



健康关注

冬季呼吸道疾病的预防与治疗



国家卫生健康委近日举行新闻发布会,邀请相关专家介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况。国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示,随着各地陆续入冬,呼吸道疾病已进入高发季节,多种呼吸道疾病交织叠加。各医疗机构要多病同防同治,密切关注肺炎支原体、新冠病毒、流感、登革热、诺如病毒感染等的流行情况,加强监测预警,做好老年人、基础性疾病患者、儿童等重点人群随访,优化疫苗接种服务。全社会应倡导文明健康绿色环保的生活方式,保持良好个人卫生习惯。

孩子发热超3天要及时就医

每年冬季是呼吸道感染高发季节,常见的肺炎支原体、呼吸道病毒,尤其是流感病毒会比夏季或春季活跃,导致感染的人群明显增加,这些疾病特征与往年一样,预后均较好。

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖说,目前的监测数据显示,入冬后各地已进入流

感季,目前以甲型流感为主,也有乙型流感。而今年儿童支原体肺炎呈流行趋势,与往年相比,今年3岁以下的儿童也有感染,呈现低龄化的趋势,做好个人防护是预防的关键。

支原体肺炎以发热、咳嗽为主的临床表现,起病时表现为有剧烈的、阵发性的、刺激性干咳,可伴有头疼、流涕、咽痛、耳痛等。

北京儿童医院主任医师王荃表示,在出现以下情况时,一定要去医院就医。首先,孩子出现超高热或者持续发热超过3天,或者是持续的频繁地咳嗽,影响了正常生活。其次,孩子精神差,甚至出现了嗜睡,或者出现了明显的呼吸频率增快、呼吸困难、喘息、头痛等情况。有的孩子可能还会出现抽搐,甚至出现频繁的呕吐、皮疹等情况。

科学预防呼吸道疾病

北京市中医医院院长刘清泉从中医学治未病的角度给出几点建议:

首先是饮食要寒热均衡。冬季要吃温

热而有营养的食品,饮食要有规律,过于辛辣刺激或者过于甜腻的食品都容易损伤脾胃,使人体产生积热或者是湿热,积热和湿热内聚以后就容易招致外感,从而导致呼吸道感染。

其次是适当的锻炼。锻炼要适度,感到身上微微出汗就够了,尤其是中老年人,切忌大汗淋漓。锻炼后,不能马上喝凉水,或者在风口吹风,这些都会导致整体正气的下降而出现呼吸道感染。

此外是睡眠要充足。劳逸结合,过劳易致熬夜过多,过逸使人整天没事休息,都会耗伤人的正气,导致外感。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,冬春季是流感等呼吸道传染病的高发季节。预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗,通过接种流感疫苗可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。

除此之外,公众通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识,日常生活中采取科学的预防方法,能降低发生感染和传播的风险。

1.健康的生活方式是增强身体素质,提

高身体抵抗力的重要保证。日常生活中,要保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼。

2.感染的风险。比如咳嗽或打喷嚏时,要用纸巾、毛巾或用手肘遮住口鼻;注意手卫生,勤洗手,尤其是咳嗽或打喷嚏后要洗手;尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

3.注意保持家庭和工作场所环境清洁。室内定期开窗通风,冬季室外温度低,通风期间要注意做好保暖。家庭中如果出现呼吸道感染患者,照顾患者时要佩戴口罩。

4.老年人、儿童、基础性疾病患者等高风险人群应尽量少去人群密集的公共场所,尤其是空气流通不畅的密闭场所,减少可能与患病人群的接触机会。前往环境密闭、人员密集场所或乘坐公共交通工具时,建议佩戴口罩,并注意及时更换。

需要提醒的是,一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,患者应居家休息,避免将病原传染给其他人员。如症状较重,应做好个人防护,尽早前往医院就诊,以及时获得有效治疗。

(稿件来源:国家卫生健康委员会官网)

健康速递

以良好生活方式应对慢性病

付倩雨

据国家卫健委的数据,我国老年人增龄伴随的认知、运动、感官功能下降以及营养、心理等健康问题日益突出,不少老年人患有慢性病。江西省人民医院老年医学科主任医师吴小和提醒,健康的生活方式是管理老年慢性病的

关键。

合理膳食 饮食要定时、定量,每天应至少摄入12种食物,具体食物品种包含全谷物、杂豆类及薯类(粗细搭配)、动物性食物、蔬菜、水果、奶类和奶制品,以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量,每日食盐量不超过5g,烹调油量为25-30g。健康老人每日摄入蛋白质量为1.0-1.5g。

要主动少量多次饮水,每次50-100ml,每日饮水量以1500ml-1700ml为宜,提倡饮用白开水或淡茶水。患有疾病的老年人,饮水量应遵医嘱。

适度运动 建议老年人坚持适度、有恒、有序的原则,在专业人员的指导下,依据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等,将有氧运动、阻抗训练、柔韧性训练和平衡功能训练相结合。可根据“1、3、5、7”方案进行适当的体力活动,即每日活动1次,每次活动30分钟,每周活动5次,活动后心率不超过(170-年龄)次/分。锻炼的强度以运动后不出现明显不适和疲劳感为宜。

戒烟限酒 戒烟越早越好,任何时候戒烟都不晚。饮酒应限量,每日饮酒量男性不超过25g,女性不超过15g,避免饮用45度以上烈性酒,切忌酗酒。

睡眠充足 生活规律,按时入睡,不熬夜,保证每日充足睡眠。如果存在睡眠障碍,建议就诊,必要时辅以药物治疗。

积极交往 积极主动与人交流,多参加群体活动,保持积极乐观的心态。采取各种措施,帮助预防和缓解精神压力及纠正病态心理,保持心理平衡。

合理用药 用药需严格遵守医嘱,掌握适应证、禁忌证,避免多重用药。对于慢病控制稳定的老年人,建议半年或一年进行一次药物重整,就诊时可将所有药物带去医院,与老年医学科医师一起核对及调整用药清单,以便评估药物疗效,及时发现不合理用药。老年人服用保健品之前应咨询医生或营养师。购买保健品时应注意查看是否有正规厂家、批准文号。保健品不能替代药品及日常饮食,切不可过量,以免给身体造成不必要的危害。

外出注意 外出随身携带健康应急卡,卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息,以及患有哪些疾病,可能会发生何种情况及就地简单急救要点,必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

四季养生

冬天宜吃甘寒汁多的食物

张潇尹

冬天到了,饮食方面应滋阴润燥,可以适当多食用一些甘寒汁多的食物,如梨、柚子、甘蔗、香蕉、柑橘等各类水果,蔬菜可多食胡萝卜、冬瓜、银耳、莲藕及各种豆类制品等。此外,还应该健脾养胃、调补肝肾,如进山药、莲藕、板栗、白萝卜等食物。煲汤时可加入党参、当归、熟地和黄芪等中药。以下介绍一款主食、菜品及汤品。

茯苓饼
配料:茯苓50克,糯米粉200克,白糖少量。
功效:健脾除湿。

做法:将茯苓磨成细粉;加糯米粉、白糖、水适量,调成糊;以微火在平锅里摊烙成薄饼即可。

红烧兔肉
配料:新鲜兔肉500克,植物油、大葱、香葱、姜、蒜瓣、白糖、料酒、盐、味精适量,炖肉料包1个。
功效:滋阴凉血、益气润肤。

做法:先将兔肉洗净切成方块,姜切片,大葱切段,香葱切葱花,蒜瓣切两半;再将兔肉块放在沸水中烫去血水,捞出、沥干水分;在锅里倒油,烧热后放兔肉块炒干水分,放入葱、姜、蒜、白糖、料酒、炖肉料包、盐,一起烧干,撇去浮沫,盖上锅盖,改慢火烧至肉烂熟;最后用急火烧干汤汁,拣去葱段、姜、炖肉料包,放入少许味精、葱花即可出锅。

甲鱼乌鸡汤
配料:甲鱼500克,乌骨鸡1000克,盐、味精、胡椒粉、料酒、姜适量,枸杞、大葱少量。
功效:健脾益气、养血安神、利水消肿。

做法:将甲鱼处理干净,除去内脏,漂洗干净,乌鸡洗净切块,用沸水除尽血水;锅中掺入鲜汤,放入乌鸡、甲鱼、盐、胡椒粉、枸杞、姜、葱、料酒,用小火慢炖至鸡块与甲鱼质地软透;拣去姜、葱,调味即可。

医生手记

自我管理控制哮喘

蔡畅

哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病,影响着各个年龄段的人。正确管理哮喘对于减轻症状、预防急性发作及提高生活质量至关重要。

什么是哮喘

哮喘的特征是气道慢性炎症和可逆性气道阻塞。哮喘患者的气道会对某些刺激物(如过敏原、冷空气、病毒感染等)产生过敏反应,导致气道痉挛、黏液分泌增多及气道壁肿胀。这些变化使气道变窄,呼吸困难。

哮喘的病因

哮喘的病因并不完全清楚,但通常与遗传因素、环境因素和免疫系统异常有关。有些人可能具有家族史,即在家族成员中有人患有哮喘。环境因素如空气污染、尘螨、花粉、宠物皮屑等可能诱发哮喘。此外,免疫系统对过敏物质的异常反应也可能导致哮喘。

哮喘的症状

哮喘的典型症状包括呼吸困难、胸闷、咳嗽和喘息,在夜间或清晨加重,并受到诱发因素,如冷空气、运动或呼吸道感染的影响。症状的严重程度因人而异,从轻微的间断性症状到严重的持续性症状不等。

哮喘的治疗

有效的哮喘管理包括控制症状、预防急性发作和减少气道炎症。

吸入剂 吸入类固醇和支气管扩张剂是常用的吸入剂。吸入类固醇可以减轻气道炎症,控制症状,预防发作。支气管扩张剂可舒张气道肌肉,减少痉挛,缓解呼吸困难。

长效治疗 对于需要更持久控制的哮喘患者,长效支气管扩张剂和口服类固醇被用于控制症状,减少发作次数。

哮喘患者应该积极了解病因、症状和治疗方法,学习如何正确使用吸入剂,自我管理计划包括避免诱发因素、遵守药物治疗方案、定期监测症状和寻求医疗咨询。

辅助治疗 对于严重的哮喘患者,可能需要辅助治疗如生物制剂或免疫调节剂。这些治疗方法可以帮助减轻气道炎症,缓解症状。

在哮喘管理中,关键是早期识别和早期干预。合理使用药物并遵守自我管理计划是长期控制哮喘的关键。此外,定期随访、与医疗人员密切合作也非常重要。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。



官鹅沟美景 李旭春

正确选用维生素

许译尹 王倩

维生素是人体所需的一类微量有机化合物,它们在人体生理功能中起着至关重要的作用。在日常生活中我们往往会遇到这样的问题,药用维生素与保健用维生素到底应该怎么选?是不是维生素价格越贵效果越好?

药品指用于预防、治疗、诊断人的疾病,有目的地调节人的生理机能并规定有适应证或者功能主治、用法和用量的物质;

保健(功能)食品是食品的一个种类,具有一般食品的共性,能调节人体的机能,适用于特定人群,但不以治疗疾病为目的,也称为膳食补充剂。

药用维生素和保健用维生素有效成分相同,本质上并无区别。由于药用维生素属化学合成,成本较为低廉,且添加剂少,零售价格受管控,因此药用维生素价格较低;部分保健用天然维生素从天然物质中

提取,提纯成本偏高,同时为增加维生素的口感和视觉效果,保健用维生素还会添加木糖醇、淀粉、食用色素等添加剂辅料,致使其价格偏高。

药用维生素有严格的定量要求,含量可靠稳定;而保健用维生素的浓度要求没有严格规定。

药用维生素只有在治疗需要时使用,需在专业医师药师指导下遵照医嘱的用法用量服用,有剂量、给药次数和疗程等的限制。而保健用维生素则在使用时间上比较宽松,以补充、维持、保健为主。

消费者应该综合各方面因素进行考量,若是仅作为一般性补充,不作为疾病治疗目的,个体偏好保健用维生素,无可厚非;若为疾病治疗所需,则应遵照医嘱执行,保证用药安全。

健康新知

眼压高的危害

孔文君 刘慧

眼压条怎么读

测量完眼压,医生会打出一张眼压条,这张眼压条怎么读呢?当拿到一张眼压条,要先看一下日期和眼别,R代表右眼,L代表左眼。一般每只眼会测量三次,以得到眼压平均值。眼压过高和过低都是异常的。眼压计的设定上限有30和60两个档位,如果眼压高于60毫米汞柱,就会出现“over”字样而不再显示具体数值了。

眼压高有什么症状

慢性眼压升高的眼压范围一般小于40毫米汞柱,很多患者除了偶有胀痛之外没有明显症状。如果眼压陡然升高超过40毫米汞柱,患者就会出现眼胀痛、恶心、呕吐、视物不清等症状。有一个自测眼压的办法:用食指指腹轻轻按压眼球,感受眼球的压力和食指按压鼻尖的压力差不多,

很多人都测过血压,却没有测过眼压。血压有高低,眼压也是如此。眼压对眼睛的健康至关重要。

什么是眼压

眼压是眼球内容物对眼球壁的压力。非接触眼压计测量眼压的正常范围是10-21毫米汞柱。眼压也像血压一样存在波动,一般凌晨眼压偏高,一天内眼压有3-4毫米汞柱的波动是正常的,一旦24小时内波动大于8毫米汞柱,就要高度怀疑患有青光眼了。

眼压计分为压平式和压陷式两种。临床上常用的非接触眼压计是压平式眼压计的一种,因为不接触眼睛,不需要表面麻醉剂,可避免交叉感染而得到了广泛的应用。非接触眼压计测量时会往眼球表面吹气,利用空气对角膜产生的压力检测眼压。

就说明眼压基本正常。

眼压高有哪些危害

一般情况下,眼压高于22毫米汞柱,就称为高血压了。眼压升高会引起青光眼。青光眼可造成不可逆的视野缺损和视神经损伤,导致患者视力下降。

眼压升高有诱因吗

趴在睡觉对眼球是一种压迫,有时会出现短暂的视物模糊。长时间趴睡会使眼球血液循环不佳,增加眼压升高罹患青光眼的风险。高度近视也会增加罹患青光眼的风险。

青光眼可以发生于各年龄段的人群,有青光眼家族史、眼部外伤史、高度近视、长期使用激素类眼药水,以及有高血脂、高血压等慢性病的人要特别注意眼压的情况。