



炎热天气, 如何预防感冒?

凌波/文 张倩莹/图

炎热天气, 空调开得太过猛, 室内外温差过大, 容易引发感冒。

炎热天气感冒有何特点? 如何预防感冒? 关于感冒的哪些“谣言”是错误的? 8月19日上午9:50~10:15, 本报健康热线0551-62623752, 邀请了安徽省胸科医院主治医师王云与读者交流, 和大家一起谈谈“炎热天气怎样预防感冒”。

风寒感冒和风热感冒的区别

读者: 炎热天气, 我经常感冒, 不知是风热感冒还是风寒感冒, 如何辨别呢?

王云: 中西医对感冒有不同的说法。感冒在西医中属于急性上呼吸道感染(上感), 上感是鼻腔、咽或喉部急性炎症的总称, 包括普通感冒、病毒性咽炎、扁桃体炎等。中医将感冒分为风寒感冒和风热感冒。风寒感冒是因为体内受寒侵袭, 多发生于寒冷的气候条件下, 患者一般表现为发热轻、恶寒重、肌肉关节酸痛、流清水样鼻涕, 并无嗓子疼, 以嗓子痒为主。风热感冒是有风热的邪气侵入, 多发生于天气比较暖和的季节, 患者一般表现为发热重、恶寒轻、嗓子疼、小便黄。辨别二者的方法主要是看咽喉红不红、咽喉痛不痛。但还是建议您及时就医。



王云 安徽省胸科医院, 主治医师, 擅长肺癌的早期诊断及晚期肺癌规范化综合药物治疗; 熟练地掌握呼吸常见病、多发病及疑难杂症的诊治。

炎热天气如何预防感冒?

读者: 炎热天气如何预防感冒呢?

王云: 建议大家坚持锻炼身体、增强体质, 劳逸结合、防止过度劳累; 适当增加营养丰富的食物如瘦肉、鱼、蛋、奶、豆制品等, 多吃新鲜的蔬菜、水果。夜间不露宿室外, 不过分吹风扇, 不宜凉水冲头, 合理使用空调。要勤洗手, 有研究显示, 手的触摸最易感染病毒, 大多病毒传染经过手, 健康人碰了患者接触过的地方, 再摸自己的鼻子、眼睛就会染上感冒。炎热天气里人们毛孔张开, 汗液也比其他季节多, 汗出过多导致体液减少而伤津, 因此要注意多喝水, 每天要喝七八杯水, 随时为身体补充水分。剧烈运动后, 可以喝杯淡盐水; 如果长期呆在空调房间内, 可以喝一杯红糖姜水, 达到驱寒的作用。

关于治疗感冒有哪些“谣言”?

读者: 老人常说, 感冒要多喝水, 多出汗, “捂一捂”好得快。还有人说, 重感冒应及时输液治疗, 好得快, 是这样吗?

王云: 多出汗能好得快, 这种说法是错误的。感冒期间不适宜运动, 大量出汗会导致体内脱水, 且毛孔处于打开状态更容易让邪风入侵, 会加重病情。因此, 运动应在没有感冒时有规律地进行, 才能提升身体素质。

那么, 感冒了, 多喝水就能痊愈吗? 饮水对于感冒痊愈有很重要的作用, 但不意味着多喝水就一定痊愈。喝水应注意少量多次, 且喝温水是最好的, 没胃口的情况下可喝点酸奶。感冒是一种自限型疾病, 病毒感染后能够通过自身的免疫力调节而痊愈, 一般一周左右的时间能好。若感冒出现加重的情况, 还是需要及时到门诊治疗, 避免病情加重, 出现并发症。

还有人说, 感冒了, 输液打针好得快, 这也是错误的。一般感冒是不需要输液的, 注射抗生素可能会出现一些副作用。持续发烧应及时到发热门诊做新冠筛查, 对症下药。

家庭医生

补充氨基酸 注意速度和温度

临床上, 氨基酸多用于低蛋白血症, 以及存在蛋白质摄入不足、吸收障碍的患者, 亦用于改善手术后病人的营养状况。目前临床常用的复方氨基酸有20多种, 很多人在选择上不大讲究, 药房有哪种就用哪种; 还有人认为反正是营养药, 剂量多点少点都无所谓。这是明显的不合理用药。尽管氨基酸注射液种类很多, 但各有各的用途, 使用时必须认真阅读说明书。

1. 精准选药。一般患者应优先选择平衡型复方氨基酸注射液; 特殊疾病如慢性肝病、慢性肾病、严重创伤, 优先选择肝病适用型、肾病适用型、创伤适用型复方氨基酸注射液; 儿童患者优先选择儿童专用型氨基酸注射液; 长期使用肠外营养、重要脏器功能障碍、危重症、儿童、老年人、有高危过敏史的患者, 优先推荐不含亚硫酸盐或亚硫酸盐含量更低的复方氨基酸注射液。

2. 调好滴注速度。通常规定补充营养的平衡型氨基酸控制在40滴/分, 用于肝病的氨基酸不超过40滴/分, 用于肾病的氨基酸是15滴/分。滴注速度过快可引起恶心、呕吐、心悸、胸闷、头痛等。

3. 防止静脉炎。在输注高浓度氨基酸时, 最好并用5%葡萄糖注射液, 以降低渗透压, 减轻其对血管的刺激。长期输注时, 宜避开原针眼, 自下而上移行, 两侧肢体交替。

4. 注意配伍。不应在氨基酸中加入其他药物, 如需配伍应用, 应分开使用, 以减少相互作用。

5. 定期验血。目的是防止代谢性高氮血症所致的酸中毒及电解质、酸碱平衡失调。长期、大剂量使用氨基酸输液时, 还要注意溶液中甘氨酸含量是否适宜, 防止氨中毒。

6. 防止过敏。重点关注老人、小儿、孕妇、哺乳期女性等人群。有过敏史, 特别是久病虚弱的过敏体质患者、哮喘病患者应慎用。

7. 注意输液温度。氨基酸注射液遇冷会析出结晶, 室内温度过低时应将本品加温至接近体温后使用。 常怡勇

什么是流行性感冒?

读者: 家里小药箱里常备感冒药, 看说明书上说适用于流行性感冒。请问, 什么是流行性感冒? 感冒了可以自己服药吗?

王云: 流行性感冒是流感病毒引起的急性呼吸道传染病, 起病急, 全身症状较重, 高热、头疼乏力, 全身酸痛、眼结膜炎症明显。冬春季节较多。南方可全年发病。某些急性传染病前驱症状也与感冒类似, 如麻疹、脑炎、新冠等, 在患病初期常有类似感冒的症状。尤其是新冠疫情期间, 如有感冒症状应考虑是否来自疫区或接触过传染源, 一旦有上呼吸道感染症状, 应戴好口罩、保持社交距离、及时到发热门诊就诊筛查。

炎热天气为何也容易感冒?

读者: 为什么炎热天气也容易感冒呢? 我最近流鼻涕、头晕, 该怎么治疗?

王云: 炎热天气易患感冒的原因主要有以下几种: 一是炎热天气, 许多人食欲减退, 主要以清淡食物为主, 影响了蛋白质的摄取(吃不好); 二是炎热天气昼长夜短, 闷热的天气常容易影响人们正常的睡眠和休息, 导致睡眠不足, 感觉浑身乏力(睡不好); 三是由于炎热天气气候炎热, 人体出汗较多, 汗腺分泌会消耗很多能量(消耗大); 四是由于天气热, 人们不愿到户外运动, 使人体的抵抗力下降(运动少)。五是因地域不同、气候异常, 昼夜温差较大, 导致老人和儿童容易夜间感冒(温差大)。六是很多人贪图凉快, 喜欢吹空调、洗冷水澡等行为, 也很容易使人在炎热天气感冒。暑湿感冒以发热、汗出不畅、鼻塞流涕、头昏胀痛、身重倦怠为主要表现, 可通过喝藿香正气水防治。当然, 如果自己无法判断是哪种感冒, 还是建议及时就医。

健康指南

勤洗澡, 尿路少感染

上了年纪的人有时会排斥洗澡。长久不洗澡, 身体排泄的废物停留在皮肤表面会发痒、产生体味、诱发皮肤病。美国健康专家刊文表示, 中老年人是尿路感染高发人群, 清洗不够是诱发因素之一。

大部分老人不爱洗澡, 可能是每天的活动量较少, 对于洗澡的需求不高; 独居老人担心洗澡时摔倒产生严重后果; 洗澡前中后的事项太多, 对于行动不便的老人来说很艰难; 老人抵抗力差, 洗完澡会受凉; 不想麻烦亲人等原因。为此, 建议, 对于能自理的老人, 家属应给予关注, 做一些必要的防护措施, 如对卫生间或淋浴房进行适老改造, 减少老人不便, 进而降低抗拒; 对于行动不便的, 可以遵循以下三

个提示, 在保持清洁和健康的同时, 最大程度地减轻心理压力。

每周洗一两次。老年人不需要每天洗澡, 每周洗一两次便可帮大多数老人避免皮肤破裂、感染, 使用温热的毛巾擦拭身体的各个部位有助于减少体味。

不一定要用流水。使用浴缸或淋浴清洁身体是最简单、最彻底的办法。但如果老人行动不便或者十分抗拒, 可以采取擦浴。选择舒适的房间、姿势, 调节好室温以防止受凉。准备两桶45摄氏度左右的温水, 一桶水用于清洁, 一桶水用于冲洗。选择较易清洗的肥皂或沐浴露, 避免使用含有去角质颗粒或其他可能留在患者皮肤上引起刺激的沐浴产品。 唐敏

肥西建设工程规划批前公示

新建合铜公路改扩建二期安置点及基础设施配套项目

肥西建设工程规划批前公示

项目概况: 新建合铜公路改扩建二期安置点及基础设施配套项目, 位于产店乡产店九路与高速连接线西北侧, 由肥西县乡村振兴投资有限公司建设。经研究, 原则同意新建合铜公路改扩建二期安置点及基础设施配套项目规划方案。

根据《中华人民共和国城乡规划法》和住建部《关于城乡规划公示的规定》等相关规定, 现将该安置点及基础设施配套项目规划方案公示, 公示期为自公告之日起10个工作日内, 以书面形式与我局联系, 我局将在公示期满后综合有关单位及住户的意见, 并征求技术专家和规划师的意见后, 再行报批。

项目地址: 产店乡产店九路与高速连接线西北侧(肥西县自然资源和规划局公示地点)

咨询电话: 0551-62623752 监督电话: 0551-62623752

书面反馈意见地址: 肥西县自然资源和规划局法规执法科。

建设单位	肥西县乡村振兴投资有限公司
项目名称	新建合铜公路改扩建二期安置点及基础设施配套项目
工程地点	肥西产店乡产店九路与高速连接线西北侧
设计单位	安徽中盛国际建筑设计工程有限公司
项目负责人	刘工
联系电话	13955111939

二零二二年八月二十四日
肥西县自然资源和规划局
肥西自然资源和规划局监制