

流感季节的呼吸道护理

◎喜德县人民医院 谢成英

流感，这一急性呼吸道传染病，以其迅速的传播速度和广泛的影响范围，让人们不得不防。老年人、儿童以及慢性病患者等免疫力较弱的人群，更是流感威胁下的重点保护对象。有效的呼吸道护理，如同一道坚实的防线，不仅能够帮助降低感染风险，还能在不幸中招后加速恢复，减少并发症的发生。

养成良好的呼吸道卫生习惯

勤洗手是阻断病毒传播的首要防线，这一简单动作极为关键。应在流动水下，用肥皂仔细搓洗双手至少 20 秒，确保全面清洁手心、手背、指缝和指尖，再用干净毛巾或纸巾擦干。在公共场所或人群密集处，务必佩戴口罩，且佩戴方式要正确：口罩需覆盖口鼻，与面部紧密贴合，避免频繁触碰外侧。口罩若变湿或使用时间过长，应及时更换。咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾或肘部遮挡，用过的纸巾立即丢弃，并随后洗手，以有效降低病毒传播风险。

优化室内空气质量

室内空气质量对呼吸道健康至关重要。为降低感染风险，每日应定时开窗通风 15 ~ 30 分钟，稀释室内病毒浓度。在空气质量不佳的地区，空气净化器成为改善空气的有效工具，能过滤颗粒物和病毒，提供清新环境。但需定期更换过滤网，确保过滤效果。同时，空气湿度也需关注，过于干燥易损伤呼吸道黏膜。建议将室内湿度维持在 40% ~ 60% 的适宜范围，可使用加湿器或放置清水来调节。这样不仅能提升居住舒适度，更能为呼吸道健康保驾护航，创造一个更加宜居的室内环境。

增强呼吸道的自身防御能力

提升呼吸道自身防御力是抵御流感的关键。清洁鼻腔是一种简单实用的方法，外出回家后，用生理盐水清洗鼻腔，可有效清除病毒和污染物，降低感染风险。同时，适量进行轻中度有氧运动，如快走、瑜伽等，能增强免疫系统活力，

提高身体抵抗力。但需注意适度，避免过度运动带来损害。此外，良好睡眠也是增强免疫力的重要因素。成年人每日应保证 7 ~ 9 小时睡眠，儿童需更多休息时间。充足睡眠能让身体得到恢复，保持健康状态，为抵御流感病毒提供坚实支撑。

科学饮食与营养支持

科学饮食为呼吸道健康筑起坚固防线。富含维生素 A、C、E 的食物，如胡萝卜、菠菜、橙子、猕猴桃及坚果，能增强呼吸道黏膜屏障，提升抗病毒能力。蛋白质是免疫系统运作的基石，鱼肉、鸡蛋、豆类、乳制品等优质蛋白应常入餐盘，助力免疫系统抵御流感侵袭。同时，充足水分对呼吸道至关重要，每日建议饮水 1500 ~ 2000 毫升，温水或清淡汤饮皆可，以保持呼吸道黏膜湿润，降低病毒入侵风险。科学饮食，为呼吸道健康保驾护航。

减少接触传染源

减少接触传染源是降低感染风险的根本措施。在流感高发季节，应尽量避免前往人群密集的公共场所，如商场、地铁等，如必须外出，应佩戴合适的口罩以减少飞沫接触。同时，与流感患者保持安全距离也至关重要，应尽量避免近距离接触患者，特别是握手、拥抱等身体接触。对于患者使用过的物品，应

及时进行消毒以防止病毒传播。若家庭成员感染流感，应安排患者居家隔离，并保持房间通风良好，以有效防止病毒在家庭成员间传播。

积极接种流感疫苗

接种流感疫苗，是预防流感的重要手段。建议高危人群，如老年人、儿童、慢性病患者及医务人员在流感高发季前及时接种。尽管疫苗无法完全避免感染，但能够显著降低重症和并发症的风险，为身体健康提供有力保障。

流感患者的护理要点

对于已经感染流感的患者，护理工作同样至关重要。患者应多卧床休息，以减少体力消耗。发热时，可采用温水擦拭或遵医嘱使用退烧药来控制体温，药物使用务必听从医生建议，避免滥用抗生素。同时，合理使用抗病毒药物如奥司他韦等，可以加速病情恢复。在饮食方面，应以清淡、易消化为主，多食用流质食物如粥和汤，避免油腻及刺激性食物，以减轻肠胃负担，促进身体康复。流感季节的呼吸道护理，是一项系统工程。从养成良好的卫生习惯到科学饮食与环境管理，再到积极接种流感疫苗和合理护理患者，每一步都至关重要。让我们从日常生活的细节入手，为自己和家人的健康筑起坚实的屏障。☺

精神分裂症患者如何以食补情

◎秦皇岛市九龙山医院 冯 升

在精神分裂症患者的治疗旅程中，日常饮食扮演着至关重要的角色。患者家属应深刻认识到饮食护理的重要性，通过精心挑选食物，为患者的康复之路提供坚实的营养支持。同时，也需谨慎对待某些可能与药物产生冲突或副作用的食物，以免影响治疗效果，甚至加重病情。

饮食原则

在精神分裂症患者的康复之路上，合理的饮食原则如同稳固的基石，为患者的身心健康提供有力支撑。

清淡易消化：精神分裂症患者的消化系统往往较为敏感，因此，饮食应以清淡为主。在烹饪时，建议选择蒸、煮、炖等温和方式，尽量避免煎炒、油炸等油腻做法，以减轻患者的肠胃负担，促进食物的消化吸收。

定时定量：定时定量的饮食习惯对于维持精神分裂症患者身体的正常代谢和生物钟稳定至关重要。家属应为患者制定具体的饮食时间表，确保患者能够按时进食，避免暴饮暴食或长时间不进食，从而促进患者的康复进程。

营养均衡：在为精神分裂症患者准备食物时，应注重营养的均衡性和全面性。食物应多样化，包含蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等各大营养素，以满足患者身体的全面需求，促进患者的整体健康。

适宜食物

在精神分裂症的康复过程中，选择适宜的食物对于滋养身心、促进病情稳定至关重要。

富含抗氧化剂的食物：抗氧化剂是修复神经细胞、减少氧化应激损伤的重要物质。草莓、菠菜、蓝莓、猕猴桃、胡萝卜等富含抗氧化剂的食物，能够改善大脑功能，延缓神经细胞退化，对缓解精神分裂症病情具有积极作用。家属应适当增加这些食物在患者饮食中的比例。

富含维生素 C 的食物：蔬菜和水果是维生素 C 的宝库。维生素 C 不仅具有抗氧化作用，还能增强免疫系统，提高患者的免疫力，降低感染其他疾病的概率。同时，部分研究表明，水果和蔬菜在人体内会产生五羟色胺，有助于缓解患者的焦虑症状，

改善睡眠质量。因此，家属应多为患者准备这类食物。

含有 B 族维生素的食物：B 族维生素是神经系统正常运作不可或缺的营养元素。全麦面包、糙米、豆类、燕麦等食物中 B 族维生素含量较高，能够有效缓解患者的紧张情绪，改善睡眠质量，促进能量代谢。家属应将这些食物纳入患者的日常饮食中。

含有 Omega-3 脂肪酸的食物：Omega-3 脂肪酸是改善大脑功能的营养元素之一，为神经系统发育提供必要的支持。核桃、大豆、深海鱼类等食物富含 Omega-3 脂肪酸，有助于缓解患者病情。家属应鼓励患者适量摄入这些食物。

富含蛋白质的食物：蛋白质是修复受损神经、提高免疫力的关键营养素。鱼类、虾类、瘦肉、蛋类、奶制品等食物蛋白质含量丰富，应为患者提供充足的蛋白质支持，促进患者的康复。

饮食禁忌

除了推荐适宜的食物，同样重要的是要避免那些可能对患者病情产生

不利影响的食物和饮食习惯。

避免辛辣、油腻食物：辛辣、油腻食物、加工食物、腌制食品以及含有咖啡因和酒精成分的饮品等，可能加重患者的病情，应尽量避免出现在患者的餐桌上。家属应为患者选择清淡、易消化的食物，确保患者的饮食健康。

注意饮食的多样性和适量性：在为患者提供营养丰富的食物时，家属也应注意饮食的多样性和适量性。既要保证营养元素的均衡摄入，又要避免摄入过量增加患者的肠胃负担。定时定量饮食应根据患者的身体情况和医生建议进行调整。

避免过度依赖饮食治疗：饮食护理虽然重要，但不能等同于治疗。家属和患者应保持理性态度，不能依赖食物达到治病的目的。应密切关注患者的身体情况，定期复查、治疗，及时与医生进行有效沟通。如果过于依赖饮食而耽误了病情治疗，那将得不偿失。

总之，饮食护理在精神分裂症患者的康复过程中起着至关重要的作用。家属应精心挑选食物，为患者提供充足的营养支持；同时，也要注意饮食的禁忌和注意事项，确保患者的饮食健康、安全。通过科学的饮食护理，我们可以为患者的康复之路铺就坚实的基石，让他们早日回归正常的生活轨道。☺