



健康关注

做好疫苗接种 有效防控呼吸道疾病

国家卫生健康委12月10日举行新闻发布会,介绍目前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,中小学、托幼机构、养老院、社会福利院等重点场所和人员密集场所要落实通风消毒等措施,加强健康科普和健康监测,做好个人防护,减少疾病传播,降低感染风险。继续做好疫苗接种,不断优化接种服务。

中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌认为,学校、托幼机构、公共交通工具等特殊环境,应加强以下防控措施:一是学生、教职员工应该尽早开展流感等疫苗接种,提高自身免疫屏障,降低发病风险;二是要加强环境清洁,保持室内卫生,定期开窗通风,保持室内

呼吸道传染病的常见病原有新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等,主要通过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病的有效措施。

应佩戴口罩的情形或场景

1. 新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病感染者前往室内公共场所或与他人近距离接触(距离小于1米,下同)时。
2. 出现发热、咳嗽、流涕、咽痛、肌肉酸痛、乏力等呼吸道传染病症状者前往室内公共场所或与他人近距离接触时。
3. 前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时。
4. 呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时。
5. 呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构、托幼机构、学校等重点机构的医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员工作期间。

空气流动,提高教室空气质量;三是建议加强健康监测,做好晨午检、缺勤缺课登记等,学生、教职员工建议不带病上课,防止将疾病传入学校或者教室。对于公共交通工具,一是要做好内部的清洁消毒,定期通风换气;二是建议在呼吸道疾病高发季节佩戴口罩,降低暴露和发病的风险,做好自身健康的第一责任人。

彭质斌说,在呼吸道疾病高发季节,儿童的免疫系统通常还不健全,老年人的免疫功能有所减退,除了保持良好的个人卫生习惯和环境清洁卫生,还应加强以下防护措施:第一,尽早开展疫苗接种。接种疫苗可以减少感染,降低重症发生的风险,也是预防呼吸道疾病最经济、最有效的手段。儿童和老年人应该尽早开展新冠、流感、肺炎球菌等疫苗接种。第二,在呼吸道疾病高发季节,儿童、老年人应尽

量避免前往人员密集、相对密闭的场所,如果必须要去,建议佩戴好口罩,降低呼吸道感染风险。第三,要加强对老年人和幼童日常健康监测,如果出现发热、咳嗽等症状,应该尽早就医,同时要遵医嘱,科学、安全地用药。此外,家庭成员如果出现呼吸道疾病的患者,应该避免接触其他的家庭成员,尤其是避免接触幼童和老年人。

国家疾控局卫生免疫司司长夏刚表示,如果已经出现了流感样症状,在没有确诊、自行痊愈后,建议继续接种流感疫苗。主要原因有两个方面:一是呼吸道感染的症状不具备特异性,多种病原感染可能都会出现发热、头痛等流感样症状。但是出现这些症状,并不一定是感染流感病

健康速递

佩戴口罩指引

△ 3岁及以下婴幼儿。

建议佩戴口罩的情形或场景

1. 呼吸道传染病高发期间,乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时。
2. 呼吸道传染病高发期间,进入超市、影剧院、客运站、厢式电梯等环境密闭、人员密集场所时。
3. 呼吸道传染病高发期间,老年人、慢性基础疾病患者、孕妇等前往室内公共场所时。
4. 与出现呼吸道传染病症状者共同学习、生活或工作期间。

建议不佩戴口罩的常见情形或场景

- △ 进行体育锻炼时。
- △ 处于露天广场、公园等室外场所时。

口罩选择

1. 呼吸道传染病患者或呼吸道传染病症状者建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩,其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。
2. 儿童呼吸道传染病患者或呼吸道传染病症状者建议选用儿童防护口罩,其他儿童建议选用儿童卫生口罩。
3. 口罩产品应符合相关国家标准或行业标准。

其他注意事项

1. 个人可根据自身健康状况和需求自主选择是否佩戴口罩,并注意及时更换。



佩戴口罩指引 徐骏

2. 心肺功能障碍患者应在医生指导下佩戴口罩。
3. 各地疾控部门应及时动态发布当地呼吸道传染病疫情形势,提醒公众科学佩戴口罩。(稿件来源:国家疾病预防控制中心)

头痛是指头部或颈部疼痛的感觉,是一种常见的症状。根据不同原因和症状,头痛可分为多种类型。

类型

紧张性头痛 又被称为肌肉收缩性头痛,是一种常见的头痛类型。这种头痛通常表现为双侧头部或颈部感到紧绷或有压迫感的疼痛。它往往呈现为持续性的隐痛,就像有一条带子缠绕在头部,并紧紧包围着头部。

偏头痛 是一种比较严重的头痛类型,通常伴随着剧烈的脑部疼痛,局限在一侧头部。偏头痛常伴有恶心、呕吐、光线敏感和声音敏感等症状,可以持续数小时到数天。

丛集性头痛 是一种发作性头痛,特点是发作极为突然,并且通常持续时间相对较短。这种头痛被归类为原发性神经血管性头痛,表现为一侧眼眶周围剧烈疼痛,具有反复密集发作的特点。

低颅压性头痛 通常与体位相关,患者在直立姿势下15分钟内会感到头痛或头痛显著加剧,但改为卧位后,头痛会逐渐缓解或消失。

原因

紧张性头痛的原因 确切原因尚不清楚,与生活中的压力、焦虑、紧张及肌肉紧张有关。某些药物和头部创伤也可能引发紧张性头痛。

偏头痛的原因 偏头痛与神经系统和血管功能异常有关,遗传因素也可能起到一定作用。诱发偏头痛的因素包括食物、光线、声音、天气变化等。

丛集性头痛的原因 可能与下丘脑和杏仁核等脑区异常活动有关。某些药物和饮酒也可能诱发丛集性头痛。

低颅压性头痛的原因 低颅压性头痛的病因常常跟脑脊液体积下降有关。

治疗

头痛的类型和个体差异不同,治疗方法也不同。

紧张性头痛的治疗 包括药物治疗、松弛治疗和针灸治疗。药物治疗如肌肉松弛剂或抗抑郁药。松弛治疗是通过学习和练习放松技巧,如深呼吸、渐进性肌肉松弛,可以减轻身体紧张感,从而减轻头痛。针灸治疗是一种传统的中医疗法,可以减轻头痛症状。

偏头痛的治疗 应避免触发因素,医生可以根据偏头痛的类型和严重程度来推荐不同的处方药物。丛集性头痛的治疗可采用高流量氧气疗法、三叉神经刺激器等,还可以服用预防性药物。低颅压性头痛的治疗主要包括病因治疗、药物治疗和补水等。

医生提醒

意外摔倒别急于起身

柯昌伟

每逢下雪天,路滑泥泞,人们稍有不慎就容易摔倒,此时要沉着冷静,不要马上起身。

摔倒后最容易骨折的部位是腕部、髌部、脊椎,应先检查四肢情况。若手脚无大碍,可自行撑起或借助周围物体起身。

如果发现身体某个部位非常疼痛,忌强行支撑,应逐渐活动,观察症状是否加重,并寻求帮助。

当发现某个部位持续性剧烈疼痛、活动受限或明显肿胀畸形时,应考虑骨折的可能,不要随意移动,以防骨折移位,导致病情加重。紧急情况下,可以使用围巾、书本、小木板、衣物等对骨折处进行简单的固定。

若胸腰背部疼痛,甚至无法坐起、站立,需怀疑存在脊柱骨折的可能性。旁人切不可背、抱患者,而应使用硬板搬运。最稳妥的方法是拨打120,由专业的医护人员开展救助。

如果摔倒后发现存在流血创口,或观察到骨骼直接暴露于开放伤口外,先用干净的纱布或毛巾将创口临时加压包扎,并呼叫救援。

家庭保健

儿童用药注意事项

郑扬帆

当孩子生病需要用药时,除了要对症使用,还需要清楚这些事:

关注患儿体重与年龄 目前很多药物是没有小儿专用的,并且由于儿童发育尚不完全、个体化差异大,所以用药时应从体重、年龄双重考虑。由于现在儿童的身高、体重发育情况差异很大,所以按照其体重给药更加准确。

了解药物服用时间 许多药物的疗效与用药时间密切相关。部分抗过敏药,服用后会有嗜睡的情况发生,因此宜睡前服用此类药物;由于阿奇霉素的半衰期长,并有明显的抗生素后效应,儿童服药时应注意“吃三停四”,并且每日只需服用一次。

监测儿童用药反应 对于易产生不良反应的药物,在儿童用药过程中应给予密切关注,对可诱发不良反应的药物,在治疗时要特别注意儿童相应反应。

关注过敏史及既往史 许多药物标明禁忌证,患有这些疾病的患儿不能服用该药物。

了解药物剂型服用方法 缓控释片是需要整颗吞服的,掰开服用会影响疗效;泡腾片需要用温开水泡开,等气泡消失后再进行服用,不能直接当药片吞服,或放进嘴里咀嚼,否则,会因不当服用导致危险;服用咀嚼片时,应在嘴里充分咀嚼,或用少量温开水送服,才能使药物更好地吸收。

特殊药物的服用 有些药物因其见光分解,且易被氧化等不稳定性,在服用时应与果汁或牛奶混合冲服。并且建议在打开包装后15分钟内服用全部剂量,对于服用半袋的患儿来说,家长需将剩下的一半避光密封保存,否则可能造成药物失效;调理胃肠道的益生菌及助消化的药(如胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶、酵母片等)需用凉水或温水服用,水过烫会导致药物失效。

寻医问药

如何维护甲状腺健康

张艳

甲状腺具有控制新陈代谢、产生能量等功能。维持甲状腺健康对身体健康起着重要的作用。

甲状腺功能受损的原因

辐射暴露 长时间接触放射性物质或频繁进行放射性检查等,可能导致甲状腺受损。

过量使用药物 某些药物,如锂盐、干扰素等,长期过量使用,可能对甲状腺功能产生不良影响。

不良的生活习惯 作息不规律、过度劳累、精神压力过大等因素,也可能对甲状腺功能造成损害。

维护甲状腺健康的方法

摄入足够的碘 碘是甲状腺激素生成的重要组成部分。因此,补碘对于维护甲状腺健康至关重要。在日常生活中,人们应确保在饮食中摄入足够的碘。鱼、虾和贝类等食物,都是富含碘的食物。此外,使用碘盐是一种简便的方式。

合理饮食 饮食对于维护甲状腺健康非常重要。在日常生活中,人们应摄入新鲜的蔬菜、水果,以及全谷物、坚果等食物,还应控制糖分和脂肪的摄入量,避免过量摄入加工食品。

适量摄入蛋白质 蛋白质对于合成甲状腺激素非常重要,应确保饮食中包含足够的蛋白质,以维持甲状腺功能。

抗氧化剂的支持 抗氧化剂,如维生素C、维生素E和硒,可以帮助人们减轻氧化应激反应对甲状腺的不良影响。草莓、蓝莓、坚果、鲑鱼、梨和大蒜等,都含有丰富的抗氧化剂,有助于维护甲状腺健康。

保持健康的生活方式 除了饮食,生活方式也对甲状腺功能起着关键作用。长期精神压力过大,可能对甲状腺功能产生负面影响。可以采取冥想、瑜伽、深呼吸等方法,减轻压力。

定期体检 定期进行甲状腺功能检查非常重要,特别是对于有家族史或其他风险因素的人群。尽早发现问题,可以提高治疗的成功率。定期体检是确保甲状腺健康的重要步骤,如果出现异常症状,患者应及时到医院就诊。

健身广场

常练下蹲 强身健体

谢英彪

下蹲看似简单,却是一种行之有效的健身方式。因为下蹲时,腹部、腿部、臀部的肌肉都得到了最大限度的挤压,下肢血液也会更快地回流到心脏,从而促进了心肺血液的循环,肺活量因此增加。在此,介绍几种常见的下蹲运动。

日常蹲

劳作蹲 平日劳动,如摘菜、洗衣服时,两脚分开与肩同宽,双膝靠近胸口,双手环抱双膝劳作,时间不限,以自我感觉不累为准。

休息蹲 在看电视、看书、听音乐时,下肢并拢或分开,蹲于板凳或沙发上,腰背挺直,双手抱胸或下垂均可。

初蹲时可自己掌握时间,每次坚持10分钟左右为宜,次数不限。

组合蹲

背靠背双人蹲 练习者双脚尖并拢,双脚跟紧靠,然后缓慢蹲下,两人背部靠在一起以保持平衡。双手向前平

推,练习时间可以从开始的3分钟逐渐延长到10分钟。

车厢式双人蹲 练习者一个背靠着墙蹲下,双手平推推出,搭于前者肩上,前者蹲下时,腰背挺直,抵住靠墙者膝盖,双手也平推推出。

锻炼时间可从3分钟开始,逐渐根据自身情况延长,次数不限。该姿势在一定程度上锻炼了腰背部肌肉,对腰肌劳损、椎间盘突出等疾病均有一定的防治效果。

卧蹲

分为仰卧式和侧卧式两种,是供练



赏雪 李鑫