警惕病毒性心肌炎的可能,应立即到医院做心电图、心脏彩超等检查,不能掉以轻心。

本报记者 闵婕

昆明市中西医结合 院士工作站落户省一院

12月26日上午,昆明市中西医结合院士工作站(国际欧亚科学院王阶院士)揭牌仪式在云南省第一人民医院(下称“省一院”)举行。

王阶院士表示,将全力支持昆明市中西医结合院士工作站的各项建设工作。利用云南省临床病例和医疗资源,不断提升学科水平、研究水平和临床疗效;利用现代科学的原理来研究中医医学,同省一院一道,能够在新技术、新方法、新内容上有所突破。

省一院院长蒋立虹表示,打造中西医协同的“旗舰”科室,是省一院当前的重要工作之一。她相信,通过昆明市中西医结合院士工作站的建立,借助王阶院士及其专家团队,发挥在中医、中西医结合防治心血管疾病及慢性疑难杂症方面的优势,不



断形成和完善中西医诊疗平台,培养中医、中西医结合人才,带动临床、科研和教学能力协同发展,走出一条具有中医特色的、中医西医结合共同发展的多学科诊疗模式和个性化诊疗之路。

本报记者 艾子文 文 省一院供图

昆明三一一医院下月初举行专家会诊活动

据权威数据统计,血管疾病中,下肢静脉曲张、脉管炎、静脉血栓占90%以上,严重影响百姓生活质量,甚至危及生命健康。生活中,静脉曲张、脉管炎患者因忽视和误治截肢的案例并不鲜见。相关部门呼吁:静脉曲张、脉管炎要趁早治疗,更要规范诊治。

为解决群众“看病难、看专家更难”的问题,值此元旦节到来之际,昆明三一一医院特邀中华医学会血管外科分会张锐、朱忠良主

任于2022年1月1日至7日到五华区西坝路院区开展会诊活动。活动期间,专家组引用美国EVLT微创介入技术、德国负压封闭引流技术,为广大的下肢静脉曲张、复发性静脉曲张、脉管炎、下肢动静脉血栓患者带来十分难得的康复机会。会诊期间,免专家会诊费,下肢血管彩超半价,诊疗费减免1500元。有下肢周围血管疾病的患者,可直接到医院5楼血管外科就诊。

本报记者 陶彦然

公告牌

12320 健康热线 30日:风湿免疫疾病咨询

你想深入了解风湿免疫疾病有关知识吗?云南12320携手昆明医科大学第一附属医院风湿免疫科副主任医师崔若玫为你提供咨询。

专家简介:崔若玫,昆明医科大学第一附属医院风湿免疫科病区组长、副主任医师、

硕士。擅长类风湿关节炎、强直性脊柱炎、脊柱关节炎、系统性红斑狼疮、痛风、骨质疏松、骨关节炎、自身免疫性肝炎等的诊治。

欢迎拨打健康热线:0871-12320

专家公益热线时间:

12月30日9:00—11:00