

感染性疾病不用慌！ 9个护理要点帮你科学恢复

◎广元市中医医院 陈海蓉

一提感染性疾病，很多人都会有点害怕——毕竟像寄生虫、真菌、螺旋体、支原体、立克次体，还有常见的病毒、细菌这些病原体，一旦传播开来，可能引发各种不适。对感染性疾病患者来说，护理可是“关键一环”：这类疾病大多有传染性，护理不到位不仅疾病难自愈，还可能引发交叉感染，造成更严重的后果。今天就给大家科普感染性疾病的护理要点，帮你科学应对。

明确感染源是护理第一步

感染性疾病是个“大家族”，不同病原体（比如病毒、细菌）引发的疾病，护理方式大不一样。比如有的病毒通过呼吸道飞沫传播，有的通过血液传播，只有先明确感染源，才能针对性预防交叉感染。所以出现感染症状后，一定要先去医院，通过血液检查、尿液检查等方式确定感染源，再开展后续护理。

这样吃帮身体抗病原体

生病时身体需要“营养支援”，才能更好对抗病原体。饮食上要注意两点：一是“规律适量”，别饿着也别暴饮暴食，要是食欲不好，就少食多餐，只要不饿就行，避免给肠胃添负担；二是“选对食物”，多吃新鲜蔬果补充维生素，多吃优质蛋白增强身体机能。另外，食物卫生别忽视，不吃来历不明的食物，烹饪时一定要加热到全熟，别吃生食。

这些食物要避开

有些食物会间接影响恢复，一定要忌口。比如刺激性食物和生冷食物，虽然不会直接加重病情，但可能刺激肠胃，引发消化不良、腹泻，导致身体缺营养；还有油腻食

物，本身难消化，加上生病时肠胃功能弱，容易加重不适，让病情恢复变慢。

适度动一动

人体对很多病原体都有“抵抗力”，体质越好，抵抗力越强，病原体对身体的伤害就越小。但生病时不能剧烈运动，要在保证休息的前提下“轻度活动”：可以选自己喜欢的低强度运动，比如散步、慢跑、游泳、打太极，再根据身体情况定个运动计划，每天适量动一动，让身体保持活动状态、血液正常循环，这样既能增强体质，又能帮身体更快恢复。

调整生活习惯

不好的生活习惯会降低抵抗力，让病情更难好。首先是“规律作息”，别熬夜，建议晚上10点左右上床睡觉，每天至少睡够6个睡眠周期（每个周期约90分钟），缺觉会直接让抵抗力下降；其次是“保证睡眠质量”，睡觉时要在安静、黑暗的环境里，家属也别大声喧哗，避免打扰休息；最后要“戒不良嗜好”，抽烟、喝酒都会损伤身体，让抵抗力变弱，加重病情，一定要尽量戒除。

做好个人卫生

良好的个人卫生，既能降低感染风险，也能避免已感染的身体再受病原体“攻击”。日常要养成两个习惯：一是“勤清洁”，每天回家后、吃饭前、大小便后都要洗手，建议用“六步洗手法”彻底清洁；条件允许的话，每天洗次澡，洗完后换上干净干燥的衣服，避免病原体滋生。二是“物品单用”，自己的毛巾、浴巾、洗漱用品等，别和家人共用，以免把疾病传染给家人。

优化室内环境

家里的环境好不好，直接影响病情恢复。首先要“勤通风”，天气好的时候，每天至少开窗通风2小时，让新鲜空气进来，减少室内病原体滋生；其次要“避免二手烟”，如果家里有人抽烟，一定要去室外抽，患者吸入二手烟会损伤免疫力，不利于恢复。清新的室内环境，还能让患者心情更舒畅，间接帮身体恢复。

别让坏情绪拖后腿

要是长期情绪低落、消极，抵抗力会跟着下降，病情也可能加重。所以患者要学会调整心态，用积极乐观的情绪配合治疗；家属也要多开导患者，多和患者沟通聊天，在做好防护、避免被传染的前提下，尽量拉近和患者的距离，让患者感受到温暖，帮他缓解负面情绪。

外出要防护

如果需要外出，防护工作一定要做好。一方面，感染性疾病可能传染给别人，从道德层面来说，要戴好医用口罩，尽量少和他人接触，避免把疾病传给别人；另一方面，患者自身也容易交叉感染，除了戴口罩、少接触，还要避免去人员密集的地方，降低再次感染其他病原体的风险。◎