

呼吸道感染性疾病 如何进行居家监测

防止 一氧化碳中毒 注意这些细节

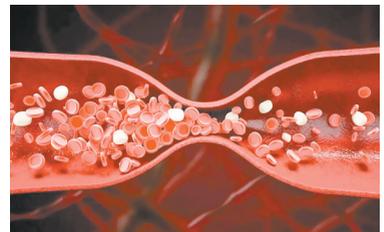
冬季是呼吸道传染病高发季节，由流感病毒导致的集中发热风险增加。出现发热、鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、咳痰、肌肉关节疼痛等症状，提示可能发生呼吸道感染，建议居家做好以下几个方面的监测：

症状监测



症状监测包括测量体温、脉搏、呼吸频率等。如出现发热超过38.5℃且持续时间超过3天，呼吸频率超过每分钟24次，胸闷、憋气不能缓解，咳嗽伴胸痛、咳脓痰和血痰等情况，应及时就医。

指氧饱和度监测



如家中有指脉氧仪，可自行监测

指氧饱和度。持续低于93%时，建议及时就医。

病原检测



多喝温开水，居家经常开窗通风，保持室内空气清新。可使用新冠病毒、流感病毒、支原体检测试剂自行进行抗原检测，检测结果需结合临床指征，具体可咨询医生。

原有基础疾病监测



部分呼吸道感染可导致原来的基础疾病病情不稳定，需要关注基础疾病的症状有无加重，加强对血压、血糖、尿量、体重等监测。

如何进行居家体温监测

持续进行体温监测可帮助评估病情变化，判断是否有进一步就医的需求。每日早、晚各测1次体温，使用水银体温计时测量时间至少达到5分钟，使用电子体温计时可连续测量2次以获得稳定的体温数值。及时记录体温数值，便于观察体温变化趋势，判断病情发展。

若体温持续超过38.5℃，应及时到医院就诊。

如何进行居家血氧监测

血氧情况可以通过指夹式脉氧监测仪进行居家监测。应分别在平静状态和活动后检测。检测时手要温暖，手指冰凉时血氧检测的结果不准确。血氧检测需每天进行2~3次，病情有变化时随时检测。若氧饱和度持续低于93%，建议即时到医院就诊。

如何进行居家病原监测

出现呼吸道感染症状的患者可以自行购买相关检测试剂进行检测，查明可能感染的病原体。

目前常用的试剂盒有：新型冠状病毒抗原检测试剂盒、甲型/乙型流感病毒抗原检测试剂盒、肺炎支原体快检试剂盒等。具体检测方法参见试剂盒说明书。

烧煤取暖、燃气热水器等设备，为我们的冬季添上了浓浓暖意。但如果使用不当，它们也可能成为我们身边最可怕的“无形杀手”。

一氧化碳中毒有何危害

煤气中的一氧化碳是最常见的窒息性气体，因其无色、无味、无臭、无刺激性，即使中毒也不易被察觉。

一氧化碳中毒导致死亡事件给很多家庭带来了灾难，失去家庭、失去亲人、失去幸福的伤痕给自己及家人的生活蒙上了重重的阴影。而且，部分煤气中毒患者经2~60天的假愈期，可能会出现迟发脑病，包括痴呆、帕金森综合征表现、偏瘫、大小便失禁、失语或失明等症状，或者留下严重后遗症，影响预后及生活质量。

出现这些症状要警惕

轻度中毒：表现为中毒的早期症状，头痛眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力，甚至出现短暂的昏厥。这时如能及时开窗通风，吸入新鲜空气，症状会很快减轻、消失。

中度中毒：在轻型症状的基础上，可出现多汗、烦躁、心律失常、虚脱或昏迷。

重度中毒：在中度中毒的基础上，病人出现深度昏迷，各种反射消失、大小便失禁、四肢厥冷、血压下降、呼吸急促，甚至死亡。

有人一氧化碳中毒了怎么办

应尽快让中毒者离开中毒环境，并立即打开门窗，流通空气，注意保暖。在未保证空气流通时禁止使用电灯、电话、手机、蜡烛等，防止一氧化碳浓度过高，引起爆炸。

解开中毒者衣扣，清除口鼻分泌物，使其呼吸畅通，应安静休息，避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗量。

若中毒者出现意识模糊，施救者应在最短的时间内，检查病人呼吸、脉搏、血压情况，根据这些情况进行紧急处理。

若发现中毒者呼吸心跳停止时，立即进行人工呼吸和心脏按压。

呼叫120急救服务，等待急救医生到现场救治病人。

生活中这些细节要注意

除了煤炉取暖可能发生一氧化碳中毒外，在日常生活中，特别提醒以下预防要点：

1.室内用煤火时应有安全设置（如烟窗、小通气窗、风斗等），煤炉烟窗安装要合理，没有烟窗的煤炉，夜间要放在室外。同时，在室内安装一氧化碳报警器。

2.要正确使用燃气热水器，不使用淘汰的燃气热水器，如直排式热水器和烟道式热水器，这两种燃气热水器都是国家明文规定禁止生产和销售的；不使用超期服役燃气热水器，热水器最好请专业人士安装，不得自行安装、拆除、改装燃具；冬天洗澡时浴室门窗不要紧闭，洗浴时间不要过长。

3.开车时，不要让发动机长时间空转；车在停驶时，不要过久地开空调，即使是在行驶中，也应经常打开车窗，让车内空气产生对流。感觉不适立即停车休息，驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气。

来源：健康中国 微信公众号

急性呼吸道感染好转后 仍久咳不愈怎么办

有些患者在呼吸道感染的急性期症状消失后，咳嗽仍然迁延不愈，持续3~8周，胸部X线检查无明显异常，其中以病毒性感冒引起的咳嗽最为常见，又称为“感冒后咳嗽”。

如为偶发咳嗽，不必用药。如咳嗽症状明显，建议短期应用

镇咳药，其中复方甲氧那明治疗感冒后咳嗽有一定效果。

若痰比较多，可口服祛痰药，如氨溴索、愈创甘油醚等。

部分儿童在呼吸道感染后可能因气道反应性增高而出现久咳不愈的情况，尤其是既往有喘息、湿疹、过

敏等病史的患儿。

除了可以在医生的指导下进行药物治疗，还应尽量避免接触花粉、烟草、宠物等。可通过进行雾化治疗、拍背、服用祛痰药或进行中医药治疗促进痰液的排出。适当增加空气湿度也有利于提高呼吸道舒适度。

妇科体检 到底查什么

从青春期开始，也就是10岁以后，女性就应该进行每年一次的体检；从性成熟期以后，也就是18岁以后，女性要开始关注针对性的体检内容。然而，体检项目繁多，报告上的专业文字晦涩难懂，大家如何快速读取其中的信息，找出自己的问题并寻求进一步的治疗呢？

女性体检特有的“3+1”项检查，包括子宫及附件肿瘤相关的标志物、白带常规、子宫附件超声、有性生活的女性需要进行的宫颈癌筛查。不同年龄段的女性可以根据有无性生活经历来选择以上的3项或“3+1”项检查。

子宫及附件肿瘤 相关的标志物

子宫及附件肿瘤相关的标志物项目也就是大家俗称的女性肿瘤标志物检查，主要针对宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌等生殖系统肿瘤。如果结果数据超出正常范围，需要进一步就医。

白带常规

白带常规项目通常包括：阴道pH值检测、阴道清洁度评估、阴道微生物检测。当你看到生态分析结论为正常菌群时，可以松一口气。如果看到菌群异常、念珠菌性阴道病、细菌性阴道病、滴虫性阴道炎等结论，则需要进一步就诊。

子宫附件超声

患者做子宫附件超声可以协助医生判断子宫（肌层、宫腔、宫颈）以及卵巢、输卵管的良性及恶性疾病。常规报告结论提示子宫附件未见明显异常。若看到其他结论，需要尽早就诊。

宫颈癌筛查

25~64岁女性至少5年进行一次筛查。65岁以上的女性如果近5年内筛查结果均正常，且无高危因素，则可终止筛查。

TCT(液基薄层 细胞学检查)

良性的报告结果：

- 未见上皮内病变细胞或恶性细胞。
 - 炎症（包括轻度炎症、中度炎症、重度炎症）。
 - 霉菌感染、滴虫感染、细菌性阴道病等。
- 需做进一步检查的报告结论包括：
- 非典型意义的鳞状细胞或不能明确意义的非典型鳞状细胞。
 - 非典型鳞状细胞不排除高度鳞状上皮内病变。
 - 低度鳞状上皮内病变。
 - 高度鳞状上皮内病变。
 - 非典型腺细胞。

HPV(人乳头瘤病毒)检测

大家需要关注的通常是14种高危型HPV，一旦发现要立刻就诊。