湖北省基本公共卫生服务健康教育宣传栏

健康进万家

2026年月度科普宣传栏

11月

健康湖北

湖北疾控

科学防护呼吸道传染病，健康平安过秋冬

11月1日是世界流感日，秋冬季是呼吸道传染病的高发季节，做好日常防护，科学预防流感。

关键场景戴口罩

前往医疗机构，或进入人员密集、通风不良的室内场所时，科学佩戴口罩。
出现发热、咳嗽，尽量居家休息；确需外出时戴好口罩。

通风洗手时刻记

天气允许时定时开窗通风，通风时不要让老人、儿童正对风口。
咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮住口鼻。
擤鼻后、回家后、吃饭前及时洗手，未清洁双手避免触摸眼、鼻、口。

这些误区别再信

误区一：流感就是感冒，扛一扛就好	流感起病急、传染性强，可并发肺炎、心肌炎等；老人、儿童、孕妇及慢性病患者重症风险高，出现持续高热不退、胸闷气促应尽早就医。
误区二：疫苗接种太晚，打了也白打	只要本流行季还没结束，任何时候接种都不晚。
误区三：熏醋、喝板蓝根、多吃维C能防流感	这些做法均无可靠的预防效果，熏醋还可能刺激呼吸道；科学防护靠的还是口罩、通风、洗手和疫苗。
误区四：发烧捂一捂，出身汗就好得快	捂汗不能退热，婴幼儿捂热反而危险；应多休息、多补水，高热或症状加重要及时就医、遵医嘱用药。

尚未接种本流行季流感疫苗者，建议及时接种；即使更晚，整个流行季内仍可接种。

糖尿病管理，把功夫用在每一餐

11月14日是世界糖尿病日

餐餐主食少，低碳很重要

60克碳水，不是60克主食，约相当于三两熟米饭或二两馒头。一般每餐以不超过这个量为宜，具体看体重、活动量和血糖情况。

血糖控制好，青菜少不了

每天蔬菜建议吃够一斤，优先选择绿叶菜。土豆、山药、莲藕、芋头淀粉较多，不能代替绿叶菜；吃了还要相应减少主食。

餐餐有蛋白，营养价值高

鱼虾、肉、蛋、奶和豆制品富含优质蛋白质，对餐后血糖影响较小；与主食搭配食用，有助于控制整餐的餐后血糖。每餐选1~2种即可。

食材丰富不单调，改变进食顺序

只吃包子或面条，看似简单，餐后血糖反而容易升得快。吃饭时先吃蔬菜，再吃肉、蛋或豆制品，最后吃主食，有助于减少餐后血糖波动。

别把“老烟咳”当小事，出现信号早筛查

11月18日是世界慢阻肺日

吸烟是慢阻肺最主要的危险因素，二手烟也会增加风险。长期烟草暴露会损伤气道和肺泡，使呼气越来越费力，严重时影响日常活动。

出现信号检查肺功能

40岁及以上人群，有长期吸烟、二手烟或粉尘暴露，出现慢性咳嗽咳痰、活动后气短或反复下呼吸道感染，建议每年做1次肺功能检查。

戒烟目标是完全停止

不要等到喘得厉害才戒烟。
少抽几支不能消除烟草危害，既要停止吸烟，也要避开二手烟；自己戒烟困难，可到戒烟门诊寻求专业帮助。

规范治疗别中断

慢阻肺确诊后需长期随访管理。无论咳不咳、喘不喘，都应按医嘱规律用药；出现急性加重、痰量增多或明显气短，应及时就医，切忌拖延。

湖北省卫生健康委员会 主办
湖北省疾病预防控制中心 承办