



健康关注

# 春运期间 呼吸道疾病防治措施

近日,国家卫生健康委员会举办新闻发布会,国家卫生健康委员会宣传司副司长米锋表示,春运期间人群流动和聚集性活动增多,呼吸道疾病感染风险加大。要做好个人防护,科学佩戴口罩,继续保持勤洗手、咳嗽礼仪等良好卫生习惯,尽可能降低感染风险。

**问:甲流和乙流大概还要流行多久?春季是否还会有一波流行高峰?**

**答:**专家研判认为,冬春季我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替流行或者共同流行的态势,短期内还是会以流感病毒为主。目前,流感活动已经呈现了下降的趋势。

**问:不同类型的呼吸道疾病,如新型冠状病毒感染、甲流、哮喘等,呼吸科的治疗方案有哪些不同?**

**答:**新型冠状病毒感染和流感为急性的呼吸道传染性疾病,对这类疾病来说,预防的主要手段是接种疫苗。治疗方面,主要包括两方面,一是对因治疗,主要是抗病毒治疗。二是对症治疗。在对因治疗方面,我国针对流感和新型冠状病毒感染,都有很多抗病毒药物,这些药物能快速缓解患者的症状,也能降低病毒的负荷。对症治疗,主要包括退烧药,或者一些缓解患者咳嗽、鼻塞、流涕的药物。

哮喘是呼吸道慢病,是呼吸道非常常见的疾病。对于哮喘的治疗,主要是吸入药物,包括吸入的糖皮质激素和支气管舒张药物,也有一些抗体类的药物、一些靶向药物应用到哮喘的治疗过程中。对于慢性的气道疾病,治疗核心是长期的规范化用药。

急性的呼吸道感染性疾病,是诱发哮喘急性发作非常重要的一个诱因。因此,哮喘患者如果患了流感、新冠,要注意自己哮喘症状的变化,如果症状加重,需要及时就医。



加强健康防护 王琪

**问:心血管疾病人群出行中如何防范呼吸道感染?**

**答:**心血管疾病患者特别是老年人出行,需要预防呼吸道感染。

第一,控制好心血管疾病。心血管疾病,像高血压、冠心病、心功能不全等疾病,会使免疫力降低,容易发生感染。

第二,增强免疫力。应该接种流感疫苗和肺炎疫苗,提高免疫力,降低呼吸道感染的风险。

第三,出门远行应该做好个人防护,注意卫生。尽量少去人群密集的地方,避免接触呼吸道感染的患者。佩戴口罩,注意手卫生,勤洗手。

第四,冬天出行,一定要做好防寒保暖的工作。

第五,规划好旅行路线,注意休息,避免劳累,过度劳累也会降低抵抗力,增加呼

吸道感染的可能性。

**问:哪些群体感染呼吸道感染后,容易发展为危重症?**

**答:**呼吸道感染容易发展成危重症的主要是两类,第一类是医学上的特殊人群,比如老年人、婴幼儿、孕妇以及肥胖人群。第二类人群是有基础疾病的人群,这类人群已经有一些慢性基础病,比如有慢性的呼吸系统疾病,有冠心病、脑血管病、恶性肿瘤等。另外,有些人长期服用一些免疫抑制药物,基础免疫状态比较低,一旦患急性呼吸道感染性疾病后,也容易发展成重症。其中,老年人年龄比较大,同时合并多种基础疾病,造成危险因素的叠加,是特别需要关注的人群。

**问:春运期间如何预防呼吸道感染?**

**答:**建议公众采取科学的防控措施,有

效降低呼吸道感染风险。第一,健康出行。在乘坐公共交通工具,比如地铁、公交车、飞机、火车等期间,或者前往环境密闭、人员密集公共场所的时候,建议科学佩戴口罩,老年人以及严重慢性基础性疾病患者尽量减少前往人群密集的室内游乐场所、室内旅游场所和公共场所,如果必须要去,建议要科学佩戴口罩。第二,积极接种疫苗。建议老年人、慢性基础性疾病患者要积极接种新冠、流感、肺炎球菌等疫苗,有效减少感染疾病和发生重症的风险。第三,保持良好的卫生习惯。公众在返乡或者旅游途中,要做好个人防护,养成良好的卫生习惯。同时,在日常生活中,也要保证充足睡眠,充分的营养,适当的体育锻炼,增强身体体质,增强抵抗力。此外,要做好自身的健康监测,如果出现发热、咳嗽或者咽痛等呼吸道感染的症状,建议尽量居家休息,避免前往人群密集的室内公共场所。症状较重时要及时就医。

**问:在感染呼吸道感染恢复之后仍然咳嗽不止,是否还需要继续服药?**

**答:**咳嗽是一个生理反应,是气道一个非常重要的保护性反应,能够把呼吸道的分泌物排出去,另外也可以减少异物和病原微生物的侵入。呼吸道感染以后,恢复期造成咳嗽的持续,叫做感染后咳嗽,也是急性咳嗽重要原因。原因是病原微生物对气道黏膜的损伤,造成黏膜下的感觉神经的暴露,引起了气道高反应引发的咳嗽。这种气道高反应,会在接触了冷空气、刺激性气味、烟雾等情况下诱发,这样的咳嗽都是以干咳为主,有的患者会有少量的痰液,持续的时间一般3到8周。因为已经处于感染恢复期,这时候抗病毒药物和抗菌治疗都没有必要,以对症治疗为主。这个过程中要观察咳嗽的变化,特别是一些老年人,有基础心肺疾病的人群,如果咳嗽持续加重,甚至出现了再次发烧或者出现了呼吸困难,需要及时就医。(稿件来源:国家卫生健康委员会网站)



## 「减油」从家庭厨房做起

家庭保健

阮光锋

近年来,随着生活水平的不断提高,油脂的过量摄入影响着居民的健康。高油容易导致脂肪摄入过多,在体内存储,容易造成高脂血症、肥胖等,糖尿病、高血压等慢性病也会随之而来。

**要减少烹调油用量**

我国居民脂肪摄入量中超过一半来自烹调油,因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。

据国家卫生健康委介绍,我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%。让餐桌不再那么“油腻”,将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内,需要大家共同行动。

**控制烹调油的小妙招**

第一,家庭厨房用带刻度的控油壶,并以每周为单位控制总量。

第二,多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸。

第三,喝汤或用凉拌拌饭时注意撇去浮油。

第四,用油性调料佐餐要酌情控制用量,如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

**关注饱和脂肪酸摄入量**

除了减少烹调油,饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险,儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入量,应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议:平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂;适当少吃肥肉较多的菜肴,比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等;瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分,尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值,不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

**购买食品时仔细阅读标签**

中国工程院院士陈君石表示,日常购买食品时要注意阅读食品标签。通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量,帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费,可选择小包装产品,或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时,可以优先选择饱和脂肪酸较少的产品。

需要注意的是,营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种,如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。

四季养生

## 冬令进补有膏方

王涛

冬令进补源于《黄帝内经》“春生、夏长、秋收、冬藏”的理论。冬季阳气潜藏,万物多静少动纷纷养精蓄锐,人体也要顺应自然,藏精纳气。经过对个人体质辨识后订制的膏方,不仅有补益身体的作用,还能防病治病。

**补虚扶弱** 气血不足、五脏亏损或因外科手术、产后以及大病、重病、慢性虚损性疾病恢复期出现各种虚弱症状,进补膏方能有效促使虚弱者恢复健康,增强体质,改善生活质量。

**抗衰老延年** 老年人气血衰退,精力不足,脏腑功能低下者,也可以进补膏方,以抗衰老延年。中年人由于机体各脏器功能随着年龄增加而逐渐下降,可能出现头晕目眩、腰腿酸软、神疲乏力、心悸失眠、记忆减退等症状,进补膏方可以增强体质。

**防病治病** 针对患者不同病症开具的膏方可以防病治病。尤其对于免疫力低下的患者,在平日服食膏方可以提高机体免疫功能,有助于来年防复发。不仅如此,临床研究结果显示,膏方在控制哮喘的症状及改善肺功能方面有一定的功效。

**实时调补** 膏方既有滋补身体的作用,又有治疗、预防的功效,因此,不仅在冬季,处在慢性虚损性疾病的过程中或大病后、手术后、患者身体非常虚弱时,也可以采用膏方调治。

膏方一般从冬至开始服用,一年服用2-3个月,通常连续吃膏方3年以上效果更佳。服用膏方一般是每天早晚各1次,每次一匙或一小袋。对于病情较重的人,也可调整为每天早中晚各1次。以滋补强身为主的膏方,应选择空腹服用;针对胃肠道疾病的膏方,宜在饭后1小时左右服用,脾胃功能欠佳的人群服用膏方时也是如此;针对心、肺等疾病的膏方,一般在饭后半小时服用;养心安神的膏方,宜睡前服用。

儿童服用膏方的第1周,建议每天1袋,适应一周后可改为每日早晚各服1袋。可饭前服用,也可饭后服用,视膏方种类而定。

服用膏方期间忌食萝卜、菜薹子、绿豆,也不宜饮茶、咖啡、可乐等。如遇感冒发热、咳嗽痰多、食欲减退、急性腹痛等情况,应暂时停服膏方,等症状好转后再予服用。需要注意的是,膏方虽好,但也不能盲目进补,还应在医生的指导下对症服用。



堆雪人 吴永华

医生提醒

## 乙流与甲流的区别

莫鹏

流感由流感病毒引起,常见的类型是甲型和乙型,每种类型又包括几种亚型和病毒株,每年10月至次年3月为高发季。甲流和乙流都有相似的传染途径和临床症状,区别较大的是乙流排出病毒是双峰模式,在症状发作前和发作后数日都具有传染性,较单峰模式的甲流传染性更强,更易在人群中引起流行。两者临床表现相似,准确判断是哪一种类型的流感需要做鼻咽拭子病原学等检测。

**感染乙流后有哪些表现**

流感最典型的表现是突发高热,通常体温在39℃以上,伴随流涕、咽痛、肌肉酸痛、全身乏力等。甲流和乙流都会有上述症状,但部分乙流患者会出现胃肠道症状,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

**感染过甲流还会感染乙流吗**

甲流和乙流是两种不同的流感亚型,不具备交叉免疫保护,感染甲流后如果抵抗力差、免疫功能弱,依然有可能感染乙流或者其他亚型的流感,尤其是没有接种流感疫苗的人群。

**感染后如何治疗**

患者在出现症状后,建议居家休息,保持房间通风,并密切观察病情变化,一旦出现高热、流涕等流感样症状,需要及时到医院诊疗。结合流感病原学和血常规、C-反应蛋白等检测结果,就可确诊。

**特别提醒:**5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇及肥胖者更易出现严重并发症,应尽快就医,尽早可在医生的指导下使用抗病毒药物,使用抗生素和激素对流感病毒无效!并不是每个患了流感的人,都必须服用抗病毒药物。绝大多数流感抗病毒药物是处方药,需经医生评估后方可使用。

**如何预防感染**

接种流感疫苗可以有效地预防甲流和乙流,并减少重症的发生。流感疫苗需要每年接种。

除接种疫苗外,尽量避免到通风不畅、人员聚集的公共场所;养成良好的卫生习惯,戴口罩、勤洗手、注意手卫生、室内通风等都是避免感染、减少疾病传播的重要手段。

保持良好的生活习惯,营养膳食均衡,保障充足睡眠以及适当的户外活动,都可以增强抵抗力,减少感染的发生。

医生手记

## 注重节气 养好肠胃

殷晓玲 朱月

胃部对外界温度比较敏感,受到冷空气刺激后,胃酸分泌增多易损伤胃黏膜,再加上冬季高脂肪、高热量的食物摄入过多,缺乏运动等,容易增加胃肠负担,从而诱发或加重胃肠疾病。我们需要关注肠胃健康。

**为何肠胃病“偏爱”冬季**

导致冬季消化道疾病高发的主要原因如下:

**病原体感染** 引起急性胃肠炎的病因多种多样,最常见的是感染性病因。感染性病因包括病毒、细菌、寄生虫感染等。进入冬季,气温变化大,天气较干燥,病毒、细菌迅速生长繁殖,食物容易受到污染,人体在进食不洁食物时易导致一些病原体进入体内,使病毒或者细菌在体内蔓延,从而引起急性肠胃炎。

**寒冷空气刺激** 人体受到冷空气刺激后,胃酸分泌大量增加,胃肠发生痉挛性收缩,抵抗力随之降低,可能导致胃炎、胃十二指肠溃疡的发生和原有溃疡病的复发。

**辛辣食物诱发** 在寒冷的冬天,人们偏爱吃一些辛辣、油腻的食物,如火锅等。辛辣、热烫等刺激性食物是诱发胃肠病复发的重要因素。

**进补过多引发** 冬季人们往往过多强调进补,过多进食高热量、高胆固醇食物,如果同时再吃一些油腻的炖品,肠胃经常处在高负荷运转状态,则易引发消化不良等疾病。

**缺乏运动导致** 冬季人们的户外运动减少,会导致气血运行不畅、胃肠蠕动减慢,稍微多吃点也容易引起消化不良、胃胀、腹胀、胃肠功能紊乱等。

**冬季护胃有方法**

**注意防寒保暖** 做好防寒保暖是防范胃肠疾病的关键,尤其要注意胃部的保暖,适时添衣,夜间睡觉盖好被子,还可以用热水泡脚等,促进血液循环。

**保证饮食温和** 避免辛辣食物、高糖食物、油腻食物等刺激性食物。饮食温和清淡,是保护肠胃的最有效方案。可多吃药食同源类食物,如山药、山楂、薏米等,可以健脾化湿、消食和胃。

**忌暴饮暴食** 不要喝冷饮,保持有规律地进餐,定时定量,有助于消化腺的分泌,更有利于养胃护胃。

**适当运动愉悦身心** 选择较暖和的天气到户外参加慢跑、散步、骑车等愉悦身心的活动,加快血液循环,促进心情愉悦,增强胃肠动力。