

防疾病 保健康



最近为何“全国咽炎”？ 这几招让你不那么疼

近日，话题“全国都在咽喉炎吗”冲上热搜，引起不少网友共鸣：原来不止我这样！不少小伙伴猜测，或许是病毒的原因，或许是季节的原因……为什么会出现“集体咽炎”？

专家表示，急性咽炎为上呼吸道感染的一种，是人体咽部黏膜及周围组织发生的急性炎症，常有喉间干燥、痒、咽痛等症状，常与流感有很大的关系。今年“集体咽炎”的情况与季节性病毒传播、“五一”假期人群流动、换季“风邪猖獗”等原因有关。

春夏之交，正是病毒易感季

“春夏之交，本就是万物勃勃生机的時候，细菌和病毒也不例外。”南方医科大学南方医院耳鼻喉科副主任医师陈怀宏博士介绍，在每年四、五月份，气候适宜，病毒活性较好，利于传播，本就属于病毒性感冒高发的季节，因此像咽炎这类上呼吸道感染的情况也会更容易出现。

“在中医看来，四、五月份，春夏之交，正是‘风邪猖獗’的时候。”广州医科大学附属第一医院中医科范萍主任医师表示，咽喉是人体的“门户”，在受风邪侵犯后最先出现痒、疼痛等不适感。从中医角度来看，近期“集体咽炎”的人群中很大一部分是感受风邪所致。

“新冠+甲流”，病毒遇上人群流动

既然每年四、五月份都是上呼吸道感染高发时节，为何近年患咽炎的人群尤其多？

陈怀宏认为，一方面，今年春夏之交出现了新冠病毒和甲流病毒混合传播的小高峰，不少人出现了“二阳”甚至首次感染新冠的情况，且甲流病毒也仍在传播，感染这两种病毒并出现上呼吸道症状的概率很大；另一方面，今年“五一”假期出游人群规模较大，为各种病毒的传播提供了便利，因此更多的群众出现了“咽炎”的情况。

“喉咙难受”怎么办？专家建议莫恐慌

很多患者表示，在出现上呼吸道感染症状之后，经抗原检测“甲流”和“新冠”都呈阴性，这是怎么回事？

“我认为，这一方面是因为抗原检测存在一定的窗口期，在感染初期可能暂时无法测出；另一方面可能是因为本就处于易感染季节，患者的上呼吸道感染了其他类型的病毒。”陈怀宏表示，无论哪种情况，患者其实都无须过度紧张。

据了解，上呼吸道感染属于自限性疾病，通常不会过于严重，患者应及时大量饮水、注意休息，在加强锻炼的同时避免着凉。

“如果是有基础疾病的人群或者老年人，应多注意精神状态、饮食情况和睡眠质量，如果出现症状加重的情况要及时就医。”陈怀宏建议，目前没有上呼吸道感染症状的人群也应注意休息、合理锻炼、增强体质。“与此同时，健康的心态也很重要。科学、客观地看待流感，不必恐慌。”

来源：学习强国

昌吉市移栽20万株花卉提升城市颜值

栽一垄花 美一条路 成一处景

本报讯 通讯员贾兴旺、李诗薇报道：“路边种上花卉就是好看，不仅提高了城市的颜值，而且人的心情也特别好。”5月15日，市民李女士在经过昌吉市延安南路，看到身穿绿马甲的园林工人正在路边的绿化带里移栽花卉时高兴地说。

5月是鲜花盛开的季节，昌吉市继续巩固“全国文明城市”创建成果，坚持“栽一垄花、美一条路、成一处景”的原则，用鲜花美化城市环境，提升城市颜值。在城市绿化美化工作中，昌吉市园林绿化管理中心正在乌伊路、延安路中央分车带种植垂吊牵牛、长春花等花卉4万余株；在延安路、红星路、乌伊路种植凤仙、直立长春花、孔雀草4.7万余株；在飞马转盘花坛、文化宫转盘花坛种植紫薇、美人蕉1500株；在建国路与长宁路，乌伊路与青年路两个路口的安全岛上摆放铁树、非洲茉莉等盆花1048盆，金叶榆云片等造型树34株；在市政府院内种植长春花、海棠等7800株。在红星路、延安路、健康路、建设路、红旗路、长宁路补植红叶李、金叶榆、水蜡等绿植花卉10万余株。

昌吉市此次绿化美化工作从5月中旬开始至6月初结束，将在全市摆放和种植二十多个品种的花卉20多万株。昌吉市园林绿化管理中心将根据不同花卉的生长特征，做好花卉的日常浇灌养护工作，确保花卉能够健康生长，为昌吉市营造姹紫嫣红、鲜花盛开的美丽景色，让全体市民有更多的获得感。

右图：近日，昌吉市园林工人正在延安路隔离带的花箱内种植花卉。

贾兴旺 摄



下图：昌吉市延安路两边种植的矮牵牛花卉。

贾兴旺 摄



今年5月21日是第三十三次全国助残日。5月16日，昌吉市北京南路街道昌建社区干部联合辖区志愿者，来到昌吉市东方启智感统训练儿童康复站开展助残日主题活动，为45名孩子送去温暖与关爱。图为昌建社区干部在给孩子们分发零食。

本报记者 付小芳 摄

昌吉市庭州社区举办主题助残活动

本报讯 记者米桃乐报道：为增强残疾人自尊、自信、自立、自强的信念，促进残疾人事业发展，5月10日，昌吉市绿洲路街道庭州社区举办“文化助残 放飞梦想 奉献关爱 共享蓝天”主题助残活动。

活动现场，昌吉州特殊教育学校教师张建燕与大家分享了关于特殊儿童的励志故事，倡议全社会更好地接纳特殊儿童，在为他们的生活提供便利的同时，帮助他们更好地融入社会。

昌吉州轮滑运动协会为特殊教育

学校的孩子们捐赠了价值6万多元的体育用品，为蓝天救援队捐赠打印机、笔记本电脑各一台。志愿者表演了葫芦丝演奏《映山红》、歌曲《人间大爱》、音乐快板《二十大开启新征程》等文艺节目。