

时值霜降,养生防病正当时

——专家支招为你筑牢秋冬季健康防线

霜降已至,秋冬交替,气温骤降,易引起关节不适、心率和血压波动以及呼吸道感染病。如何科学养生防病?27日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

科学进补重脾胃 辨清误区避风险

正值霜降,民间常有“霜降补得好,冬天病不找”的说法。对此,中国科学院西苑医院主任医师孙林娟表示,霜降进补是为了身体能够安然度过寒冬打下坚实的基础,有效进补依赖强健的脾胃来吸收运化。

“要养护好脾胃,让它能顺利将食物精华转化为营养全身的气血。过于滋腻的进补会损害脾胃,加剧血压波动,引发缺血性脑血管病的风险。”孙林娟说。

针对“喝醋能软化血管”这一说法,专家表示,长期大量喝醋,会刺激消化系统,引发和加重胃炎、胃溃疡,影响钙等矿物质的吸收代谢,对骨质疏松患者尤其不利。

“对于有心脑血管病的老年人,推荐温和的食物,如鸡肉、鸭肉、深海鱼肉

等,并搭配黑木耳、香菇等菌菇类食材。”孙林娟说,这些食材富含膳食纤维和多种活性物质,不仅能补益气血,还具有活血、化痰、降脂的药理作用。

重视慢性病管理 识别预警莫迟疑

秋冬交替、气温下降时,人体血管收缩,心脑血管病患者可能会增加心绞痛、心肌梗死、心衰加重和脑卒中的风险。北京医院(国家老年医学中心)主任医师于雪建议,老年患者要注意规律用药和动态调整。

“‘凭感觉服药’是一个误区。慢性病服药的目的不光是短期内缓解症状,更重要的是控制危险因素。”于雪说,老年慢性病患者服药时应遵循“遵医嘱、不间断、常复诊”的原则,如有不适或其他不良反应,应由医生评估进行药物调整。

此外,专家建议老年患者在气温比

较暖和的时间段进行轻量的体育活动。首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师李庭表示,对于喜欢走路锻炼的人,应从基础步数开始,循序渐进调整。

10月29日将迎来第20个世界卒中日,今年的主题是“尽早识别,立刻就医!”。专家表示,脑卒中的救治必须争分夺秒,“120口诀”是帮助快速识别的有效方法:“1”是看面部是否对称;“2”是看肢体有无麻木和无力;“0”是听语言表达是否清晰。

首都医科大学附属北京天坛医院主任医师缪中荣说,发生脑卒中时,要牢记三个核心步骤:立即拨打120;让患者平卧,头偏向一侧;不要喂食喂药。

警惕呼吸道感染 及时接种疫苗

秋冬季是流感等呼吸道传染病的高发期。专家表示,疫苗是预防呼吸道

传染病经济、有效的措施之一,建议结合个人健康状况和接种禁忌,及时接种相关疫苗。

安徽省疾病预防控制中心主任医师吴家兵表示,儿童和青少年是呼吸道感染的高发人群,除完成国家免疫规划疫苗接种外,建议6月龄以上儿童和青少年每年接种流感疫苗,并按免疫程序完成肺炎球菌疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗、水痘疫苗等接种。

“对于老年人群,由于免疫力下降,且大部分伴有基础性疾病,是感染呼吸道感染病后造成重症和死亡的高危群体。建议每年接种流感疫苗,同时推荐接种肺炎球菌疫苗。”吴家兵说。

专家提醒,患有呼吸道传染病的孩子,退热仅代表体温恢复正常,并不等同于疾病完全康复。建议广大家长在孩子体温恢复正常、其他症状消失后,再考虑返校上课。

据新华社

换季孩子易感冒? 做好这几点防“中招”

深秋昼夜温差加大,普通感冒、流感高发。有家长反映最近孩子班里经常有同学感冒咳嗽,孩子抵抗力稍弱,很容易就被传染,看着孩子生病难受,耽误学习,做家长的也跟着着急。近期,孩子应该如何防感冒、防流感?记者请广东省妇幼保健院儿科呼吸专科谭艳芳副主任医师答疑解惑。

孩子居家和在校 如何做好防护?

一是养成良好的个人卫生习惯。做到勤洗手,特别是饭前便后、接触公共物品后,用流动水和洗手液按“七步洗手法”进行清洗;咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡,在人流量大的地方建议佩戴口罩,鼻梁条按紧,不要触摸外侧,避免飞沫和接触传播。

二是要保持健康的生活方式。孩子要保证充足睡眠、均衡营养,也要做到适度锻炼。

三是流感季前接种流感疫苗。接种流感疫苗后2-4周身体会产生保护性抗体,可有效预防流感及其严重并发症。谭艳芳指出,儿童是流感相关重症的高风险人群,尤其是2岁以下的婴幼儿。此外,患有哮喘、心脏病、糖尿病、免疫抑制疾病或正在接受化疗的儿童,一旦感染流感,出现重症的风险极高,接种疫苗至关重要。

此外,也要特别注意环境的卫生。建议室内每天至少开窗通风2次,每次不少于30分钟。还要定期清洁消毒物品,重点对门把手、课桌椅、玩具等高频接触物体表面进行清洁和定期消毒。

孩子退烧不宜立刻返校 居家也要防交叉感染

对于流感而言,应强调“症状消失后48小时再返校”这一原则,避免因过早返校造成班级内聚集性感染。

若孩子生病导致全家交叉感染,条件

允许时,建议让生病的孩子有独立的卧室和卫生间,无法实现时,应保证分餐、餐具单独消毒、毛巾分开使用,主要负责照顾的家长在密切接触,如喂药、喂饭时佩戴口罩、口罩罩,并在接触后立即洗手。

“很多家长都想着要给孩子‘补一补’来强健身体,其实孩子不宜大补,应该强调均衡营养。”谭艳芳给出以下建议:保证优质蛋白的摄入,如瘦肉、禽肉、鱼、蛋、奶等,能为孩子的免疫系统提供稳定支持,同时也要摄入豆类如豆腐和豆浆、坚果泥等植物蛋白;摄入多种类、不同颜色的蔬菜水果;合理补充易缺微量元素、膳食纤维和益生菌等。

如果孩子出现感冒症状 家长该如何处理?

谭艳芳建议,家长需要扮演一个“观察者”,而不要急于用药。她建议,出现以下情况请及时到医院就诊:

如果出现呼吸急促、鼻翼扇动、出现“三凹征”或嘴唇、脸色发紫/灰白;

如果出现犬吠样咳嗽(警惕喉炎)、喘息声,或咳嗽后出现面色青紫;

如果出现精神行为异常:嗜睡、烦躁不安、难以安抚,甚至出现惊厥(抽搐);

如果出现脱水:哭时眼泪少或无泪,口唇干燥,眼窝凹陷,婴儿前囟门凹陷,尿量显著减少(如超过6-8小时无尿);

如果出现高热不退:3月龄以下婴儿体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$;任何年龄孩子体温持续超过 40°C ,使用退烧药后效果不佳。

据《广州日报》

研究显示每晚睡7至9小时者 减重最成功

芬兰一项针对成年减重人群的新研究显示,睡眠质量与体重管理密切相关,夜间睡眠时长、昼夜节律及日间清醒度会显著影响人们的减重效果,每晚睡7至9小时者在减重方面表现最佳。

芬兰赫尔辛基大学等机构的研究人员近期在学术期刊《肥胖医学》上发表论文介绍,他们研究了芬兰“体重管理之家”健康减重指导项目的1800多名成年参与者,这些人在为期一年的数字化生活方式干预中,记录了体重变化以及睡眠时长、昼夜节律、日间清

醒度、睡眠呼吸暂停发生情况等数据。

分析发现,睡眠是体重管理的关键环节。每晚睡眠不足7小时与较差的减重效果相关,而每晚睡眠7至9小时者减重最为成功。此外,早睡早起的人平均减重效果优于晚睡晚起的人,存在睡眠呼吸暂停状况的人减重幅度较小,白天精力充沛、清醒度高的人减重效果更明显。

另外,该研究还显示,数字化生活方式干预能为体重管理提供有效支持。

据新华社

新研究有望推动心血管疾病 个性化预防

一个国际研究团队通过分析欧洲大规模人群数据,发现特定基因变异与心血管事件高风险人群密切相关。该研究成果有望推动心血管疾病的早期筛查和个性化预防。

动脉粥样硬化是一种因脂质等沉积导致血管壁增厚、变硬,从而影响血流的慢性心血管疾病。这是一种隐性疾病,常在心肌梗死、中风等心血管事件发生时才被发现。

瑞典卡罗琳医学院日前发布的新闻公报说,若能在无症状阶段识别出动脉粥样硬化高风险人群,就可能通过早期干预阻止心血管事件发生。为此,该机构研究人员参与的国际团队分析了来自英国生物样本库、瑞典心肺生物影像研究等欧洲研究项目的大量数据,发现可将人群划分为四个不同的动脉粥样硬化风险等

级,其发生心血管事件的风险从低到高等。

研究人员还识别出驱动不同风险群体发生心血管事件的基因,其中IL6R基因的一个变异尤为特殊,它与动脉粥样硬化炎症调节相关,虽对普通人群影响有限,却会显著增加心血管事件高风险人群的心肌梗死概率。

研究人员表示,识别此类基因具有重要意义,有助于设计针对不同患者的个性化干预方案,通过在无症状阶段提早干预,阻断甚至逆转动脉粥样硬化进程,预防心血管事件发生。

本项研究成果已发表在国际学术期刊《心血管研究》上。研究人员说,他们接下来将评估阻断IL6R基因相关通路的药物能否逆转特定人群中动脉粥样硬化的快速进展。

据新华社