

近期感冒怎么防?专家来支招

忽高忽低的温度,免疫力、抵抗力低的就扛不住了,不少人出现咽喉疼痛、发热、咳嗽、鼻塞、流涕、浑身乏力等感冒症状。江苏省中医院呼吸与危重症医学科主任中医师孙凯给您支招!

五类人近期易感冒

近期感冒患者,有的一开始恶寒、怕冷、浑身酸痛、头痛、鼻塞、流涕,紧接着出现咽喉疼痛,发热,乏力,食欲下降,咳嗽,痰多等,血象检查单核细胞高,中性细胞低。以下这些人群是易感人群:

1. **婴幼儿:**由于孩子对各类病毒缺乏免疫能力,机体防御功能尚未发育完善,婴幼儿患感冒后极易合并支气管肺炎、喉炎、中耳炎、扁桃体炎等病症。学习紧张、身心疲惫,人体免疫力下降,感冒病毒更



容易乘虚而入。

2. **体质虚弱的女性:**妇女因生理特征和特殊的生理周期,导致体质相对虚弱。尤其在孕期、哺乳期、更年期,机体免疫力低下。

3. **老年人:**人到老年由于机体免疫功能和呼吸道防御功能减退,

不仅容易患感冒,而且感冒后病程多较长,易反复发作,可引起肺炎,也易并发支气管炎、中耳炎、肾炎、心肌炎及败血症等严重疾病。

4. **熬夜、疲劳人群:**经常熬夜,平时缺乏锻炼,身体素质和锻炼时相比自然会有下降,疲劳过度等,容易感染上感冒。

5. **有心脏病及慢性呼吸道基础疾病的人:**心脏病患者也要预防感冒,因为它也是心肌梗死发作的诱因。感冒首先侵犯并损害的就是上呼吸道黏膜,慢性呼吸道疾病病人本来脆弱的呼吸道和肺部由于感冒病毒的侵入而受到更严重的侵害。

治感冒“急则治标,缓则治本”

在预防上,要做好以下四项工作:

(1)要注意避免着凉、受寒,适时增减衣服,劳逸结合,避免加班、

劳累、酗酒、吸烟,避免精神压力过大,调节自己的情绪,及时缓解压力,保持愉悦的心情。因精神过度紧张,会导致身体各方面失调,从而引起感冒。

(2)加强营养,注意饮食清淡,多吃高蛋白饮食,少吃生冷辛辣刺激的食物,多吃一些新鲜的蔬菜和水果;多喝水,近期感冒人群增多期间,可以适当服用药食同源制剂芪参固表颗粒等,对易感人群或高密度接触人群,能起到一定意义上的预防作用。

(3)增强身体素质的锻炼,加强耐寒锻炼,比如跑步、快走,老年人可练八段锦、打太极拳、散步等,提高抗病能力。

(4)近期尽量少到人多、聚集的地方,平时可以戴口罩,避免空气、飞沫传播,做到勤洗手,注意个人卫生。

(据《扬子晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

金桥工业污水厂高品质再生水及资源化利用工程

社会稳定风险评估情况公示

根据国家发展和改革委员会关于印发《国家发展和改革委员会固定资产投资项目社会稳定风险评估暂行办法的通知》(发改投资〔2012〕2492号)及《内蒙古自治区党委维护社会稳定工作领导小组办公室关于转发〈内蒙古自治区重大事项社会稳定风险评估工作操作规程(试行)〉等四个规范性文件的通知》(内稳发〔2016〕1号)文件要求,为广泛征求项目周边相关利益者对社会稳定风险方面的意见及诉求,现将金桥工业污水厂高品质再生水及资源化利用工程社会稳定风险评估工作有关事项公示如下:

一、项目概况:项目名称:金桥工业污水厂高品质再生水及资源化利用工程,建设单位:呼和浩特市金桥城建发展有限责任公司,建设规模及内容:建设3.0万m³/d高品质再生水一座,主要由预处理+双膜处理(超滤及反渗透)+浓盐水处理三步工艺块组成,主要包括:预处理系统、双膜车间、臭氧氧化系统、除硬系统、蒸煮发晶车间、鼓风机房、污水脱水机房、变配电间等。项目建设地点:金桥开发区金桥工业污水厂西侧,资金来源:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会投资,建设期限:2年。

二、征求公众意见的主要事项:1.您对本项目建设的态度;2.您认为本项目建设可能产生哪些社会稳定风险;3.您对本项目建设的其他意见和建议。

三、征求群众意见建议的反馈渠道、方式及期限:1.征求群众意见建议的反馈渠道:(1)评估主体单位名称:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会单位地址:呼和浩特市赛罕区昭乌达路金桥经济技术研发区管理委员会,联系人:李志杰,电话:15354856099。(2)评估单位名称:内蒙古铭吉工程项目建设管理有限公司,单位地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区昭乌达路汇商广场B2座20041-20042,联系人:胡建,电话:13644848522,E-mail:46879254@qq.com。2.征求群众意见建议的反馈方式:公众可以通过电子邮件、电话等方式与评估主体或社会稳定风险评估单位联系,发表对拟建工程社会稳定风险方面的意见及建议,以及其他相关诉求。3.征求群众意见建议的反馈期限:自本公示发布之日起20日内。

四、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

七、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

八、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

九、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十一、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十二、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十三、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十四、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十五、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十六、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十七、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十八、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

十九、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十一、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十二、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十三、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十四、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十五、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十六、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十七、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十八、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

二十九、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十一、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十二、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十三、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十四、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十五、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十六、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十七、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十八、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

三十九、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十一、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十二、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十三、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十四、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十五、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十六、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十七、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十八、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

四十九、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十一、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十二、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十三、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十四、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十五、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十六、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十七、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十八、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

五十九、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十一、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十二、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十三、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十四、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十五、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十六、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十七、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十八、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

六十九、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

七十、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

七十一、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

七十二、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

七十三、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会

公示发布时间:2023年5月29日

七十四、公示发布单位:呼和浩特金桥经济技术开发区管理委员会