

# 季节交替时 如何保护呼吸系统

◎桂林市全州县视塘镇卫生院 蒋艳华

季节交替时，气候变化频繁，温差和湿度波动大，给呼吸系统带来了极大的压力。尤其是寒冷或干燥的空气容易刺激呼吸道，引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病。此时，如何有效保护呼吸系统成为许多人关注的焦点。了解并采取科学的防护方法，不仅有助于改善我们的健康状况，也能有效降低因季节交替引发的呼吸道疾病的发生率。

## 季节交替对呼吸系统影响大

季节交替时，气候的快速变化会对人体产生不同程度的影响。特别是温度和湿度的剧烈波动，会对呼吸系统造成较大的压力。寒冷的空气容易导致呼吸道干燥，减少黏膜的防护功能，使细菌和病毒更容易侵入。此外，气温忽高忽低，也容易引发感冒和咳嗽等常见呼吸道疾病。对于患有哮喘或过敏性鼻炎等基础疾病的人群来说，季节变化尤为敏感，空气中的花粉和污染物也可能加重症状。

除了寒冷的空气，季节交替时的空气质量波动也对呼吸系统构成威胁。在秋冬季节，由于供暖的普及和空气流通不畅，空气中的污染物浓度通常较高。长期暴露于有害气体和颗粒物中，容易引发呼吸道感染、肺炎等疾病，尤其是对于老年人、儿童及免疫力较弱的群体，风险更高。同时，季节交替时，空气中的湿度变化也可能导致霉菌和细菌的滋生，进一步影响呼吸道健康。

季节交替时常见的呼吸道疾病包括——

流感：由流感病毒引发，患者发病急，典型症状有高热（38.5℃以上持续3天左右）、咽痛、头痛、明

显的疲倦乏力、全身酸痛等，重症患者可以合并肺炎、心肌炎、脑膜炎等。

普通感冒：通常由鼻病毒、冠状病毒、呼吸道合胞病毒等多种病毒引起，症状相对较轻，主要包括鼻塞、流涕、轻微咳嗽等。

肺炎：可能由细菌、病毒或支原体引起，症状包括发热、咳嗽、呼吸急促等。

儿童机体免疫系统发育尚不完善，抵抗力较差，呼吸道防御能力弱，易患急性呼吸道感染疾病；老年人机体抵抗力下降或呼吸系统防御功能降低，病菌易侵入机体，引起呼吸道感染；既往有慢性呼吸道疾病、糖尿病等基础性疾病，呼吸道局部防御功能及免疫功能下降，易患急性呼吸道感染疾病；此外，过度疲劳、营养不良、长期使用免疫抑制剂的人群，容易造成免疫系统功能受损，也会加大感染风险。因此，这些群体需要特别关注并采取预防措施。

## 科学防护守护呼吸健康

为了减轻季节变化对呼吸系统的影响，采取合适的防护措施显得尤为重要。首先要注意保暖，避免直接暴露于寒冷或干燥的空气中。

特别是早晚温差较大的时候，穿戴适当的衣物，如围巾、口罩等，可以有效阻挡冷空气进入呼吸道，减轻空气温差对呼吸系统的刺激。同时，尽量避免在寒冷的天气中长时间外出，避免剧烈运动，减少对呼吸道的负担。

保持室内空气质量至关重要。在季节交替时，室内空气湿度和温度容易发生剧烈变化，这可能导致空气中的有害物质浓度增加，进而加剧呼吸道不适。定期通风换气、使用空气净化器来清洁室内空气，可以减少细菌和粉尘的积聚，有助于减少呼吸道的感染风险。此外，定期清理空调和暖气设备，以避免空气中的尘土和霉菌传播。对于家中有老人和孩子的家庭，要注意保持空气湿润，防止干燥空气对呼吸道的伤害，这可以通过加湿器或在室内放置水盆来实现。

增加水分摄入和注意饮食同样有助于呼吸道的健康。保持充足的水分能够保持呼吸道的湿润，缓解干燥空气对呼吸系统的刺激。同时，富含维生素C和抗氧化物质的食物，如新鲜水果和蔬菜，有助于增强免疫力，预防感冒和其他呼吸道疾病的发生。加强锻炼，提高身体素质，也能够增强呼吸系统的抵抗力，帮助适应季节变化带来的挑战。

季节交替给呼吸系统带来的挑战不容忽视，但通过科学的防护措施，我们可以有效减轻其影响。保持适当的保暖、改善室内空气质量、增加水分摄入和合理饮食，都是保护呼吸系统的有效手段。同时，增强身体免疫力和抵抗力，有助于应对气候变化带来的不适。通过这些简单而有效的防护措施，我们能够更好地保护呼吸系统，减少季节交替对健康的影响。😊