



如何有效预防季节性感冒

随着季节变换，尤其是冬春季期间，许多人开始出现喉咙不适、鼻塞等症状。这种季节性感冒（也称为普通感冒）就像一个不速之客，打乱了人们的日常生活。本文将为大家提供一些实用的预防措施。

什么是季节性感冒

现代医学认为，感冒是由多种病毒引起的上呼吸道感染，最常见的病毒是鼻病毒。它通常在冬春季节高发，虽然感冒通常不会导致严重的健康问题，但它会引起不适，如流鼻涕、咳嗽、喉咙痛、头痛、恶寒发热等症状，严重时还可能会导致并发症。对于老年人、儿童以及免疫力较低的人群来说，更应该加强防范。

那季节性感冒又是什么呢？季节性感冒又称为时令感冒，不同于流行性感冒。中医认为，季节性感冒是人体感受当令邪气出现鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、恶寒、发热、全身不适等症状的常见外感性疾病。

病，一般预后良好，病势清浅。在不同季节出现的感冒会有季节性的特点，季节性感冒不仅发病带有季节特点，治疗时也需要针对相应的季节特点来选用药物才能事半功倍。

现代医学认为，感冒的发病机制是病毒进入人体后，它们会附着在上呼吸道的细胞上并开始繁殖，导致机体的免疫反应。免疫系统会释放化学物质来对抗病毒，这也正是人体感到不适的原因之一。在这个过程中，身体会出现一些典型的症状，如咳嗽、流鼻涕、发热等，目的是通过打喷嚏或咳嗽等方式将病毒排出体外。

季节性感冒的发病机制

中医认为感冒是指六淫邪气侵袭人体肺卫，卫表不和而发病，或从口鼻而入或从皮毛内侵，外邪侵袭人体是否发病的关键在于卫气强弱，同时与感邪的轻重有关，气候突变、

冷热失常，人体卫外之气失于调节应变，即可受邪发病。例如，夏季容易感受暑湿邪气，出现暑湿伤表、卫表不和，治疗当以清暑祛湿解表同时兼顾化湿和中；冬天往往容易感受风寒邪气，出现风寒束表、卫阳被郁、腠理内闭从而出现恶寒、发热、无汗等典型风寒感冒症状，治疗宜辛温解表、宣散风寒；春季往往感受风热，从而出现发热、汗出、口干等症状；体质虚弱的人群感冒病邪后出现虚人感冒，除了感冒自身季节性特点还合并体质虚弱的症状，治疗需要扶正祛邪。

季节性感冒的预防措施

- 保持良好的个人卫生习惯
勤洗手是预防感冒的有效方法。外出回家、用餐之前，或是在接触公共设施后，务必认真洗手，至少持续20秒。若没有条件洗手，可以使用含酒精的免洗洗手液。

避免与感冒患者密切接触，尤其是在封闭的空间里，应保持室内通风，空气清新，阳光充足。在秋冬季节，很多人会选择封闭门窗以保持温暖，但这样会导致室内空气流通不畅，增加感冒的风险。

2. 提高免疫力

气候突变时适量增减衣服，防寒保暖。合理的饮食习惯可以提高免疫力，多吃富含维生素C的水果和蔬菜，同时适量摄入富含锌的食物，如坚果、豆类和全谷物等，也对增强免疫系统有一定帮助。

运动也是提高免疫力的方法，适度的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等，可以促进血液循环，提高身体的抗病能力。建议每周至少进行150分钟的中等强度锻炼，让身体保持良好的状态。

睡眠质量也是影响免疫力的重要因素。确保每晚获得7小时至8小时的高质量睡眠，有助于身体的自我修复和恢复。尽量保持规律的作息时间，避免

熬夜，给身体提供充足的休息时间。

平素容易感冒者，受寒冒风之初可按摩迎香穴或者热敷大椎穴，服用生姜红糖水，或熬制姜枣茶适量发汗，发汗后及时更换衣服以防止症状加重。

3. 接种疫苗

疫苗接种是预防季节性感冒的重要手段。尤其是对于老年人、孕妇和慢性病患者，接种流感疫苗能有效减少严重并发症的发生。

季节性感冒是最常见的外感疾病，一般而言，感冒属于清浅之疾，大多数情况下可自愈，病程在3天至7天。但对于年老体弱者，病邪容易从表入里，迅速转变，发生重症，所以积极预防季节性感冒还是十分必要的。只要采取积极的预防措施，保持良好的生活习惯，就能够有效降低患感冒的风险。

（广西中医药大学第一附属医院仙葫院区呼吸与危重症医学科 蒋春雨）

为什么患者术后要进麻醉复苏室

医院手术室外的信息栏上显示了“手术结束”，医生却告知家属“患者已经转移到麻醉复苏室了”。这时家属会产生不少疑问：为什么做完手术还不推病人出来？麻醉复苏室是什么地方？是不是出现了什么意外？

全身麻醉的患者需要一段时间才能苏醒，因为麻醉药物的残留作用和机体保护性反射尚未完全恢复，患者可能会出现气道梗阻、通气不足、呕吐误吸或循环功能不稳定、术区出血等并发症。因此，术后患者会被转移到麻醉复苏室，直到生命体征稳定后才会被送回病房。

麻醉复苏室是什么地方

麻醉复苏室也称为麻醉后

监测治疗室，是观察和监测麻醉苏醒期患者、继续治疗直至患者苏醒和生命体征恢复稳定的重要场所。

麻醉复苏室位于手术室内，配备了麻醉机、呼吸机、监护仪、除颤仪、抢救设备和药品、保暖设施以及血气分析等设备。

患者进入麻醉复苏室后，由专业的麻醉医生和麻醉护士负责管理和看护，他们能够早期发现并及时处理各种并发症，确保患者在麻醉苏醒期的安全。一般麻醉苏醒期患者在麻醉复苏室停留至少半小时以上。

什么样的情况需要进麻醉复苏室

手术结束后，根据患者的

病情和手术麻醉的具体情况，患者可能会出现呼吸抑制、恶心呕吐、疼痛、躁动等特殊情况，这些都可能对患者的安全构成威胁，因此需要在麻醉复苏室接受进一步的治疗。此时，生命体征需要通过专业设备和麻醉医生、麻醉护士的严密监护，以防止意外情况的发生。简而言之，复苏室是对麻醉后患者进行严密观察和监测，直至其生命体征恢复稳定的地方，也可以看作是术后的一个中转站。

但并不是所有手术后的患者都要进入麻醉复苏室进行观察，麻醉复苏室严格遵循入室标准接收患者。全身麻醉苏醒不完全的患者、小儿麻醉术后患者、术中生命体征不稳定的患者以及要进行观察治疗的患者，需要进麻醉复苏室。

麻醉复苏室的主要功能

麻醉复苏室的主要功能是提供一个场所，让麻醉状态下的患者恢复到清醒状态。麻醉复苏室里能处理患者在苏醒期出现的特殊情况，并作为术后病人转回病房的中转站，确保病人平稳度过麻醉苏醒期。进入麻醉复苏室的作用是

防止麻醉药物残留引起的呼吸抑制等不良反应；防止术后并发症的发生；完善术后镇痛，提高患者的舒适性；缩短手术患者在手术间的停留时间，加快周转，提高手术台利用率。

麻醉复苏室的设备配置

麻醉复苏室配备有各种必要的医疗设备，如高流量供氧源、吸氧装置、麻醉机、多功能监护仪、简易人工呼吸器、负压吸引装置、抢救车、除颤仪等，这些设备确保了对患者生命体征的严密监测和及时处理各种突发情况的能力。

患者在手术后被送入麻醉复苏室，由专业的医护人员进行监护。医护人员会评估患者的意识状态、呼吸、循环等情况，并根据患者的具体情况给予相应的处理。当患者完全苏醒且生命体征稳定后，医务人员会将其送回病房继续观察和治疗。

患者什么时候可以转出复苏室

- 根据中枢神经系统的反应
神志清楚，有指定性动作；定向能力恢复，能辨时间和地点；肌张力恢复，平卧抬

头能持续5秒以上。

2. 根据呼吸系统的反应

能自行保持呼吸道通畅，吞咽及咳嗽反射恢复；通气功能正常，呼吸频率为12次/分至18次/分，动脉血二氧化碳分压在正常范围或达术前水平。

3. 根据循环系统的反应

心率血压不超过术前值±20%并稳定30分钟以上；心率正常。

4. 椎管内麻醉后，感觉及运动神经阻滞已恢复，交感神经阻滞已恢复，循环功能稳定，不需要升压药。

5. 术后使用麻醉性镇痛药或镇静药后，观察30分钟后无异常反应。

6. 无急性麻醉或手术并发症，如气胸、活动性出血等。

7. Aldrete 苏醒评分在6分以上。

麻醉复苏室是临床麻醉过程中的重要组成部分，在手术后最大程度地保证了病人的安全，并加快了医院的手术治疗效率，使更多患者能够及时解除病痛。因此，家属们无需过度担忧。

（广西科技大学第一附属医院 陈兰凤）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936