

秋雨连绵温差拉大 感冒高发季来袭

通川区中医院专家支招科学防病

提个醒

连日来,达州秋雨连绵,昼夜温差拉大。阴冷潮湿的天气让不少市民难以适应,鼻塞、流涕、咳嗽、发烧等感冒症状频发,各大医院呼吸道就诊患者数量明显增多。针对初秋换季感冒高发情况,记者采访了通川区中医院中医内科门诊主任谭青松,详解秋季感冒诱因、日常预防妙招,并明确需紧急就医的危险症状,帮助市民科学应对换季健康难题。

秋雨降温,呼吸道疾病进入高发期

“入秋后昼夜温差拉大,持续降雨导致空气湿度高、气温偏低,人群免疫力短暂调整,呼

吸道防御能力随之下降,流感、普通感冒病毒极易乘虚而入。”谭青松介绍,初秋时节暑气未完全消散、寒气悄然滋生,很多市民仍保留夏季穿衣习惯,早晚不及时添衣、夜间受凉,再加上秋季空气干燥、口鼻黏膜脆弱,病毒更容易侵袭人体,这也是近期感冒患者增多的主要原因。

据了解,本轮感冒人群覆盖广泛,老人、儿童、上班族、体质虚弱者为高发群体,多表现为头晕头痛、鼻塞咽痛、畏寒乏力、干咳低烧等症状,部分市民因穿衣不当、淋雨受凉、熬夜劳累,出现反复感冒、症状迁延不愈的情况。

做好三处防护,筑牢身体“防疫墙”

为守护市民换季健康,谭青松结合秋季气候特点,梳理出一套简单实用的初秋感冒预防指南。

穿衣:薄衣叠穿,重点护好颈胸腹

遵循“薄衣叠穿、适时增减”原则,摒弃夏季单薄穿搭,早晚及时增添外套,重点做好颈部、前胸、腹部保暖,避免冷风直吹身体。阴雨天气尽量避

免淋雨,外出归来及时擦干头发、更换湿衣物,沐浴,防止寒湿入体。老人、小孩及体质偏弱人群,切勿过早穿厚棉衣,以免闷热出汗后吹风受凉,诱发感冒。

起居:勤通风调湿度,规律作息强体质

保持居家、办公环境通风透气,每日开窗通风2至3次,每次15至30分钟,避开冷风直吹时段,有效降低室内病毒浓度。同时调节室内湿度,维持湿度在40%至60%,缓解秋季干燥对呼吸道的刺激。日常坚持规律作息,避免熬夜过度劳累,保证充足睡眠,适量开展散步、慢跑等温和运动,增强机体抵抗力。

饮食:润肺润燥,养成良好卫生习惯

遵循“润肺润燥、清淡温补”的秋季养生原则,多食用富含维生素C的新鲜果蔬、润肺生津的汤水,少吃生冷辛辣、油腻刺激食物,补足身体营养,修复呼吸道黏膜屏障。同时养成良好卫生习惯,坚持勤洗手、少揉口鼻眼,流感高发期尽量减少前往商场、菜市场等人员密集、通风不畅的场所,必要时规范佩戴口罩,阻断病毒传播途径。

警惕危险信号! 出现这些症状立即就医

很多市民认为秋季感冒是小毛病,硬扛即可痊愈。谭青松特别提醒,普通感冒可居家护理观察,但出现危险预警症状,切勿拖延,需立即就医诊治,避免轻症拖成重症,引发肺炎、支气管炎等并发症。

谭青松明确,出现下列情况需及时就诊:持续高烧超过3天不退,体温反复超过39℃;频繁咳嗽、喘息胸闷、呼吸困难,甚至嘴唇面色发紫;精神状态极差,出现嗜睡乏力、烦躁不安、意识模糊等情况;儿童出现拒奶、哭闹不止、尿量大幅减少,老年人及高血压、哮喘、心肺疾病等慢性病患者,原有基础病加重;感冒症状持续10天以上没有好转,甚至持续加重。

谭青松提醒,轻症感冒可居家多喝温水、清淡饮食、充分休息,做好保暖护理;症状加重或符合就医指征时,切勿自行盲目服用抗生素、退烧药,避免用药不当损伤身体,及时到正规医院对症治疗,安全度过换季疾病高发期。

□记者 田乙斯

广告

百业商情

@致客户 提供相关资料,办理简便捷。 @关于收费 小格600元/3周 1000元/6周 大格1000元/3周
@致读者 使用本栏信息,请依法签合同。 @关于我们 咨询电话:0818-2377273 19382875827(微信同号)

助力乡村振兴 壮大乡村产业

免费刊登 手续简便

招租

一单位所属通川区永兴路(广电中心C区)门市一间(50m²);通川区健民路14号门市一间(17.8m²);通川区通川中路108号2栋1-2-1号住房一间(106.29m²)对外公开招租。本次采用公开竞价方式,以价格最高者确定承租方,详询:唐春梅 19382863251;王瑞林 19382869381。

门市招租

我单位位于通川中路267号(79.11m²)、219、221号(68.04m²)、253号(9m²)、261号(32.76m²)、263号(43.68m²)的商业门市,位于西外福森国际建材家居批发市场(二期)2-1-23号、2-1-24号(两个共76.78m²,可单租)商业门市招租。电话:2398799

开江贡米

国家地理标志产品,生态种植,营养丰富。联系电话:18780852111



达州市青鸟印务有限公司承接印刷、CTP印版输出业务

该公司是达州市融媒体中心下属国企。拥有印刷设备北人45A机单、双塔报纸及书刊(正度)高速双面8色轮转机各一台;印版输出设备全自动CTP机2台;印刷及印版输出专业人员共20人。现常年对外承接报纸和书刊等印刷及印版输出业务。任老师(18881838248)