

健康关注

秋冬季呼吸道传染病早预防

●丁勇

进入秋季,冷空气逐渐成为天气舞台上的主角。天气逐渐转凉,早晚温差变化大,这为呼吸道传染病的传播提供了可乘之机。在此我们提醒大家,务必保持高度警惕,注意昼夜温差变化,及早做好预防,保护自己和他人的健康。

常见呼吸道传染病有哪些

呼吸道传染性病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管、支气管等呼吸道感染侵入引起的有传染性的疾病。常见的呼吸道传染病有流行性感冒、新冠病毒感染、支原体感染等。

这其中的流行性感冒值得我们关注。流行性感冒是我国法定的丙类传染病,简称流感,由流感病毒引起,与普通感冒相比,流感起病急、传播速度快、临床症状更严重,主要表现为突发高热、畏寒、头痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状,也更容易发展成重症,甚至导致死亡。主要传播途径以呼吸道飞沫传播为主,也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触传播,比如手接触被病毒污染的物品,再接触口鼻也可引起感染。此外,流感的病程更久,具有很强的传染性,人群对流感病毒普遍易感,很容易在人群中引起季节性流行。一般来说,每年的10月中下旬至次年3月中下旬是我国北方省份的流行季节。

秋冬季应如何避免感染呼吸道传染病

1. 尽早接种流感疫苗。

针对流感这样传播能力强、疾病负担重的呼吸道传染病,最有效、最经济的预防方式就是接种流感疫苗,接种流感疫苗可以减少感染、发病、重症、死亡发生的风险。所有≥6月

龄且不存在接种禁忌的人都建议接种流感疫苗,尤其是老人、幼儿、孕妇以及患基础疾病的高危人群,流感病毒很容易变异,所以需要每年接种方能获得有效保护。此外,由于流感疫苗通常需要2—4周才能产生抗体发挥保护作用,所以在流行季到来前,应该尽快前去接种。

2. 秋冬季注意防寒保暖。

秋冬季天气多变,更应该密切关注天气预报,了解气温变化及可能的降水情况,根据天气情况及时更换衣物,出门时可以随身带一件厚外套,在天气突变或昼夜温度改变时使用。室外活动时,避免长时间暴露在寒冷环境中,特别是老年人、孕妇、儿童和身体较弱的人群。家庭也可以准备一些退烧药、感冒药等,以备不时之需,具体用药需遵医嘱,切忌随意联合使用,应注意不同人群使用禁忌。

3. 合理饮食,加强锻炼,注意休息,增强机体免疫力。

日常注意补充营养,应多喝水,摄入足量蛋白质,多吃富含维生素C和蛋白质的新鲜蔬菜水果、全谷类和瘦肉,这些食物有助于增强身体免疫力,抵抗疾病的侵袭。加强体育锻炼,活动前热身,活动后拉伸,选择适合的运动方式,如散步、慢跑、太极拳等,适量的体育锻炼有助于提高身体抵抗力,减少疾病发生。避免熬夜、避免过度疲劳,保证充足的睡眠时间,充足睡眠有助于身体恢复和增强免疫力,降低感染风险。

4. 注意个人卫生,做好个人防护。

养成勤洗手的习惯,避免用未



清洁的手接触口鼻等部位。外出时可以备好消毒湿巾或免洗手消毒凝胶,以应对洗手不方便的情况。打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾轻掩口鼻。居家或室内办公、学习时,在做好保暖的前提下适当开窗通风,确保空气流通,每日通风2—3次,每次不少于30分钟。避免前往人员密集的区域。在公共场所,尤其是公共交通工具上,一定要规范佩戴口罩。

5. 将健康放在首位,保护自己和他人健康。

密切关注身体状况,如果有不舒服的情况,需要尽快就医,就医过程中尽量避免乘坐公共交通工具,同他人保持距离,以免传染给他人。感染后充分休息,可以降低病毒性心肌炎发生的风险,对于可能有传染性的物品要进行消毒处理。(据《陕西日报》)

优质蛋白质 维生素C 锌元素 多酚类化合物 增加营养素摄入提升秋冬免疫力

●刘锐

免疫力是人体抵抗疾病的能力,也是保持机体健康的防御线。秋冬换季,气温逐渐降低,空气变得干燥,人体免疫力也容易受到影响。市疾控中心营养与食品安全所专家认为,通过饮食合理补充营养素,可以有效提升免疫力,帮助人体更好地适应季节变化。

补充优质蛋白质 蛋白质参与构成体内各种免疫器官、细胞,能修复被疾病损伤的器官和组织。蛋白质还参与体内各种酶的构成和作用,帮助免疫系统发挥作用。鱼、禽、蛋、瘦肉、奶制品等动物性食物,富含优质蛋白质,对机体发挥正常免疫功能具有重要作用。对于一般成年人,推荐每天摄入蛋白质的量为:男性65克至72克,女性55克至62克。尽量少吃或不吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

补充维生素C 维生素C构成胶原蛋白,可以维护皮肤、呼吸道黏膜的完整性和坚固性。充足的维生素C能够帮助体内的白细胞和抗体杀灭入侵的病原微生物。维生素C主要来源为新鲜蔬菜和水果,一般是叶菜类比根茎类含量高,酸味水果比无酸味水果含量高。含量较丰富的蔬菜有辣

椒、西红柿、油菜、卷心菜、菜花和芥菜等。维生素C含量较多的水果有樱桃、石榴、柑橘、柠檬等。烹调时,为了尽量避免维生素C损失,建议不要长时间煮和炖。

补充微量元素锌 锌元素可以促进免疫细胞的合成,提升免疫细胞活性,有助于维持免疫系统的正常运作。当人体缺锌时,免疫系统的功能可能会受到影响,导致免疫力下降。贝壳类海产品(如牡蛎、蛭干、扇贝)、红色肉类及内脏均为锌的良好来源。蛋类、豆类、谷类胚芽、燕麦、花生等也富含锌。

补充多酚类化合物 多酚类化合物具有强大的抗氧化能力,可以有效清除体内自由基,减少氧化反应,从而保护细胞免受损伤,调节免疫力,增强人体对外界病毒和有害细菌的抵抗力。绿茶、红茶、花茶、乌龙茶、白茶等茶叶中都含有丰富的茶多酚,其中绿茶中含量最多。各种植物性食物,尤其是一些水果、蔬菜和谷物都富含多酚,如葡萄、李子、樱桃、莓果、洋葱、甜菜。(据《天津日报》)

秋雨之后防湿寒

●王景宣磊

俗话说:“一场秋雨一场寒。”人体外感秋雨的湿冷,会出现头痛头沉、鼻塞喷嚏、肢体酸紧、发热咳嗽等症状。淋雨后宜尽快脱掉湿衣,温水洗浴,保证休息,预防呼吸道感染。

淋雨之后,喝姜汤能驱寒。居家搭配一份“茺白胡椒汤”,同样能发汗解表、暖身散寒。茺即茺萎(香菜),白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料,调味煮汤,既美味又保健,能发汗解表、散寒化湿。《本草纲目》称“茺萎性味辛温香窜,内通心脾,外达四肢”。香菜味辛性温,具有发汗解表、通达阳气的功效,含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维生素B,还含微量元素如钙、铁、锌等,能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛辣,含辣椒碱、胡椒碱等成分和芳香油,温中散寒,止泻消积,祛痰解毒,用于风寒感冒、腹部冷痛、寒痰积者。

阴雨天气出现头身困重、筋骨痠痛、腰膝发凉者,睡眠时可使用蚕沙枕,晚蚕沙有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效。同时,配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧,拔火罐或艾灸,有助于温通经络、升阳祛湿,缓解颈部僵痛。煲汤时煮餐食中,加入木瓜、葛根、牛膝等,能辅助舒筋行气、祛湿通痹。(据《人民日报》)

慢病防治

当心慢性疲劳综合征

●任菁菁 刘颖

应付普通的疲劳,人们往往能够“累了就睡觉,醒了就微笑”。但当持续出现“怎么休息也缓不过来”的情况时,就应该及时去医院寻求专业诊断和治疗。

从医学上讲,疲劳是机体为维持生命或健康所表现的一种正常生理反应,是体力或脑力消耗过多而需要休整的一种生理状态。当然,疲劳也可能是在某些疾病状态下,作为症状出现的一种病理结果。

普通的疲劳可以通过休息、睡眠、调整生活状态来逐渐恢复。慢性疲劳综合征则是以慢性疲劳为表现的一组疾病,主要特征为极度疲劳,休息后无改善。

除疲劳外,慢性疲劳综合征的典型症状还包括注意力不集中、记忆力下降、睡眠质量差、咽痛、淋巴结痛、肌肉酸痛、关节痛、反复头痛等,而且病程通常超过3个月。

这种疾病也称为肌痛性脑脊髓炎,其发生与遗传、病毒感染、劳累过度等密切相关。近年来,慢性疲劳综合征患病率呈现较快上升趋势。

轻、中度的慢性疲劳综合征会不同程度影响患者的正常工作和生活,重度或极重度的慢性疲劳综合征患者则无法从事任何生产活动,伴以严重的认知困难,导致生活无法自理。当疑似患上慢性疲劳综合征时,应该到社区或综合医院的全科医学科就诊。部分医院设有专门的乏力门诊,可对症挂号。如果所在地医院没有全科医学科,也可以挂普通内科或综合科就诊。

对存在慢性疲劳的患者,医生会进行一次系统评估,包括询问症状和

病史、共病,检查营养状况和心理健康状况,进行常规身体检查,如触诊、听诊等。此外,医生还会通过实验室或影像学检查排除其他疾病引起的慢性疲劳,主要包括血检、心电图、X光、超声等。

由于病因尚不明确且个体差异很大,目前尚无针对慢性疲劳综合征的特效疗法或药物。因此,全科医生会将治疗重点放在症状管理、改善生活质量及促进功能恢复上。主要措施包括:精力管理、体力活动与锻炼相结合、对症治疗和多学科协作管理。具体而言,医生会帮助患者在当前精力范围内建立个人活动模式,统筹规划活动、休息和睡眠时间,并建立个性化的身体活动和锻炼计划。

全科医生还会根据患者的症状进行对症处理。比如,如果存在睡眠问题,就进行个性化的睡眠管理;如果存在疼痛,则针对疼痛进行干预。

在综合实力较强的医院,全科医生还可以发起多学科联合会诊和多学科协作管理,与中医师、物理治疗师、心理咨询师等组成团队,为患者提供全方位的支持和指导。

需要提醒的是,无论是已经确诊的患者,还是存在患病风险的人群,都应当注意养成良好的生活习惯,充分休息,均衡饮食,多吃水果蔬菜,坚决戒烟戒酒。同时,要克服烦躁情绪,减少忧虑,保持心态平和,善于倾诉求助,以纾解工作、生活压力。瑜伽、散步等舒缓的运动,有助于调整睡眠状态、提高睡眠质量,提升自身免疫力,并有效降低慢性疲劳综合征引发其他疾病的风险。(据《光明日报》)

健康新知

新研究从基因层面揭示为何人类钟爱碳水

新华社北京10月21日电 如果您发现在日常饮食中减少碳水化合物摄入非常困难,那么可能是古老的DNA在作祟。美国研究人员近日在美国《科学》杂志在线发表论文说,唾液淀粉酶基因(AMY1)在人体内的最初复制可能早在80多万年前就已经发生,远远早于农业的出现。该基因拷贝数的变异为人类适应富含淀粉的食物提供优势。

纽约州立大学布法罗分校近日发布新闻公报说,长期以来,科学家已知人类携带多个AMY1拷贝,能帮助人类分解口腔中复杂的碳水化合物分子。人体内AMY1拷贝数越多,唾液淀粉酶分解淀粉的能力就越强。但科学家一直难以确定该基因拷贝数是何时以及在人体内“扩展”的。

为了追踪AMY1的早期复制情况,纽约州立大学布法罗分校和杰克逊实验室等机构研究人员利用光学基因组图谱和长读长测序(LRS)技术,对68个古人类基因组进行分析,包括来自西伯利亚的一个4.5万年前的样本。研究发现,早在农耕时代之

前的狩猎采集时期,每个正常的人体细胞(二倍体细胞)内已经拥有4至8个AMY1拷贝,表明早在人类驯化植物和大量食用淀粉之前,就已携带多个AMY1拷贝在亚欧大陆上活动。

据参与这项研究的杰克逊实验室研究人员介绍,这表明AMY1可能在80多万年前首次复制,早于现代人与尼安德特人分化,比之前认为的要早得多。

研究人员认为,AMY1的最初复制就像池塘中“第一个涟漪”,为人类进化创造了一种遗传机会。随着人类迁移到不同环境以及生活方式不断变化,AMY1拷贝数量的变异为人类适应新的饮食,特别是富含淀粉的食物提供了优势。研究还发现,在过去4000年中,欧洲农民平均携带的AMY1拷贝数大幅增长,这可能与富含淀粉的饮食使拥有AMY1拷贝数多的个体获得进化优势有关。

研究人员表示,对AMY1拷贝数变异的研究有助于探索其对代谢健康的影响,并加深对淀粉消化和葡萄糖代谢等机制的理解。

健康教育

持续疼痛也是病 早防早治不“忍痛”

●董瑞丰

偏头痛、肩周痛、足跟痛、坐骨神经痛……多少人在反复疼痛中默默忍受?今年10月21日是世界镇痛日。专家提醒,慢性疼痛是一种独立的疾病,需要合理的治疗干预。

数据显示,我国慢性疼痛患者群体庞大。如何判断是否属于慢性疼痛?该如何科学防治?记者采访了相关专家。

“能忍则忍”是误区

老李是名卡车司机,长期久坐开车,腰、背、臀部经常疼痛难忍。一爬楼梯,膝盖也开始酸痛。医院诊断为肌肉骨骼损伤。

吕大爷去年得了带状疱疹,治好之后仍反复剧烈疼痛,上医院一查:带状疱疹后遗神经痛。还有部分癌症患者,术后持续疼痛;一些病人时常感觉全身多处疼痛,各项检查却找不到明显原因……

专家介绍,急性疼痛是身体发出的警告,但当疼痛反复持续1个月以上,就可称为慢性疼痛。慢性疼痛会带来人体系统功能失调、免疫力降低以及心理问题等。随着长时间疼痛的刺激,人的神经系统可能发生改变,难以治愈。日前在北京举行的2024年疼痛医学周学术会议上,一份新公布的数据显

示,2023年我国慢性疼痛相关疾病住院患者达2615万例。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示,我国疼痛患者群体庞大,但社会对疼痛管理的科学认知还不足,治疗不及时、不正确容易导致病情加重,需要促进疼痛知识普及。

“有些人认为,疼痛能忍则忍,这其实是一个认知误区。”樊碧发说,不少慢性疼痛患者不仅身体承受痛苦,免疫力低下,而且精神也受到极大影响,常常伴随焦虑、抑郁情绪,严重影响生活质量。

如何规范化治疗?

尽早干预,积极管理——根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构日前发布的《常见疼痛管理联合提示》,早期治疗能够提高药物治疗的敏感性,达到更好的治疗效果。

根据上述提示,对于轻中度疼痛,患者应积极寻找病因并通过药物和非药物相结合的方式进行干预;重度疼痛患者则应及时就医,尤其是慢性病合并突发疼痛,可能是病情恶化的信号。“随着医疗技术的进步,涌现出很多镇痛药物以及先进的治疗手段。”樊碧发介绍,目前对神经痛、癌痛、骨关节

疼痛等都有规范化治疗方案。其中,用药不是越多越好,也不是越少越好,而是强调联合原则,最大限度发挥止痛药物、改善神经代谢药物、解除焦虑抑郁状态药物的作用,并最大程度降低药物副作用。

非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多。专家介绍,这些方法包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经阻滞等。

2024年世界镇痛日的主题为“关注疼痛的性别差异”。有研究发现,女性患有慢性疼痛疾病的比例更高,由于生理特征,感受到的疼痛程度更强,治疗难度也更大。

中华医学会疼痛学分会主任委员、南昌大学第一附属医院疼痛科主任医师张达颖表示,疼痛的性别差异,还要考虑疼痛科医生注重治疗的个体化、药物作用的差别以及社会心理等多种因素对治疗效果的影响。

织起综合防治网

多位专家介绍,目前我国的慢性疼痛诊疗仍存在知晓率低、就诊率低、完全缓解率低等问题。樊碧发认为,被动前临床诊疗要转向主动的综合防治,下一步将联合社会各方力量,共同推动开展慢性疼痛的

科普宣传、早期预防、筛查预警、综合管理等工作。针对重点人群和重点疾病,还要有针对性地开展预防干预,如改善工作环境、优化生活习惯、加强体育锻炼等。

作为“健康守门人”,基层医疗卫生机构能否科学、有效、规范地进行疼痛诊疗和管理,也面临挑战。

数据显示,虽然全国范围内疼痛科收治的患者逐年增加,但68.7%的患者是在三级医院进行诊疗。以带状疱疹后遗神经痛为例,二级医院的治疗有效率比三级医院低11.6%。

对此,多位专家认为,应进一步强化疼痛学科建设,尤其是在基层医疗机构,提升慢性疼痛的综合诊疗能力。

2022年底,国家卫生健康委等部门印发了疼痛综合管理试点工作方案,要求逐步推广疼痛综合管理,提升疼痛诊疗能力和相关技术水平。国家卫生健康委医政司副司长李大川表示,慢性疼痛机制复杂,不仅需要全流程管理,还需要建设包括多学科协作在内的综合管理体系。未来要结合疼痛专业质控指标,切实帮助改善基层医院疼痛诊疗的水平,造福更多患者。(据新华社电)

世界骨质疏松日: 定期检查及早干预 共同守护骨骼健康

新华社电(记者 顾天成、徐鹏航)10月20日是世界骨质疏松日,今年中国主题是“管体重 强骨脆”。医学专家提醒,重点人群骨质疏松症的早期诊断非常重要,建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查。

同时,骨质疏松症是一种可以通过早期干预和生活方式改变来预防的疾病,预防骨质疏松症比治疗要更加重要和有效。

什么是骨质疏松症,会带来哪些危害?上海同济大学附属同济医院骨科主任医师王欣介绍,骨质疏松症是中老年人的常见病、多发病,是指骨量下降和骨微细结构破坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病,常见于绝经后妇女和中老年人。

“通常在35岁前后,人体骨量达到峰值。此后随着年龄的增长,骨量开始流失且不可逆转。”王欣说,骨质疏松症有时被称为“沉默的杀手”,因为许多患者在早期没有症状,一些患者可表现为关节疼痛、脊柱变形等。建议40岁以上的人群每年进行一次骨密度检查,特别是身材瘦小、有脆性骨折家族史、体力活动少、长期缺

乏日光照射等高危人群。

“有公众关心,是否能通过‘补钙’等方式预防骨质疏松症。对此,北京协和医院内分泌二病科护士马文琳表示,虽然骨质疏松症的发病率会随着年龄增长而增加,但可以通过养成良好的生活习惯,预防或延缓骨质疏松症的发生。建议均衡饮食,足量饮水,控制糖的摄入,少食用烟熏和腌制肉制品,戒烟戒酒,适量运动。骨质疏松症患者及高危人群要特别注意保证充足的蛋白质和钙的摄入,如果膳食钙摄入不足,可以补充元素钙制剂。

专家提示,维生素D是人体必需的营养素,可以促进钙吸收,维持骨骼和肌肉功能。因为富含维生素D的食物种类很少,人体维生素D主要通过阳光照射来获取。建议晒太阳时将四肢暴露,不使用防晒霜,不隔玻璃、不打伞。

近年来,咖啡、奶茶等饮品受到公众的喜爱。“大量饮用咖啡、浓茶会影响钙的吸收,增加骨质疏松症的风险,建议骨质疏松症患者尽量避免饮用咖啡、浓茶等饮品。”王欣说。