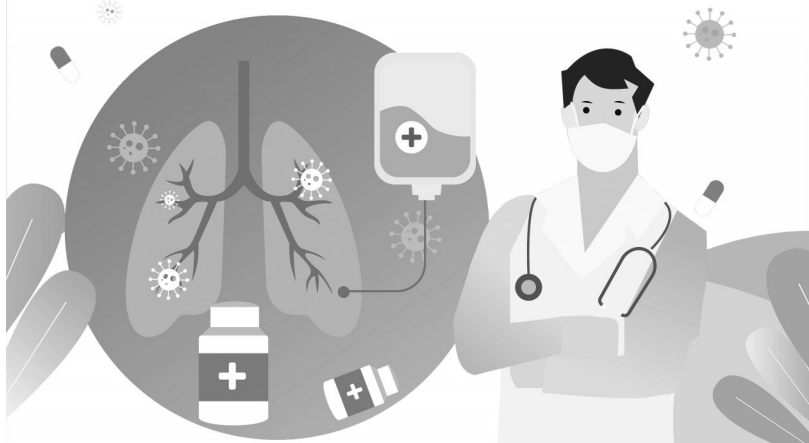


# 世界肺炎日，听听专家的“肺腑”之言

11月12日是世界肺炎日，秋冬季肺炎高发，如何全面了解、正确预防肺炎呢？听听南京市第二医院呼吸与危重症医学科副主任医师白巧红对肺炎的介绍吧。  
通讯员 单玉娟 张诗蕴  
扬子晚报/紫牛新闻见习记者 吕彦霖



## 什么是肺炎？肺炎有何危害？

南京市第二医院呼吸与危重症医学科副主任医师白巧红介绍，肺炎是指发生在肺部的炎症，可由细菌、真菌、病毒等微生物感染引起，也可以因接受放射线照射、吸入异物等原因引起。如果得了肺炎，会有咳嗽、呼吸困难、发热、精神不佳等症状。

人体通过肺部进行气体交换，保持正常呼吸。患肺炎时，肺泡充满了脓和液体，使呼吸产生疼痛并限制吸氧量，人体会因为缺氧导致一系列严重的症状。

## 为什么秋冬季肺炎高发？

白巧红说，天气寒冷、气温下降容易诱发肺炎发作。这是由于寒冷使毛细血管收缩，从而影响了血液的循环，使人体抵抗力下降，容易受到病毒或细菌的感染而引发咳嗽、感冒、肺炎的情况。秋冬季节正是一年气温最低的季节，在这个时间段里，病毒与细菌十分活跃，因此秋冬季节容易患上肺炎。

同时，秋冬季节气候干燥也是一个诱因。生冷、干燥的空气会影响人体的呼吸系统，容易诱发呼吸道感染性疾病的产生。气候干燥时，许多人会使用加湿器来增加室内湿度。但长时间的加湿会给病毒及细菌的生成营

造良好的环境，使室内的病毒和细菌增多，也提高了患病几率。

人体在秋冬季节的抵抗力通常是比较低的。由于天气、气温的原因，人体的抵抗力下降，令病毒可以轻而易举地入侵人体，易受感染。

## 如何正确预防肺炎？

秋冬季节预防肺炎，白主任指出，要注意下面几点：一，防寒保暖。秋冬外出时要注意防寒保暖，防止呼吸道经受剧烈的温度变化而丧失抵御病菌的能力。二，注意个人卫生。勤洗手，避免去人多拥挤的地方，可避免病原体传播到自身；打喷嚏时注意遮掩口鼻，也可有效防止病原体传播给他人。三，加强体育锻炼。适量、合理地锻炼身体，如散步、打太极拳、做操、慢跑等可改善心肺功能。第四，戒烟、避免醉酒、清淡饮食。少吃辛辣刺激性食物，多吃新鲜的蔬菜水果，多喝水，保证充足睡眠，注意劳逸结合。第五，注意通风。早晨起床后和晚饭后开窗换气至少15分钟，尽量少去人多通风不好的公共场所，天气晴好时多去室

外活动。同时，预防肺炎也可以注射肺炎疫苗。

## 肺炎的常见误区

日常生活中，很多市民对肺炎认识上有一些疑惑。如肺炎会传染吗？白巧红表示，常见的病毒性肺炎、细菌性肺炎等传染性不强，不会在人群中引起大规模传播。只有免疫力比较低的人群，如幼儿、老年人、体弱多病者，在吸入肺炎患者带有病原体的飞沫时，有可能被感染而发生肺炎。有些特殊的病原体（如SARS、流感病毒、百日咳、结核杆菌、新冠病毒等）引起的肺炎，传染性强。

那么，肺炎会留后遗症吗？白巧红指出，普通的肺炎如果治疗及时，不会留下后遗症，可能会在胸片或肺CT上留下条索影或者胸膜不平整的痕迹，对日常生活、寿命不会造成影响。但如果肺炎比较严重，出现了一些并发症，如脑膜炎、心包炎，可能会遗留如头痛、头晕、心悸、胸痛等症状。

白巧红提醒，秋冬季节，如果出现咳嗽、呼吸困难、发热、精神不佳等症状要及时到医院就诊。

## 冬季护肤 尤其要做好保湿

进入立冬后，随着气温的骤降，人们的皮肤也逐渐开始变得干燥起来，东南大学附属中大医院皮肤科副主任董正邦博士提醒，冬季在添衣保暖的同时，也应加强肌肤的保湿，通过减少洗浴的次数以及多涂保湿霜，减少因皮肤干燥而出现的皮肤干裂、瘙痒、红肿等症状。

冬季皮肤最容易出现的症状就是干燥。随着年龄的增长，人体皮脂腺分泌越来越少。而皮脂腺分泌的皮脂可以和一些皮肤代谢的脂肪在皮肤表面形成一层皮脂膜，它可以作为一道很好的皮肤屏障。因此老年人会因为皮脂腺分泌的减少，出现皮肤干燥的症状。而在冬季由于汗液分泌的减少，皮肤干燥症状就显得尤为明显。所以建议老年人在冬季应当少洗多润，避免洗涤时间过长以及水温过高，有明显瘙痒的时候可以口服抗组胺药来缓解症状。

董正邦指出，冬天要减少肌肤的洗涤次数，且每次的洗浴时间不宜过长，应控制在10至20分钟。同时，不要每次洗澡都用沐浴露、肥皂等碱性用品。在洗浴结束以后，可以涂抹一些润肤霜来保持皮肤的水分，从而增强保湿的作用。常见的润肤霜有凡士林以及含有神经酰胺和透明质酸成分的润肤霜等。

除此以外，人们的面部和手背在冬季容易暴露在环境中，也会加速水分的丢失，进而造成皮肤的干燥。因此冬季出门前，面部和手背也可涂上保湿霜来加强保湿。同时，冬季佩戴口罩后也会加重痤疮，出现炎性的丘疹脓疱，建议不要挤压，可以外用一些抗生素软膏来缓解症状。

从另一方面来讲，不管是干性皮肤还是油性皮肤在冬季都会出现干燥的症状。干性皮肤较为敏感，对冷热变化的刺激反应更为明显。如果从寒冷的室外进入空调房间，面部皮肤会出现明显潮红。因此建议干性皮肤的人群选择温和的保湿乳加强保湿，这样有助于恢复皮肤屏障，同时还要避免骤冷骤热，必要的时候可以做一些光电的医美项目来改善症状。而油性皮肤在冬季，尤其是暖气空调加持的室内，也会出现一些干燥的情况，建议选择一些清爽的保湿乳进行保湿。

通讯员 张鑫  
扬子晚报/紫牛新闻记者 杨彦

# 衣服穿得越多越保暖？立冬后“防寒保暖”有诀窍

立冬过后，寒风一天比一天凛冽。骤变的天气让不少人感到不适，稍不注意就可能生病。南京市中西医结合医院的专家们提醒，立冬之后，要注意防“五寒”。

## 防颈寒，戴围巾穿立领装

秋冬是颈椎病高发的季节。南京市中西医结合医院骨科主任医师孔晓海介绍，颈部是人体的“要塞”，不但充满血管，还有很多重要的穴位，比如大椎穴、风池穴，以及延伸到肩部的肩井穴。

穿立领装是个好办法，不但能挡住寒风，给脖子保暖，还能避免头颈部血管因受寒而收缩，对预防高血压病、心血管病、失眠等都有一定的好处。另外，一条得体的围巾、丝巾或者披肩，也能帮助保暖。

## 防鼻寒，早晚冷水搓鼻

立冬之后“凉燥”更明显，鼻炎成了许多老人的大麻烦。南京市中西医结合医院耳鼻喉科主任杨明说，每天早晚用冷水洗鼻有利于增强黏膜的

免疫力，是防治鼻炎的不错办法。

用冷水洗鼻子时，顺便揉搓鼻翼可改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

## 防肺寒，喝热粥散寒

流鼻涕、咳嗽、头痛……风寒感冒是冬日最常见的毛病。南京市中西医结合医院肺病科主任李芳指出，症状较轻的，可以选用一些辛温解表、宣肺散寒的食材，清代《惠直堂经验方》中的神仙粥就不错。有歌云：“一把糯米煮成汤，七根葱白七片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保安康”。温服后上床盖被，微热而出小汗。每日早、晚各1次，连服两天。

## 防腰寒，双手搓腰暖肾阳

腰部为“带脉”（环绕腰部的经脉）所行之所，特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。南京市中西医结合医院肾内科主任徐梅昌提醒，肾喜温恶寒，常用双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。

具体的做法是：两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾椎骨（长强穴）。每次做50~100遍，每天早晚各做一次。

## 防脚寒，常做足浴暖洋洋

南京市中西医结合医院老年病科王东旭主任中医师介绍，足浴跟热水洗脚不一样。足浴要注意三点：第一是温度，水温最好在40℃左右，水淹没踝关节处。第二是时间，每次浸泡20~30分钟，不时添加热水保持水温，泡后皮肤呈微红色为好。第三是按摩，足浴后擦干，用手按摩足趾和脚掌心2~3分钟。最后要注意的是，以上三点做完之后最好半小时内就寝，保证足浴效果。

另外，足浴不宜在饭后立即进行，糖尿病人水温不宜太高。凡烧伤、脓疱疮、水痘、麻疹、足部皮肤皲裂者及足部外伤者均不宜足浴。足浴后立即擦干双脚，注意足部保暖。足浴过程中如有不适，应立即停止，必要时需及时就诊。

通讯员 杨璞  
扬子晚报/紫牛新闻见习记者 吕彦霖

关注

「扬子名医团」

将健康顾问装进口袋



扫描二维码关注“扬子名医团”

扬子晚报