

呼吸道疾病防治五大关切 权威回应来了

新华社记者 李恒 顾天成

随着春节脚步的临近,人群流动和聚集性活动增多,呼吸道疾病感染风险加大。不同类型呼吸道疾病怎么治?患者出现反复咳嗽怎么办?重点人群需关注哪些防治事项?国家卫生健康委近日召开新闻发布会,回应当前呼吸道疾病热点关切。

新冠病毒JN.1致病力如何?无明显变化

“新冠病毒JN.1变异株在我国本土占比持续上升,临床表现基本为无症状和轻型。”中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌表示,JN.1变异株与EG.5变异株引起的疾病严重程度相比并无明显变化。预计在春节假期前后,受人群大规模流动等多种因素影响,新冠疫情可能会出现一定程度的回升。

监测数据显示,目前我国流感活动已呈现下降趋势,当前急性呼吸道疾病仍以流感为主。其中,乙型流感占比近期升高,导致流感疫情出现小幅波动。专家研判认为,今年冬春季我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替流行或共同流行态势。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示,将持续加强监测预警,加强养老机构、社会福利机构等重点机构疫

情防控,关注“一老一小”重点人群,强化日常健康监测,落实各项防控措施。

不同类型呼吸道疾病怎么治?抗病毒治疗+对症治疗

“对新冠和流感这类急性呼吸道传染性疾病来说,预防的主要手段是接种疫苗。”北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明在发布会上介绍,治疗措施主要包括抗病毒治疗和对症治疗。

专家介绍,在抗病毒治疗方面,针对流感和新冠,均有抗病毒药物,这些药物能缓解患者的症状,降低病毒负荷。对症治疗主要包括退烧药或缓解患者咳嗽、鼻塞、流涕的药物。

李燕明特别提醒,哮喘是常见的呼吸道慢病,主要症状包括反复咳嗽、呼吸困难、胸闷等。对于哮喘患者来说,如果罹患流感、新冠等,要注意自己哮喘症状的变化,若症状加重,需及时就医,调整哮喘用药。

反复咳嗽怎么办?先明确病因

“咳嗽是最常见的症状之一,可能由多种原因造成。若出现反复咳嗽,建议去医院进行诊治。”李燕明说,根据咳嗽持续时间分类,可以分为急性、亚急性和慢性咳嗽。

专家介绍,急性咳嗽一般持续三周以内,急性呼吸道感染性疾病是其最主要原因;亚急性咳嗽持续时间为三到八周,通常由感染后咳嗽引起;慢性咳嗽持续时间超过八周,可由各种原因引起,包括哮喘、慢阻肺、反流性食管炎等,一些药物也可能引起咳嗽。

李燕明表示,若出现咳嗽症状,在日常护理时,要注意天气变化,及时增减衣物;冬季室内一般较为干燥,要保持室内湿度。建议咳嗽患者外出时佩戴口罩,减少冷空气对气道的影响。咳嗽期间,不建议食用辛辣或油腻食物。

患基础疾病人群注意哪些?增强免疫力、做好基础防护

冬季是心血管疾病和呼吸道疾病的高发季节。江苏省中医院主任中医师朱佳介绍,心血管疾病患者更易出现血液黏稠度增加,血液循环减慢,出现血栓。中国医学科学院阜外医院主任医师熊长明则表示,心血管疾病患者一旦感染了呼吸道疾病,可能会加重病情。

专家表示,有高血压、冠心病等疾病的患者,往往体质和抵抗力较差,容易患呼吸道疾病。这些病人在冬季应加强心血管疾

病控制,将各项指标控制在合适范围。

与此同时,积极接种疫苗,做好个人防护和保暖工作,多休息、避免过度疲劳,保持健康饮食,注意手卫生、勤洗手,少去人群密集的地方,必要时佩戴口罩。

哪些症状提示孩子有可能是肺炎?出现这些症状尽快就医

孩子感染了呼吸道病原体后,家长十分担心孩子会发展成肺炎。对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,孩子发生呼吸道感染后,可能会发展为肺炎,尤其是低龄儿童的发生率更高。

持续高热或发热时间超过3天;咳嗽频繁或明显加重,伴有痰量增加或痰色改变;部分年长儿童主诉胸闷、胸痛、憋气等不适;精神倦怠或萎靡,低龄儿童表现出烦躁、哭闹、难以安抚……王荃介绍,如果孩子出现这些情况时,应警惕肺炎的可能,尽快送医。

专家特别提示,婴儿尤其是三个月以下的小婴儿,罹患肺炎时,症状和体征常常不典型,可能并没有明显的发热和咳嗽,仅仅表现为呼吸急促、吃奶呛奶、吃奶费力或频繁吐奶,有的时候可能会出现喘息发憋、脸色不好等症状。出现以上症状和体征时,应尽快带孩子就诊。(新华社北京1月25日电)

冬季预防颈椎病从好好睡觉开始

浙江老年报记者 林乐雨 通讯员 谢文竹

随着天气逐渐寒冷,颈椎病进入高发期。老年人颈椎出毛病,影响的部位可不少。颈椎病可能会导致老年人出现吞咽障碍、视力下降或失明,部分老年人出现疼痛、胸闷、心律失常等症状,被误诊为冠心病,其实这是颈背神经受颈椎骨刺刺激和压迫所致。

杭州市第一人民医院吴山院区(杭州市肿瘤医院)副主任中医师卫海英提醒,冬季保护颈椎健康,从掌握正确睡姿开始。

不良睡姿会给颈椎带来压迫,常见不良睡姿大致有4种。

俯卧:易导致1-4颈椎扭伤,使颈轴侧弯。侧卧俯式:就是头部侧躺,身体俯卧,整个颈部是扭曲的,极易造成颈部劳损。

左侧卧:左侧卧睡觉的人,心脏位置较低,容易压迫心脏。对于患有心脏病的老年人来说,尤其不宜左侧卧睡眠。

蜷曲卧:蜷缩的姿势会过度拉扯背部。卫海英表示,不正确的睡觉姿势会加速骨骼病变和加重腰椎和颈椎的弯曲。如果枕头过高或过低,会导致某个部位神经压迫,出现麻木感。长期侧卧位容易导致颈腰背部肌肉劳损,因为侧卧位睡觉时颈部会转向一侧保持一个姿势,使颈部一侧肌肉得不到放松,出现慢性疼痛。而长期蜷成一团睡,会导致肌肉处于持续痉挛状态,产生慢性炎症,引起腰背部酸痛,严重者可能还会出现腰椎间盘突出。

如何判断睡姿不良?卫海英表示,早晨起床感觉颈项背部不适,甚至头昏耳鸣,或者颈项部症状加重,往往是夜晚睡姿不良引起。

老年人如何睡觉对颈椎更友好?卫海英建议,采取平卧位或侧卧位姿势。

平卧位可以把身体重量分散到后背,不会压迫到体内脏器,身体受力比较均匀,有利于血液循环,可以有效缓解颈部、背部酸痛情况。侧卧位时双腿弯曲,身体屈曲,全身呈放松状态,有利于解除疲劳,是一种比较舒适的睡姿。通常右侧卧位较为健康,不会压迫心脏,减少心脏负担。此外,睡觉时建议使用高度为8-15厘米的枕头。人睡前,不要躺着看书、看手机和电视;不要将头靠在床上上颈屈屈背,或者侧卧用一手举着看手机,经常保持这种不良姿势,长年累月,会引起脊柱、肩关节病变。

新研究:一些视觉症状可能预警阿尔茨海默病

据新华社电(记者 郭爽)新一期英国《柳叶刀·神经病学》刊登的一项研究显示,许多后皮质萎缩患者可能出现阿尔茨海默病,而一些视觉症状作为后皮质萎缩的早期征兆,可能是阿尔茨海默病的预警信号。

由美国加利福尼亚大学旧金山分校研究人员领导的一个国际小组对1092名后皮质萎缩患者数据展开荟萃分析。结果显示,这些人中超过89%检测出阿尔茨海默病的生物标志物淀粉样蛋白,145名研究对象去世后的尸检显示94%的人患有阿尔茨海默病。

后皮质萎缩是一种罕见的综合征,其特征是在视觉感觉和视觉空间处理中出现早期、显著和渐进式损害。加利福尼亚大学旧金山分校研究人员玛丽安娜·沙普洛表示,后皮质萎缩患者通常出现一些视觉症状,在判断距离、区分移动和静止物体、完成书写和取回掉落物品等方面存在困难。

研究人员发现,大多数后皮质萎缩患者早期认知能力正常,但症状出现后,平均3.8年后会出现轻度或中度痴呆,明显伴有记忆、行为、言语等方面缺陷。

这一研究凸显了早期检测的重要性,并表明后皮质萎缩患者可能会受益于新的阿尔茨海默病治疗方法。

个性化锻炼方式与精神健康关联性揭示

据科技日报(记者 吴纯新)你知道最适合自己的锻炼方式是什么吗?锻炼和精神健康之间又有哪些关联?近日,记者从华中科技大学获悉,该校研究团队揭示了不同锻炼方式与精神健康的关联在不同人群中的差异性。相关研究成果日前在《通讯医学》发表。

过去10年,全球范围内精神健康问题发生率增加了13%。在我国,60岁及以上老年人精神不佳的风险在所有年龄段人群中最高。锻炼有助于促进精神健康,减轻抑郁、焦虑,改善情绪状态。然而,不同的锻炼方式在不同人群中产生的效果可能存在差异。

研究团队经过长期探索,具体分析了锻炼的频率、时长、类型和强度与不同性别、年龄、生活方式和健康状况人群精神健康的关联,并进一步量化了运动量与精神健康之间的非线性关系。研究发现,对于老年人,慢性病患者和从不喝酒、抽烟的人群来说,游泳或使用健身器材这类锻炼方式与精神健康的相关性更强。其中,对于老年人而言,每周至少6次55分钟中等强度的健身器材锻炼最为有益。

此外,和没有慢性病的群体相比,运动量越大、精神不佳的风险越低这一关联性,在慢性病患者中更显著。在运动量相同的情况下,保持不抽烟、不喝酒等健康生活方式的人群,精神不佳的风险比抽烟、喝酒的人群更低一些。

该研究可基于工作场所、学校、社区和家庭等各种环境,为不同性别、年龄、生活方式和健康状况的人群制定有针对性的个性化锻炼策略,帮助人们提升精神健康水平。



医生支招冰雪天气心血管病人科学运动

据新华社电(记者 帅才)近期,全国多地迎来冰雪天气,一些医院接诊的心血管病人比平时增多。医生提醒,雪天温度骤降,部分心血管病人容易出现心跳加快、血压升高、心绞痛等情况,要注意保暖,定期服药,保持情绪稳定,进行科学运动。

湖南省人民医院心血管内科科主任潘宏伟介绍,心血管病人在冬天坚持适当的锻炼可以改善心肺功能,但是运动不宜早,冬季早上气温低,心血管病人尽量不要在户外晨练,以免受寒。心血管病人不能空腹进行锻炼,以免出现低血糖,导致头晕甚至摔倒发生骨折,也不要不要在雾霾天气进行户外锻炼,雾霾中的有害物质有损心血管健康,是心梗发作的“加速器”。

潘宏伟提醒,心血管病人在冰雪天气不宜进行激烈运动,加重心脏负担,可选择短距离散步,或者选择太极拳、八段锦、健身操等运动方式。中南大学湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒,心血管病人在冰雪天气要控制好血压、血糖、血脂以及体重,这些都是引起动脉粥样硬化的危险因素。高血压患者在冰雪天气血压易波动,患者应定期监测血压,规范服药,定期复查,切不可自行停药、减药。

医生提醒,心血管病人在冬天应该选择有阳光的时候进行户外锻炼,在运动之前要进行热身运动,在运动之后不要立即洗澡,洗热水澡时间不宜超过20分钟。如果心血管病人在运动时或者运动后出现胸闷、胸痛,要立刻含服硝酸甘油,如果服药半小时后症状仍然没有缓解,要警惕心梗可能,需要原地休息并马上拨打120,尽早到医院就诊,以免耽误病情。

吃了真的会快乐“逍遥”吗 这款常用中成药并非人人适用

浙江老年报记者 戴虹红



最近,在社交平台上,逍遥丸成了“网红”。有网友表示,自己心情不舒,经常烦躁,没有精神做事情,买了逍遥丸,吃下去一瞬间就觉得心情立马开心了些。真的有这么神奇吗?

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)药剂科副主任高晓洁介绍,逍遥丸的前身是逍遥散,是一种常用中成药。逍遥散源于宋代《太平惠民和剂局方》,由柴胡、白芍、白术、炙甘草、炒当归、茯苓、薄荷和生姜共8味药组成,广泛应用于各科疾病的治疗,具有调和肝脾的功能,有疏肝解郁、健脾养血作用,主要应用于肝郁脾虚所致的各种内、外、妇科杂病,如郁闷不舒、失眠烦躁、胸胁胀痛、头昏目眩、食欲减退、月经不调、甲状腺结节、乳腺结节等症。

高晓洁介绍,中医理论中,肝和脾的关系

被比喻为木和土的关系。根据五行学说,肝属木,脾属土。木和土之间存在着相克的关系,即木克土。肝主疏泄,能够调节全身气机,而脾主运化,能够运化水湿和运化气血。如果肝的疏泄功能失常,会影响到脾的运化功能,导致腹胀、腹泻、食欲不振等症状。如果肝气处于生发状态,情志也会舒畅,这就是为什么有人说了逍遥散会感到开心的原因。

“在临床当中,逍遥丸广泛应用于各科疾病治疗,更经常用于妇科疾病治疗,被清代名医叶天士誉为‘女科圣药’,但也不是什么人都能吃,什么时候都能吃。”该院妇产科副主任中医师金丽华说,逍遥丸适用于肝郁脾虚患者,肝郁表现包括心情不好、乳房胀痛,时间久了还可能出现子宫肌瘤等问题,而脾虚则表现为

胃口不好、大便溏稀、体型偏胖,平时易乏力、水肿等。单纯肝郁或者单纯脾虚都不太适用逍遥丸,如果觉得自己症状刚好都跟前文所讲的症状都对上了,也不代表一定是肝郁脾虚体质,还是需要找专业医生仔细辨证。

还有一种加味逍遥丸,和逍遥丸有何不同?高晓洁表示,加味逍遥丸加了两味药,丹皮和栀子,这两味药起到清肝火的作用,适合体质偏热、体内有热,又肝气郁结人群,比如容易上火的人。而逍遥丸更适合体质偏寒的人群服用。

高晓洁强调,虽然逍遥丸是一种比较安全有效的中成药,但毕竟是药,不能盲目跟风乱吃。服药前,最好到正规医院找中医师辨明体质,符合相应证型再服用。

糖尿病患者要关注营养均衡

裴丽娜

质疏松、平衡力下降和身体虚弱。

胃肠道病变影响吸收。糖尿病性胃轻瘫是糖尿病比较常见的并发症之一,患者会出现吞咽不适、腹胀等症状。严重者会出现胃潴留、顽固性呕吐、进食困难,导致消化不良。肠功能紊乱还可引起慢性腹泻,导致吸收障碍。另外,一些降糖药物的不良反应,可导致消化道症状或影响营养素的吸收利用。

运动方法不正确。过度依赖慢跑、暴走等有氧运动,而忽略了抗阻力运动,也就是我们说的“增肌运动”,容易使体重下降过快,肌肉减少。

如何降低营养不良的风险呢?首先,糖友要学会“管住嘴”,而不是一刀切控制饮食。糖尿病患者应制定个体化能量平衡计划,既达到理想体重,又能满足不同情况下营养需求。

患者可先计算自己每日需要的能量,然后通过合理分配来安排三大主要营养物质

的摄入量:碳水化合物占总热量的45%至65%,脂肪占总热量的20%至35%,蛋白质占15%至20%。再根据血糖情况进行微调:全谷物碳水化合物替换部分精制谷物(粗细粮搭配)有利于血糖控制;低升糖指数/血糖负荷饮食在控制血糖方面更有效,同时不增加低血糖事件发生率。

此外,定时定量进食,遵循汤—蔬菜—肉—主食的顺序进食,有助于更平稳地控制血糖。烹调方法可以多选蒸、煮、炖、余、拌,避免煎、炸和红烧,这样能减少油脂摄入,更好地控制体重和血糖。还要多吃蔬菜,水果要适量,种类、颜色要多样。常吃鱼、禽、蛋类和适量畜肉类,限制加工肉类摄入,还要限油、限盐,每日烹调用油控制在30克以内(约3小汤勺),食盐少于5克/天(约一啤酒瓶盖)。

其次,要掌握正确的运动方法。适当的运动,有利于控制血糖、控制体重、促进食

欲、增加肌肉量。血糖值通常餐后1小时左右达到高峰,此时运动既有利于降糖,也能降低低血糖发生的风险。

有氧运动和抗阻训练相结合,对2型糖尿病患者的血糖控制效果更好。有氧运动对于改善代谢、减轻体重、改善心肺功能有很大帮助;抗阻训练能很好地锻炼肌肉,有利于储存糖原,更好利用血糖,对长期血糖控制很有帮助。

2型糖尿病患者每周应进行150至300分钟中等强度有氧运动,或者75至150分钟高强度有氧运动,或者中等强度结合高强度有氧运动。开始进行有氧运动时,每次运动时间控制在10至15分钟,建议待身体适应后将运动时间提高到每次至少30分钟,每次运动前后进行5至10分钟的热身、整理运动。在运动频次上,每周应保持3至7次有氧运动;抗阻训练每周至少进行2次,逐渐增加至每周3次。(摘自《人民日报》)