秋季疾病预防小常识

　　金秋季节，秋高气爽，天气转凉，昼夜温差较大，气候变化无规律，是各种疾病的多发季节。秋天需预防的常见病和多发病有：

**胃肠道疾病：**

秋天患胃肠道疾病的人数往往会多于夏季，

一是秋季天气凉爽，人的食欲增加，有的人就暴饮暴食，致使胃肠负担加重，功能紊乱；

二是昼夜温差较大，易引起腹部着凉，使一些原来有胃病的人旧病复发或使肠蠕动增强而导致腹泻。秋季是食物中毒的多发期，更要注意饮食卫生。

**预防措施:**

　 1.积极参加体育锻炼，改善胃肠道的血液循环；

　 2.养成良好的饮食习惯：注意日常饮食，不暴饮暴食、乱吃零食；

　 3.养成良好的个人卫生习惯，采用科学的方式勤洗手，特别要加强饭前便后洗手习惯的培养；

　 4.防止腹部受凉，根据气候的变化适时增减衣服；夜间要盖好被褥。

**呼吸道感染：**

　　秋天气候多变，早午晚及室内外温差较大，呼吸道黏膜不断受到乍暖乍寒的刺激，抵抗力减弱，给病原微生物提供了可乘之机，极易使人伤风感冒，还会引起扁桃体炎、气管炎和肺炎。患有慢性气管炎和哮喘的病人，症状也往往加重。秋冬季也是流感、风疹、腮腺炎、麻疹等呼吸道传染病的高发季节。要遵循 “春捂秋冻”和“耐寒锻炼从秋始”的规律，注意随温度变化选择衣物，多增加户外活动，积极锻炼，增强体质，保持学习生活环境的良好通风，尽量避免出入公共场所。要适当多饮水，多食新鲜水果和蔬菜，适当补充维生素，经常使用冷水洗脸。如果已感染感冒等呼吸道疾病，应大量喝水，宜吃清淡食物，如蔬菜、水果等，不宜吃肥腻、煎炸及过凉的食物，少吃辛辣食物，多吃养阴润肺食物，如梨、萝卜等。

**预防措施：**

　　1.注意天气变化，加强户外活动，增强机体抵抗力；

2.注意保暖，但最好不要过早、过多添加衣褥，让机体逐渐适应忽热忽凉的环境；

3.有哮喘病史的人要尽量减少与致敏因素接触，已知过敏原因者，更应杜绝接触；

4.加强室内通风，特别人群集中的地方。