

春季警惕流感 提防吸入性肺炎

春季天气多变，时暖时寒，是呼吸道传染病的高发季节。专家表示，春季呼吸道健康不仅仅是提防流感，由于刚过去的节日余兴，很多人还在喝酒的兴头上，过度饮酒也容易导致呼吸道疾病如吸入性肺炎，也应引起关注。

饮酒过度提防吸入性肺炎

节日余兴未了，很多人将喝酒狂欢延续到节后。喝酒喝出肺炎的，您听说过吗？“喝酒喝醉了，恶心呕吐了，呕吐物因为咳嗽误吸入肺，形成吸入性肺炎，这在年前年后不少见。”专家指出，醉酒咳嗽发生吸入性肺炎时，自己通常没感觉，不会觉得是肺炎，以为自己感冒了，直到肺炎表现为发烧后，这才知道就医，已经耽误了病情。

“由于喝多的人意识不清，其生理保护反应变差，咽声门闭合不好，容易倒吸呕吐。”专家指出，吸入性肺炎的表现主要是咳嗽、咳痰、发烧，与典型的肺炎没有不同。专家还称，喝酒导致的吸入性肺炎，是化学性损伤，要较长的治疗和修复时间。胃的pH值是4.1~4.4，偏酸的胃液随呕吐物吸入肺部，会对肺黏膜产生化学性损伤，若再合并细菌、真菌感染，甚至会导致重症肺炎乃至肺衰竭，后果严重。年轻人抵抗力强，症状反而会更明显。

预防流感首要多通风

从2月开始，就有不少预测3月有新

一波流感大流行的帖子。专家也指出，南方每年1~3月为流感高发季节，对流感的预防也不应松懈。新一波流感真的已经在路上了吗？

专家表示，春季的确要留心流感的侵袭。专家强调，普通感冒七天会自愈，但有严重、明显的发烧、咳嗽、咽痛、腹泻等症状要马上就医，症状明显的及时用药，减轻并发症。“预防流感的措施，什么时候做都不晚。”专家称。

一、通风透气很重要。专家表示，家里每天至少开窗通风15分钟，如果天气热或冷需要开空调，也应先开窗透气再开空调；乘坐私家车、公车等交通工具都应尽量开窗透气。

二、少去人员密集的地方。年老体弱的老人、儿童，更是要少去人员密集的场所如商场等，若是到人员密集的地方，应该戴口罩，可以阻挡飞沫传染。

三、勤洗手。洗手应用洗手液认真洗，尤其是出外归来，除了洗手，还应洗口鼻。

四、不要过度饮食和熬夜。

五、适当调理体质。

六、流感流行期可在家做一些空气净化措施，例如在家可用一定量的白醋熏蒸，但不适合家有哮喘、气道高敏感的人。

七、出现严重上呼吸道感染病症要及时治疗、尽早用药。

(据《新快报》)



近日，淮阳县人民医院的志愿者们来到该县新民北路，对路面上的纸屑、果皮、烟头、塑料袋等垃圾进行地毯式清理，彻底清除卫生死角，并铲除沿街路灯、墙面上粘贴的小广告，受到市民称赞。

记者 史书杰 通讯员 苏叶松 摄

公民健康素养66条

第三十四条



吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病，吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

吸烟的危害

吸烟严重危害身体健康，吸烟的人和不吸烟的人相比较，肺癌发病率增加10~50倍，冠心病发病率

增加2~3倍，慢性气管炎发病率增加2~8倍，口腔癌发病率增加3倍。

肺部疾病

香烟燃烧时释放的有害成份主要有焦油、一氧化碳、尼古丁、二恶英和刺激性烟雾等。烟草烟雾中的焦油沉积在肺部绒毛上，破坏了绒毛的功能，使痰增加，使支气管发生

慢性病变，气管炎、肺气肿、肺心病肺癌便会产生。据统计吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例为74%，而不吸烟的人60岁以后患肺部疾病的比例仅为4%。

心血管疾病

香烟中的一氧化碳使血液中的氧气含量减少，造成相关的高血压等疾病。吸烟使冠状动脉血管收缩，使供血量减少或阻塞，造成心肌梗塞。吸烟可肾上腺素增加，引起心跳加快，心脏负荷加重，影响血液循环而导致心脑血管疾病、糖尿病、猝死综合症，呼吸功能下降、中风等共20多种疾病。

吸烟致癌

研究发现，吸烟可导致癌症和许多慢性病。英国牛津提德克里夫医院对3.5万名吸烟者进行长达50年的研究得出了结论，结果显示，肺癌、胃癌、胰腺癌、膀胱癌、肝癌、口腔癌、鼻窦癌等11种癌症与吸烟“显著相关”。

吸烟百害而无一利，中国53%的儿童被动吸烟，危害更大，容易患肺炎、支气管炎、重症哮喘和其它疾病。如果吸烟的情况持续下去，儿童的智力发育、吸烟的家庭，个人将会

付出极大的代价。

二手烟的危害

研究表明，二手烟对身体的危害比一手烟有过之而无不及。除肺癌，吸烟还易导致鼻咽癌、食道癌，以及肾癌和胃癌等，可谓“一支烟在手，周围人也遭殃”。

对于吸烟者的家人来说，“二手烟”甚至“三手烟”都是他们健康的威胁。“二手烟”这一名称最早在1996年就出现了，可惜一直以来没有引起足够的重视。“二手烟”是指每周至少有1次接触15分钟以上的环境烟草烟雾。研究发现，如果一个人每天吸入二手烟的时间超过15分钟，其患肺癌的几率与抽烟者是一样的。而“三手烟”是指衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发和皮肤等表面的烟草烟残留物，这些物质与常见空气污染物亚硝酸后反应可形成强大的致癌物。

有数据显示，一些与吸烟者共同生活的人，患肺癌的几率比常人多出6倍。丈夫吸烟，妻子患肺癌的危险会增加30%；儿童吸入“二手烟”，不但会影响发育，还容易诱发气管炎、肺炎，甚至肿瘤等一系列疾病。真可以说是一人吸烟，全家遭难。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)