

# 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,呕吐物因为呛误吸入肺,形成吸入性肺炎,这在年前年后不少见。”专家指出,醉酒呛咳发生吸入性肺炎时,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,容易倒吸呕吐物。”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减,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,若是要到人员密集的地方,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)