咳嗽≠新冠肺炎

专家教你简单辨别方法

本报记者 洪 漩

自陆续复工以来,公共场合人多了起来,熙熙攘攘,除了戴着口罩外,几乎和疫情发生前别无二致。不过,走在路上大家却发现一件有些尴尬的事,那就是一旦附近有人咳嗽,周围的人就不由自主地吓一跳,自觉拉开距离。

春季本身就是流感及过敏多发的季节,这样的气候环境很容易引起咳嗽,特别是一些久咳不愈的人。咳嗽多或者反复不好的人属于慢性咳嗽,这些人大都是一到换季就开始,过敏体质的人则更加明显。

那么,具体有哪些情况会引起咳嗽呢?浙江省中医院中医内科主任医师金涛介绍,引起咳嗽的常见原因包括呼吸道的感染,比如病毒、细菌的感染;外界吸入物刺激气道,引起气道的高反应性,比如哮喘;食物过敏也可能引起咳嗽;精神因素,比如特别紧张也可以引起气道痉挛,从而诱发咳嗽。

“在当下这个特殊情况,大家首先最为紧张的一定是咳嗽是否和新冠肺炎有关。”金涛表示,江浙一带,冬春季节交替本身就是呼吸道疾病高发时期,也是普通感冒的高发期,常会出现咳嗽、发烧等等不适,那么如何初步判断自己是不是新冠肺炎呢?金涛说道:“首先要审视自己的接触史比如近期是否去过聚集性新冠肺炎爆发的地方,是否接触过确诊或疑似新冠肺炎的患者。如果有,那么当出现症状一定要以引起重视。”

其次,需要看自己是否出现发烧、咳嗽、乏力等症状,如没有接触过相关患者,那么出现呼吸道症状,大概率都是普通感冒,通过喝水休息逐渐就能痊愈。新冠肺炎初期症状和流感比较接近:发热、头痛、肌肉乏力、全身不适,比较难区分。但是新冠肺炎的患者多数还会出现呼吸困难等下呼吸道感染症状。所以如果发现自己发热了,同时有呼吸困难,或是胸闷、气喘、呼吸急促的现象,建议要及时去医院进行检查了。“所以,单纯咳嗽的时候也不用太紧张,先对自己的症状做出简单的判断,再及时就医。”金涛说。

金涛提出,春季是万物复苏的季节,对于一些易过敏的人来说,容易出现咳嗽的情况,时常会有嗓子痒,对于这种各类型的咳嗽,要注意避开过敏源,同时要注意增加饮水量,呼吸也会顺畅一些。此外,金涛表示,春季同样是流感的高发季,病菌比较多,平时不注意身体的保养,容易造成病菌入体,附着在喉咙处,对咽喉黏膜造成刺激,形成痰液,忍不住就要咳嗽。

此外,金涛还说对于春季常见的咳嗽,其实平时生活中应该多加注意,还是可以起到很好的预防效果的。饮食上,可以吃点润喉去燥的食物,如银耳、百合、雪梨、苹果等等,每天换着吃,有清火去燥的作用,改善干咳的情况。在这里需要提醒大家特别是过敏性体质的朋友,要保持家居环境的清新,拒绝刺激性气味和空气,包括烟、洋葱、甲醛等这类容易刺激呼吸道的气味。“频繁出现喉咙痒痒的,还干咳,多是身体给你提示信号,需要调理身体了。”金涛叮嘱,各位市民要理性对待咳嗽,日常合理饮食,保证充足的睡眠,不要过度焦虑惊慌。

涨知识 防新冠

每天多次用额温枪测量体温,会不会辐射过度?

浙江省疾控中心传防所工作人员陆烨表示:不会。几乎任何物体都会向外散发红外线,它的频率范围在人眼球可见频率范围以外,因此肉眼看不见。额温枪的工作原理是枪里的传感器根据额头散发的红外能量,将红外辐射信号转变成电信号,再经过放大器和信号处理电路,并按照一定的算法和目标发射率校正后,最终可转变为被测目标的温度值。

居家健身到什么程度为宜?

国家体育总局体育科学研究所研究员徐建方指出,居家健身不适宜进行长时间大强度锻炼。在居家防疫期间,为确保运动安全有效,运动强度必须适宜。强度过低,没有锻炼效果,但是长时间大强度的运动,会导致身体机能失调,免疫功能下降,并且运动损伤风险增加。因此,特别忌讳平常不运动、锻炼搞突击。居家健身运动强度适宜,主要表现是:运动后感觉轻度的呼吸急促,周身微热,面色微红,内心感觉轻松愉快。虽然稍微感觉有点疲乏,但是经过休息以后可以消除,并且没有疼痛和麻木。

专家提醒:提高免疫力,喝足水是关键

中国互联网新闻中心食品安全委员会委员、国际自我保健基金会健康学院院长王旭峰和世界卫生组织健康教育中心顾问孙树侠,针对疫情期间如何健康饮食进行深度解读。两位专家表示,提升免疫力,必须要做“四好”学生,即睡觉好、心情好、运动好、饮食好。而饮食当中,正确饮水尤为重要。

专家介绍,足量饮水,可以促进机体的新陈代谢,增强机体的免疫力和抵抗力,减少疾病。同时足量饮水还能很好地滋润肺部,使呼吸道黏膜的纤毛运动活跃,可以抵御病菌侵入人体。