# 十一长假健康小贴士

国庆假期到来，各地将迎来旅游出行和探亲访友高峰期。为平安健康地享受秋高气爽好时节以及亲友欢聚好时光，这份国庆假期健康小贴士送给您。

**假期出行要谨慎**

假期期间尽量减少非必要出行，如外出，要了解目的地近期疫情发生情况及当地防控政策，取消前往中高风险地区的出行计划，出行前准备好口罩、手消等防护用品。

**个人防护得做好**

尽量避免前往人员集中的密集场所，坚持全程佩戴口罩、勤洗手，保持一米线等良好习惯。提倡尽量减少聚餐人数，缩短聚餐时间，室内用餐要注意通风，使用公筷公勺，入住宾馆后注意通风换气。

如出行前出现发热、干咳等可疑症状，应当取消出行计划并尽快就医；出行过程中如出现上述可疑症状，应尽快到就近的医疗机构就诊。

**健康饮食不能少**

节假日期间饮食中容易盐、油糖过多，建议无论在外就餐还是居家做饭，享受美味的同时要做好“三减”（减盐、减油、减糖）。

**运动锻炼别忘了**

假期期间，和家人朋友多到户外走走，既能欣赏美丽秋色、又达到健身目的。但也要注意根据自己年龄、身体健康状况等保持适宜的身体活动总量。

**适当添衣需及时**

早睡早起，添衣适度。

“春捂秋冻”有鼓励身体适应凉爽刺激、锻炼耐寒适应能力的意思，比较适合年轻体壮的人。体弱多病、机体反应较弱的人还是应该早晚及时增添衣物，配备长衣长裤，避免着凉伤身。

**疾病预防不大意**

*诺如病毒肠炎预防* 勤洗手。不吃未烧熟煮透的食物和未经消毒的奶。不喝生水。不吃不干净的水果和蔬菜。不接触病人、病人呕吐物、排泄物及其污染物品、污染环境。

*手足口病预防* 注意个人卫生，尤其是手卫生。

不与他人共用物品，不接触病人及其污染物品、污染环境，不在未经消毒处理的游泳池中游泳或玩耍。

手足口病流行期间，尽量避免带孩子参加集体活动。

*动物传播疾病预防* 避免进入野禽、旱獭等动物栖息地，不接触、不食用野生动物。

尽量避免直接接触任何动物，特别是来历不明动物，发现病死动物不私自处理。不要从活禽市场、农贸市场活禽摊档或流动摊贩处购买活禽。不吃未烧熟煮透的动物产品。选择新鲜、安全的动物食品原料，加工时生熟分开。

*食物中毒预防* 选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅就餐。不食用来历不明的食物。不采集、不食用不明野生菌及野生植物。

来源：新华网

# 怎样防治小儿肺炎？

肺炎是儿科最常见的下呼吸道感染，特别是婴幼儿抵抗力差，上感及支气管炎很容易向下蔓延而引起肺炎。位于宝丰步行街北头东侧《原君益寿诊所》的陈君霞医师有丰富的经验。

陈医师介绍说，肺炎有多种形式。

按病理分类：大叶性肺炎、支气管肺炎和间质性肺炎。

按病因分类：病毒性肺炎、细菌性肺炎、支原体肺炎、衣原体肺炎、真菌性肺炎、非感染病因引起的肺炎。

按病程分类：急性肺炎病程<1个月、迁延性肺炎病程1—3个月、慢性肺炎病程>3个月。

引起肺炎最常见的病因有细菌和病毒，也可是两者混合感染。病毒主要有流感病毒、副流感病毒、鼻病毒等。细菌感染以肺炎链球菌感染多见，也可有支原体、衣原体、流感嗜血杆菌等。

**常见临床表现有：**

1、主要症状：发热，热型不定，且多为不规则热，咳嗽较频繁，早期为刺激性干咳，极期咳嗽反而减轻，恢复期咳嗽有痰，伴有气促，一般在发热咳嗽后出现，全身症状可有精神不振、食欲减退、烦躁不安、腹泻或呕吐等。

2、体征：呼吸增快，并可见鼻翼煽动和吸气性凹陷，口周鼻唇沟和指端发绀，肺部出现啰音，早期不明显，可有呼吸音粗糙，以后可闻及固定的中细湿啰音，以背部两侧下方及脊柱两旁较多，深吸气末更为明显。

**鉴别诊断：**

支气管异物：有异物吸入史，突然出现呛咳，可有肺不张或肺气肿，做胸部CT可给予诊断。

**如何治疗和预防呢？**

1、一般处理：保持呼吸道通畅，高热者可用乙酰氨基酚滴剂，咳嗽痰多可使用甘草片、咳特灵片、氨溴索颗粒，气喘使用特布他林给予对症治疗。

2、抗感染：有效和安全是选择抗菌药物的首要原则！肺炎链球菌感染首选青霉素。肺炎支原体和衣原体感染首选大环内酯类抗生素如阿奇霉素。

3、中医治疗：原则宣肺定喘，清热化痰，根据症状选择不同治疗方案。风寒闭肺宜辛温开肺方药三拗汤加减。风热闭肺宜辛凉宣肺，止咳化痰方药银翘散合麻杏石甘汤加减。痰热闭肺宜泻肺降气，定喘涤痰方药葶苈大枣泻肺汤合五虎汤加减。毒热闭肺宜清热解毒，泻肺泄热方药三黄石膏汤加减。肺脾气虚宜益气健脾方药人参五味子汤加减。

4、提倡户外活动，增加小儿抗病能力。衣着要寒暖适宜，注意气候变化，保持卧室清洁，空气流通，避免直接吹风，以流质饮食为宜，给予富有营养的清淡食品，忌食油腻及刺激食品以防助热生痰。

秋季干燥也容易引起口腔问题。为此，佳康牙科的李医师，特别提醒大家要做好日常的预防尤为重要。

**1、早晚刷牙、饭后漱口**

刷牙能帮助我们去除牙菌斑、软垢和食物残渣，保持口腔卫生，维护牙齿和牙周组织的健康。

饭后漱口则可以龋齿口腔内的食物残渣，有助于口气清新和牙齿清洁。

**2、清洁牙缝**

牙齿与牙齿之间的牙缝最容易滞留菌斑和软垢，由于刷牙时牙刷刷毛不能完全伸至牙间隙，需配合牙线等洁牙工具来帮助清洁牙间隙。

**3、定期检查口腔**

龋病和牙周病通常是缓慢发生的。它们早期一般没有明显症状，出现疼痛等症状可能已经到了中晚期，治疗起来复杂，承担的费用也相应增多。

每年至少一次定期的口腔检查，帮助我们及时发现口腔疾病，并采取治疗措施。

**4、发现口腔问题及时就医**

口腔疾病表现为疼痛或不适的症状，例如，牙龈出血、冷热刺激不适、咬物不适或疼痛。此外，牙齿不齐、缺失等情况都要及时进行矫正修复。

健康人生，从齿开始，口腔健康是全身健康的重要基础。 （佳康牙科）

健康教育宣传专栏

# 流行性感冒

**一、什么是流行性感冒？**

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，简称流感，本病可分为甲（A）、乙（B）、丙（C）三型，目前主要流行甲型流感病毒，该型病毒经常发生抗原变异，传染性大，传播迅速，极易发生大范围流行，病情严重者可以导致死亡。流感病毒通过呼吸道飞沫传播。本病传染性强、传播迅速，起病急，病程短，潜伏期一般一至三天，通常自然病程为一周左右。流感的主要症状为发热（一般体温超过38℃）、全身酸痛、头痛、骨痛、肌肉痛、疲倦乏力、食欲不振、咳嗽、鼻塞等，严重时会引起肺炎、心肌炎、肾炎、脑炎及其它并发症，甚至可致人死亡，流感全年均可发病，但常流行于冬春季节，2岁以上儿童及成人普遍易感，特别是在学校及托幼机构等人群密集场所更易引起暴发流行。

**二、得了流行性感冒怎么办？**

1、得了流行性感冒，应佩戴口罩，尽量避免与亲人朋友、同学有亲密接触，以免感染他人。

2、病人高热时，切忌捂得太紧，以防体温继续上升而引起惊厥。

3、如出现症状应及时到就近的正规医院就诊，根据病情的轻重，需要住院的在医院隔离治疗；不需要住院的回家、居家隔离治疗。同时应注意口腔清洁，清淡饮食，忌酸性食物，多饮水。对高热、头痛、呕吐者，应给予解热止痛等药物对症治疗。

**三、流行性感冒怎样预防控制？**

1、预防接种（打预防针）是最经济、最有效的方法。对适龄儿童及成人及时接种流行性感冒减毒活疫苗。可同时预防甲型H1N1流感、A型H1N2亚型及B型流感。

2、注意个人及环境卫生，养成勤洗手（尤其在咳嗽或打喷嚏后，咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻）、勤换衣服的良好个人习惯。

3、家中注意通风换气，可用艾叶、食醋等熏蒸方法净化空气。

4、尽量避免与出现流感样症状的患者接触。必须接触时做好个人防护措施（如佩戴口罩）。

5、尽量少去人口密集场所，少参加集体活动。

6、加强户外锻炼，增强身体抵抗力。

宝丰县疾病预防控制中心主办

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699