

# 秋意浓天渐寒 小心疾病来袭

本报记者 杨小沛 通讯员 尹力 郭晓阳 贺婉樱

## 打喷嚏用手捂易染病菌

秋天,稍不留心就会着凉。感冒、打喷嚏成了秋季常见现象。每逢咳嗽或打喷嚏时,人们都会习惯性地用手捂一下,以防止口沫四溅而传播病菌。可是专家却指出,感冒打喷嚏时用手捂更容易传染病菌。

郑州市第二人民医院呼吸内科主任吴景硕介绍,打喷嚏时用手捂住口鼻,的确阻挡了部分口水飞沫向四周空气传播,但喷出的飞沫会附在手上,

同时大量的病菌也残留在手上,如果不洗手就触摸其他物体,就有可能通过碰触传播流感病毒给他人。

此外,人在打喷嚏时,如果将口鼻完全捂住,上呼吸道产生的强大压力没有得到缓解,压力便会通过咽鼓管作用于耳道鼓膜,不利于耳部健康。

**吴景硕建议:**在打喷嚏或咳嗽时,最好用纸巾捂住口鼻,



相关链接:

## 五种疾病发作 别误当秋乏

进入秋季后,很多人都会出现乏力、疲劳等秋乏现象,对此很多人通过多休息来解乏。但这个季节有5种疾病发作后,患者也会感到疲惫、没精神、食欲不好,例如有些老人发作呼吸道、心血管疾病后会感觉很累,但往往被误认为是秋乏而被忽视,因此要注意鉴别以免贻误治疗时机。

### 心脏疾病

心脏病发作后患者往往感觉没力气或气短,或是夜间起床后再躺下就感觉气喘、憋气、疲劳,但这些情况常被误当成秋乏,以为休息一下就没事了。

**建议:**有心脏病的人,这个季节如果感到疲乏,最好到医院做心电图、测心率和血压检查。

### 肺部疾病

有些肺部疾病如老年性肺炎发作后,患者会突然没精打采、神色萎靡,不爱吃东西,有的还会咳嗽、晚上躺着睡觉感觉憋闷。这些表现不是肺炎的典型症状,也很容易被忽略,让人以为是秋乏所致。

**建议:**当老人出现上述情况时,家人最好帮助其测量腋下温度,如果体温高于37.5摄氏度,最好到医院听诊、查胸片。

### 糖尿病

糖尿病患者血糖升高后也容易感到慢性疲劳、乏力,但由于他们的反应不明显,因此容易被忽略。

**建议:**对于有糖尿病的老人,如果出现乏力,最好及时监测血糖,注意利用饮食和药物控制血糖。

### 高血压病

有些高血压病患者在秋季气温降低后血管收缩,往往会引起血压波动,导致疲劳、眼花、头重脚轻、脖子发硬、胸闷、气短等症状。这些情况往往也会被误认为是没休息好导致的,而没有和血压变化联系在一起。

**建议:**高血压病患者出现上述症状后,要及时监测血压,必要时应服药控制血压。

### 颈椎病

有些颈椎病在天冷后也容易发作。

**建议:**患者在受到风寒后会感觉犯困、疲惫、浑身没劲、浑身发紧、胸闷,休息也不能解乏,最好到医院检查,看是否是颈椎病发作了,同时注意保暖和适当活动。(彭玉清)

## 感冒久拖导致鼻窦炎

当鼻窦炎引起严重鼻塞时,还会导致头痛症状。

虽然鼻窦炎与感冒的症状有很多相似点,但二者还是不同的。张卫东介绍,如果患者有感冒症状后,过了一两个星期还没好,或者忽好忽坏、反反复复,就有可能患上了鼻窦炎。还有,如果鼻涕黏稠、呼吸困难、鼻塞、疲劳、咳嗽、嗓子哑、头痛等感冒症状,占有两

个以上时,也可能是患上了鼻窦炎。

**张卫东提醒:**日常生活中预防鼻窦炎,应注意保护好鼻子,在早晨洗脸时可用冷水清洗几次鼻子,以改善鼻黏膜的血液循环,增强鼻子对天气变化的适应能力。一旦感冒,就应及时治疗,尤其是幼儿及老人等体质弱、抵抗力差的人群,以免拖成鼻窦炎。

## 受凉受潮引来关节炎

一场秋雨一场寒,随着天气渐凉,关节炎也进入了高发季节。

郑州人民医院风湿免疫科主任史丽璞指出,预防关节炎,首先要做到“关节省着用”,即避免从事过强过重的体力活动,或长时间频繁上下楼、跑步、爬山等,这对膝关节的磨损都较大;其次,应尽量在朝阳、通风、干燥的生活环境中居住,天冷时,要及时给关节处保暖;再次,要合理饮食、适当控制体重,过重的身体也会给关节带来负担。

关节处一旦出现疼痛、肿胀、僵硬等症状时,应尽早就医。患者除了配合医嘱复查、按时服药外,适当的减负运动,如散步、游泳、骑车、跳舞等,也有利于疾病的恢复。

**史丽璞介绍:**出现关节僵硬、疼痛、畏寒等症状,如无法立即就医,可在家进行简易热敷。拿一条毛巾对折后缝一个热敷包,装入两斤粗盐。用微波炉加热后,将热敷包放置在疼痛、怕冷的关节部位,如果热敷包的温

度较高,可在患处多衬垫一些毛巾,避免烫伤。每次热敷15~20分钟,至粗盐逐渐冷却即可。热敷包可反复利用。但该疗法仅适用于畏寒、疼痛的骨关节炎患者,不能用于肿胀、发炎的关节炎患者。



**河南卫生微新闻**

HE NAN WEI SHENG



**即时资讯 权威评论**

**看微新闻 精彩更多**

关注方式:

1. 扫描二维码点击“关注”。
2. 在微信查找公众号,搜索“河南卫生新闻网”关注。

