



春季呼吸道传染病高发

老年人日常预防做好这7点

早春时节,气温多变,正是呼吸道传染病高发期。常见呼吸道传染病有哪几种?症状表现如何?老年人怎样预防?记者日前采访了十堰市人民医院呼吸与危重症医学中心副主任李俊敏,听听专家怎么说。

■记者 张贤维



积极接种疫苗,同时加强个人防护,提高健康素养



图据新华社

常见的3种
呼吸道传染病及主要症状

李俊敏表示,春季气温冷暖交替频繁。对于老年人而言,冷空气会让呼吸道黏膜不断受刺激,防御功能减弱,进而给病原微生物可乘之机。同时,随着年龄增长,老年人身体的免疫力、血管收缩和舒张调节功能都有所下降,对温度变化的适应能力较差,在忽冷忽热的环境中,容易受凉患病。春季常见的呼吸道传染病主要有以下3种:

感冒 主要由鼻病毒、腺病毒等各类病毒引发,症状表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、咽干、咽痒、咽痛,部分患者还会伴有发热、头痛、乏力等全身症状。

流感 主要由流感病毒(包括甲型、乙型流感病毒)引起,是一种传染性强、传播速度快的急性呼吸道传染病。流感的症状比普通感冒严重,症状表现为高热、畏寒、头痛、乏力、全身肌肉酸痛等。需要特别注意的是,流感并发症多,对老年人健康威胁很大。对于患有心血管疾病、糖尿病等基础疾病的老年人来说,感染流感后这些基础疾病可能会加重,严重时甚至会危及生命。

病毒性肺炎 主要由流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、副流感病毒等引起。老年人的肺组织弹性降低,肺泡数量减少,呼吸肌力量减弱,呼吸功能本身就有所下降,呼吸道对病毒的清除能力降低。一旦身体被病毒入侵,病毒容易在体内大量繁殖,进而引发肺部炎症。患者通常会出现发热、咳嗽、咳痰(有时痰中带血)、胸痛、呼吸困难等症状。严重时,可导致呼吸衰竭,危及生命。

牢记这7点可提前预防

李俊敏表示,春季空气中的相对湿度通常维持在50%至70%。这样的湿度环境,有利于病毒保持活性,其传播能力有所增强。同时,春暖花开之际,人们的社交活动也变得更多,人群聚集和流动频繁又进一步加大了病毒的传播范围。基于此,老年人在春季预防呼吸道传染病需牢记以下7点:

及时接种疫苗 目前,每年接种疫苗是预防呼吸道传染病最有效的方式,这是因为疫苗可以刺激人体免疫系统产生抗体,当真正的流感病毒入侵时,抗体能迅速识别并阻止病毒感染细胞,降低感染的概率。即使感染,也能减轻症状的严重程度,减少并发症的发生。需要注意的是,对疫苗成分过敏者、处于急性疾病发作期(如高热、严重感染等)、慢性疾病急性加重期的老年人,应避免接种疫苗。接种前,建议咨询专业医生,评估自身身体状况是否适合接种。

少去人员密集场所 呼吸道传染病的传播方式主要为飞沫传播,老年人前往商场、超市、公交车等密闭场所,周围若有呼吸道传染病患者,当患者咳嗽、打喷嚏时,带有病毒的飞沫会飘散在空气中,一旦吸入就有可能被感染。老年人前往时应佩戴口罩。

加强室内通风 老年人在注意保暖的前提下,每天应开窗通风2至3次,每次通风30分钟左右。这样做能有效去除家中细菌、病毒和有害气体,让室内空气保持新鲜。

保持良好卫生习惯 老年人接触被呼吸道传染病病毒污染的物品,如门把手、电梯按钮等,再触摸自己的口鼻,也可能导致感染。因此,在接触公共场所物品后要及时洗手,尽早去除手上的病毒。同时,要避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴等不良卫生习惯,因为这些部位的黏膜容易让病毒进入人体。如果必须触摸,要先确保双手清洁,防止病从口入。

合理健康饮食 一方面,老年人要保证食物的多样性,食用瘦肉、鱼类、豆类、蛋类等富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,有助于增强身体抵抗力,菠菜、橙子、苹果等富含维生素C、维生素E和膳食纤维的新鲜蔬菜和水果能促进白细胞的生成和活性,提高免疫力;另一方面,尽量减少食用辛辣、油腻、生冷食物,这些食物都可能刺激胃肠道黏膜,干扰营养物质的消化吸收,进而降低机体免疫力。

适量运动 老年人根据自身身体状况,选择合适的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等。每周坚持运动3至5次,每次运动30分钟左右,能有效促进血液循环,增强心肺功能和免疫细胞活性,提高身体对呼吸道传染病病毒的免疫力。

注意气温变化 春季气温多变,老年人要及时关注天气预报,根据天气变化增减衣物。早晚气温较低时,要注意保暖,穿上外套、围巾等;中午气温升高时,可适当减少衣物,避免出汗过多。

家中常备这些药

李俊敏表示,冬季老年人户外活动相对较少,日照时间不足,会影响维生素D的合成,而维生素D对维持免疫系统的正常功能至关重要。进入春季后,由于免疫力不稳定,机体很难抵御呼吸道传染病病毒的攻击。因此,老年人可在家中常备以下几种药物,能有效缓解患呼吸道传染病后的症状,避免加重病情:

对乙酰氨基酚、布洛芬 能有效降低体温,缓解头痛、肌肉酸痛等症状,适用于感冒引起的发热和各种头痛。

奥司他韦、玛巴洛沙韦 对于流感病毒有较好的抑制作用,在感染甲流等流感病毒后的48小时内服用效果最佳。

此外,莲花清瘟胶囊、金花清感颗粒、疏风解毒胶囊、银翘解毒片、藿香正气水等中药,在呼吸道传染病发病初期使用,有助于改善发热、咽痛、咳嗽等症状,缩短病程。

李俊敏建议,老年人应定期去医院进行体检,及时发现和治疗基础疾病,控制病情发展。对于患有慢性疾病的老年人,要严格按照医嘱服药,定期复查,确保身体处于稳定状态。同时,要密切关注自身的身体状况,一旦发现发热、咳嗽、乏力等症状加剧,要及时就医,做到早发现、早诊断、早治疗。