

今冬多种呼吸道疾病交织——

国家卫健委回应热点关切

随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发季节。肺炎支原体感染、流感等交织叠加,今冬的呼吸道疾病是否有所增加?如何更好防治?国家卫生健康委日前召开新闻发布会,就社会关切热点问题作出回应。

呼吸道疾病增多? 发病水平总体正常

肺炎支原体感染、单核细胞增多症、流感……近期,“中招”呼吸道疾病的人似乎越来越多。

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖介绍,其实每年冬季都是呼吸道感染高发季节。肺炎支原体是常见的呼吸道病原体之一,儿童肺炎支原体感染每3年至7年会呈现周期性的流行。单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病,发病率没有往年增加。

童朝晖表示,新冠疫情期间,由于大家采取严格防护措施,一些急

性呼吸道疾病发病率有所下降。随着防控进入新阶段,这些呼吸道疾病的发病率回归到新冠疫情前的水平,也是正常现象。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,我国各地冬季的流感流行季一般是从每年10月中下旬到次年3月中上旬,在1月份左右达到峰值。近期流感监测数据显示,各地正逐渐进入流感流行季。

能否自行服药?

建议先确认病原

童朝晖介绍,肺炎支原体、流感病毒、新冠病毒等引起的症状相似,可以通过抗原和核酸检测的方式来明确病原学诊断。建议大家先确认病原,再用药。

童朝晖还表示,呼吸道病毒感染有一定的自限性,不是全都需要进行抗病毒治疗,有的可以对症缓解症状。但对于老年人、5岁以下儿

童以及免疫力低下的特殊人群,建议及时就医。

肺炎支原体感染增多,部分家长自行给出现咳嗽、发烧等症状的患儿服用阿奇霉素。对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,这种做法不建议,也不可取。

王荃表示,近期肺炎支原体感染确实占了一定比例,但整体来说,病毒仍是儿童呼吸道感染最常见的病原,包括流感病毒、鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等,而阿奇霉素对病毒感染是无效的。此外,儿童的脏器功能发育都不健全,不应随意用药、滥用药。

中医药如何防治?

治疗、养护相互配合

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,部分地方推出了中医药治疗肺炎支原体感染的方案,这里面有经典处方,也有

经验方,还有小儿推拿的治疗方法。中医药治疗这类疾病要早期使用,中西医结合,比如结合中药和推拿,可以帮助小儿更好地排痰。

刘清泉从“治未病”的角度建议:一是饮食寒热均衡,冬季以温热而有营养的食品为主,饮食有规律,少食用过于辛辣刺激或过于甜腻的食品。二是适度锻炼,尤其中老年人,大汗淋漓时喝冰水、吹凉风容易导致外感。三是睡眠充足,劳逸结合,过劳或过逸都耗伤人的正气。

平常怎样预防?

卫生习惯+疫苗接种

王大燕表示,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。

部分

呼吸道疾病没有针对性的疫苗。王大燕表示,通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识,在日常生活中采取科学的预防方法,能够降低发生感染和传播的风险。

王大燕介绍,一是保持健康的生活方式。二是养成良好的个人卫生习惯,注意手卫生,勤洗手,尽量避免习惯性触摸眼睛、鼻、口。三是保持家庭和工作场所的环境清洁。四是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群尽量少去人群密集的场所。据(新华社)

小验方

风寒感冒足浴方

板蓝根30克,荆芥15克,防风、桂枝各10克,生姜5片,水煎后将药液倒入木盆中(木盆保温效果较好),待温度适宜时泡脚,每次30分钟左右,每日2-3次。该法对风寒感冒引起的鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、畏寒、头痛等不适有很好的疗效。

治老年性便秘方

取白芍、升麻、玄参各8克,生地、黄芪各15克,肉苁蓉、党参、当归、生白术、决明子、火麻仁各12克。水煎,取药液,分3次服用。每日1剂,连服3-5天。

卵巢囊肿灌肠方

全当归15克,丹参、熟地各25克,香附、八月扎各20克,王不留行、川断各12克,桃仁、红花、连翘、蒲公英各30克。先将上述药物浸泡1小时,大火煮沸,再改小火煎至200-400毫升,过滤弃渣。患者排尽便后,行保留灌肠,每晚睡前治疗一次,连续治疗1-3个月,对卵巢囊肿有明显疗效。(本方仅供参考)



提个醒

血糖不低为何会出现低血糖反应

我患糖尿病10多年了,日前突然出现心慌、冒冷汗等低血糖症状,但是一测血糖有4.6毫摩尔/升,并不低。请问,血糖不低为何也会出现低血糖症状呢?

读者 蒋先生

蒋先生: 一般来讲,当血糖低于2.8毫摩尔/升时,就会出现饥饿感、头昏眼花、心慌手颤、面色苍白、出汗、虚弱乏力等症状,严重者可引起大脑功能障碍,出现意识恍惚、言行怪异、昏昏欲睡,即我们平时说的“低血糖反应”。其实,这种血糖低于2.8毫摩尔/升,且伴有心慌、冷汗等一系列低血糖症状的,严格来说,应称为“低血糖症”,患者此时应尽快进食饼干、糖果等食物或就近送医。

另外,还有少数糖尿病患者血糖高于2.8毫摩尔/升时,也可能出现上述低血糖的症状,这是因为患者长期血糖偏高,使得机体对低血糖的反应阈值升高,即使血糖正常,也可能出现一系列低血糖症状,称之为“低血糖反应”。

因此,“低血糖反应”与“低血糖症”有所不同,但无论是哪一种情况,都要积极按“低血糖症”处理。



读者来信

献血后无需进补

很多人认为献血后会“元气大伤”,其实,献血后只要及时补充水分,注重营养搭配,就能在短时间里恢复失去的血液,无需进补。

平衡饮食。膳食搭配体现多样化和平衡原则,具体可参考中国营养学会制订的中国居民平衡膳食宝塔。每日膳食种类应有谷类、肉、禽、蛋、奶、鱼、蔬菜和水果等,保证丰富的蛋白质来源,注意粗细、荤素搭配,更要把控好“摄入量”,动植物油脂、食用糖、淀粉、酒等纯热能食物,要尽量远离。

多食含铁和维C丰富的食物。一般动物类食物中铁的含量和吸收率较植物类食物高,易

被人体吸收与利用。如动物肝脏、动物血、蛋黄、畜禽肉类等。同时食用富含维生素C的食物,如青菜、韭菜、菠菜、青椒、菜花、小白菜、西兰花、鲜枣、猕猴桃、山楂、柚子、草莓、桔子、柠檬等,可以促进铁吸收。

不喝茶。献血1个月内最好远离浓茶。因为茶叶中含有较多的鞣酸,它易与蛋白质和铁相结合,生成不易被人体吸收的沉淀物,影响人体对蛋白质和铁的吸收。

献血后饮食切忌暴饮暴食,保持平衡膳食,保证充足睡眠,一般2-3周内血液中的各种成分便可恢复到献血前水平。

面膜可能是每个爱美人士不可或缺的美容神器,然而许多人发现尽管每天坚持敷面膜,但皮肤还是状况频频。其实,如果不能依据自己的皮肤情况来使用面膜,很有可能让面膜成为“毁肤利器”。

敷完就变白,可能加了荧光剂。“补水”“美白”“祛黄”……这些字眼一下子就吸引住了不少爱美之人,且人们发现敷完某些美白面膜后,皮肤瞬间变好了。可是这些号称“美白神器”的面膜可能含有荧光增白剂。化妆品中添加荧光增白剂,是为了起到

亮化效果,使皮肤迅速增白,但荧光物质会通过皮肤渗入体内,产生对人体有害的物质,甚至一些立竿见影的增白产品,可能还添加有害金属汞,如长时间使用,汞就会在体内缓慢积累,造成局部皮肤出现接触性皮炎、身体乏力、贫血、头疼等症状。对于面膜的选择,最好选用一些药妆产品,且千万不可抱着敷一次面膜就达到美白效果的心态。敷面膜次数

控制在每周两次最好。虽然面膜中含有的营养物质很多,但天天敷一来浪费,二来会给皮肤造成负担,所以美容都要遵循皮肤的生理周期。皮肤的代谢周期一般为28天,最佳敷面膜的频率为一周两次。敷面膜不宜超过15分钟。很多人为了充分吸收面膜精华,往往延长敷面膜的时间,这是种误区。面膜敷的时间过长,就会把本身已经吸收的精华液再吸出来,导致皮肤变得更干。

自制面膜有讲究。很多人喜欢DIY面膜,这种不含添加剂的天然面膜真的好吗?实际上这种面膜可能更伤害皮肤。因为能做面膜的原料果蔬其实很少,大部分的水果中都含有果酸,它可以祛除过厚的角质层,加速皮肤代谢更新,也有淡化黑斑的作用。但由于普通人很难掌握配置比例,尤其是敏感性皮肤的人,本身角质层就较薄,一旦使用了含有果酸成分的面膜,就会引起过敏。所以,宜选择性质温和的果蔬,如蜂蜜、芦荟、丝瓜水。

怎样正确敷面膜

每种运动都有易伤部位,比如羽毛球、乒乓球、网球等运动容易造成肩、肘、手腕等部位的损伤,足球、篮球等运动最容易受伤的是腰、膝关节和踝关节。在锻炼中一旦发生急性损伤,即使是轻微的损伤,也要及时治疗。因为急性损伤如果没有得到有效治疗,在还没彻底康复的情况下又“坚持”锻炼,很容易转化为慢性损伤,错过了最佳治疗时间,甚至有可能导致运动功能障碍。

当在运动中发生关节扭伤、拉伤等急性损伤后,首先要做的就是受伤部位的制动,防止其进一步受到应

力刺激损伤过大,采用局部冷敷,用冷水冲或用冰块冷敷扭伤部位约15分钟,使血管收缩,达到止血目的,然后覆盖绷带加压包扎。一般受伤前3天不要动,否则出血多恢复慢。3天后鼓励多动,要活血化淤,所以前后3天的处理方式是相反的。

而肩周炎、跟腱炎、腰肌劳损等慢性损伤属于粘连,则越痛越要动,尽可能地活动开。同时要加强对肌肉的基础力量,不过每次锻炼结束后,最好冰敷,因为运动时依旧会有液体渗出,容易再次发生粘连,而冰敷可以减少液体的渗出,对伤病恢复有好处。

运动损伤要及时处理

花椒泡脚助睡眠

泡脚不仅能促进睡眠,还有很多好处。

坚持每天泡脚能够起到调节经络、气血的作用,加快头部血液流动,及时地补充大脑所需的营养物质。在冬季,人们可以通过泡脚来增强抵抗力,避免感冒等疾病的发生,还可以改善睡眠质量,如果用花椒水泡脚比用热水泡脚促进睡眠效果更好。

中医认为,花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和当归、红花有异曲同工之效,都能活血通络,使整个机体血脉畅通,浑身暖融融的。此外,花椒还是一种天然的消毒剂,用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。



生活小窍门