

预防肺炎， 这4点很关键

◎平昌县板庙镇中心卫生院 张淑英

肺炎作为一种常见且可能对健康造成严重威胁的疾病，一直以来都备受人们关注。无论是老人、小孩，还是免疫力相对较弱的人群，都有可能成为肺炎的易感对象。而在预防肺炎的众多措施中，究竟什么才是最为关键和重要的呢？这不仅关系到我们个人的身体健康，也对维护家庭和社会的健康环境有着重要意义。接下来，就让我们一同深入探讨预防肺炎过程中那些至关重要的因素。

呼吸道卫生：守护肺部的第一道防线

我们的呼吸道直接与外界相通，各种病菌容易通过呼吸道进入肺部引发感染。在日常生活中，培养正确的咳嗽和打喷嚏习惯至关重要。当咳嗽或打喷嚏时，应使用纸巾或手肘遮住口鼻，防止飞沫四溅，将病菌传播给他人。使用过的纸巾要及时丢弃并洗手，保持手部清洁，因为手部可能会沾染病菌，若再触摸口鼻，病菌就容易进入呼吸道。还要注意保持居住环境的空气流通，经常开窗通风，让新鲜空气进入室内，稀释空气中的病菌浓度。在流感高发季节，尽量避免前往人员密集且空气不流通的场所，如必须前往，可佩戴口罩，减少与病菌的接触机会，从而有效降低肺炎的发生概率，保护肺部健康。

避免烟雾侵害：清新空气的保卫战

烟雾中含有大量的有害物质，如香烟烟雾中的尼古丁、焦油等，以及厨房油烟、工业废气中的各种污染物。这些有害物质一旦被吸入

肺部，会刺激呼吸道黏膜，损害肺部的正常功能，降低肺部的抵抗力，使病菌更容易侵入并引发肺炎。吸烟不仅会对吸烟者自身的肺部造成严重伤害，二手烟也会对周围人的健康产生不良影响。因此，为了预防肺炎，我们要坚决远离香烟，不吸烟，同时也要避免处于二手烟环境中。在厨房烹饪时，要使用性能良好的抽油烟机，及时排出油烟。对于生活环境中的工业废气等污染，要尽量减少暴露时间，若污染严重，可佩戴防护口罩，努力营造一个清新、健康的空气环境，保护肺部免受烟雾的侵害。

接种疫苗：抵御肺炎的坚固盾牌

肺炎的致病因素众多，其中一些细菌和病毒是引发肺炎的常见原因。而针对这些常见的致病原，有相应的肺炎疫苗可供接种。例如肺炎球菌疫苗，它能够预防由肺炎球菌引起的肺炎，大大降低感染的风险。尤其是对于儿童、老年人、患有慢性疾病等免疫力相对较低的人群来说，接种疫苗尤为重要。按照

规定的程序和时间接种疫苗，可使身体产生相应的抗体，当遇到真正的病菌侵袭时，抗体能够迅速发挥作用，识别并清除病菌，从而保护肺部免受感染。而且，随着医学的不断发展，疫苗的种类和效果也在不断优化和提高，通过接种疫苗，我们能够更有效地预防肺炎，为肺部健康增添一份有力的保障。

增强免疫力：肺炎难破的内在护甲

当我们的身体免疫力强大时，能够更好地抵御各种病菌的入侵，即使接触到肺炎病菌，也有更大的几率将其清除，避免感染发病。要增强免疫力，首先要保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质，如多吃新鲜的蔬菜、水果、全谷类食物、优质蛋白质来源的肉类、鱼类、豆类等。充足的睡眠也非常重要，睡眠过程中身体会进行自我修复和调整，有助于免疫系统的正常运转。适当的运动同样不可或缺，每周进行一定量的有氧运动和力量训练，如散步、跑步、游泳、瑜伽等，能够促进血液循环，增强心肺功能，提高身体的免疫力。通过这些方式增强自身免疫力，我们的身体就能更好地应对肺炎病菌的威胁，让肺部保持健康状态。

呼吸道卫生、接种疫苗、避免烟雾侵害以及增强免疫力，在预防肺炎的过程中都有着不可替代的重要作用。它们相互关联、相辅相成，共同为我们的肺部健康保驾护航。希望大家都能重视这些方面，将预防措施切实融入日常生活中，提高对肺炎的防范意识。只有这样，我们才能最大程度地降低感染肺炎的风险，享受健康美好的生活。☺