

科学与卫生

15分钟讲演资料

不要看輕伤風感冒

張 学 德

伤风和流行性感冒是两种普通傳染病。伤风的症狀是大家很熟悉的，剛一得病的时候，病人感觉鼻子、喉嚨有些发痒，同时周身酸痛，可能还有些发热。这些症狀都不很厉害，因此一般病人仍然可以坚持工作。大概过一两天以后，病人鼻子塞住的情形渐渐加重，同时还流鼻涕、打喷嚏。病人的喉嚨、气管和支气管都可能跟着受到侵害，因此就会感到喉嚨痛或咳嗽，大約需要經過一个星期左右，这些病状才会渐渐地消退，然后病人才完全复原。流行性感冒是另一种发病比較急的病。病人突然发高热、头痛、全身酸痛以致躺在床上不能起来。流行性感冒和伤风是不完全相同的，得了流行性感冒的病的人的鼻子、喉嚨刺痒和流鼻涕等症狀都很輕，它的主要症狀是发高热，需要經過四、五天以后才能渐渐地退热。流行性感冒要比伤风严重得多，因此一般得了流行性感冒的病人常要躺在床上休息一个星期才能复原。

虽然很少人会直接因为得了伤风或是流行性感冒而喪失性

命，但是，这两种傳染病是不能把它們看輕的。因为：第一、得病的时候，工作和学习的效率就会降低，身体弱的人还要請假在家里休息。因为得这两种病的人数很多，所耽誤的工作加在一起就很可能会影响我們生产任务的完成，影响我們的社会主义建設。第二、这两种病都是由于病毒侵入我們的鼻子、喉嚨和气管里所引起的。病毒是非常小的微生物，它比細菌还小得多。这些病毒傳播得很快，特别是流行性感冒。这种病在人群当中傳播，常常在一两个星期之内能使一个工厂或是学校里百分之二十以上的人先后都得病，不能工作和学习。这种情形如果发生在部队、工地或是工厂里，对于我們的国防和建設事业的危害性是很大的。第三、得了这两种病以后，我們身体的抵抗力就会减弱，很容易使别的細菌跑进我們身体里而引起别的严重的病，象肺炎、急性扁桃腺炎、脑膜炎等等。这些病叫做并发症。这样对病人的身体影响很大，很危險，身体弱的病人和小孩子常常因为得这些并发症而死亡。

既然这两种病都是傳染病，預防它們的办法，首先是隔离病人。所謂隔离就是减少病人和健康人接触的机会。病人談話或者咳嗽的时候，他周圍的空气里就可能引起这两种疾病的病毒。病人用过的手巾、碗筷、茶杯等用具也可能沾染上这些病毒。为了要保护健康人不受这些病毒傳染，就不應該使用病人用过的手巾、碗筷、茶杯等东西。病人用过的东西一定要用水煮过，单独的洗晒，不要和一般人所用的东西放在一起；和病人說話的时候，不要靠得很近，應該离开一定的距离；病人和健康人談話的时候，病人最好戴上口罩。病人所用的口罩要經常洗換，最少每天洗換一次。口罩要大小合适，應該能完全

遮住嘴和鼻子；口罩也不要太薄，太薄了所起的作用不大，應該多用几层細紗布来做。病人要避免去公共場所，象电影院、戏院、学校、托儿所这些地方。

其次，改善环境卫生，增进我們身体的健康，也能提高我們上呼吸道对伤风和流行性感冒病毒的抵抗力。空气中的尘土不但会刺激人們的呼吸器官，同时也携带着各种細菌和病毒。城市里多种树和街道上洒水，都可以减少尘土。房間里應該經常打扫，清除尘土。住的地方和公共場所，尤其要注意空气的清洁，必須要有通风的地方。在冬天因为气候寒冷，人們集居在一起，把門窗关得紧紧的，于是就忘了通风的事情。房子里空气不流通，如果有得了伤风和感冒的病人，就可能使病人呼出来的病毒比較长时间的留在空气中，增加了别人吸进这种病毒的机会。因此，虽然天气寒冷，但是我們也要适当地开开窗戶，使空气流通。空气过于寒冷或是过于干燥，对于我們的呼吸器官也会产生不好的影响，特別在北方的冬天，房屋里都生着火，空气会变得特別干燥，这样对于我們的呼吸器官是不利的，容易引起呼吸道的傳染病。所以我們屋子里生火的时候，火上一定要放一壶水，这样所产生的水汽可以調剂空气的干燥。

最后，要預防伤风和流行性感冒，还要注意个人卫生。現在分三方面来談：第一要注意穿得温暖。一般人都知道，着凉是很容易得伤风的，在冬天里，穿的鞋袜湿了或者在运动以后出了汗，衣服湿了，如果不及时换掉，常常会伤风。第二、要注意营养。平时應該多吃些蔬菜、水果、豆腐、肝类、蛋类等这一些食物，因为这些食物里都含有丰富的甲种維生素和丙种

維生素。這兩種維生素能夠增強我們呼吸道粘膜抵抗疾病的力量。可能的話，也可以吃點魚肝油。第三、是平時注意身體的鍛煉。多做些戶外運動，使我們的身體能習慣天氣冷熱的變化，增強皮膚適應氣候變化的能力。

已經得了傷風感冒的病人，更應當注意保護自己，如果發熱或者頭痛，應當躺在床上休息，因為休息可以節省全身的力量，這樣才能使身體有力量抵抗疾病，使病減輕，同時也可以減少別的疾病發生。如果病人發高熱，頭痛得很厲害，喉嚨痛、胸痛或是呼吸困難的時候，應該立刻找醫生檢查治療。

為了保證我們祖國社會主義事業的建設，我們必須重視這兩種最常見的傳染病，特別應該注意怎樣預防。