

“一老一小”重点人群如何防治

国家卫健委新闻发布会回应冬季呼吸道疾病热点问题

□新华社记者 顾天成 李恒

近期,全国多地遭遇寒潮天气,气温骤降,呼吸道疾病进入冬季高发期。哪些病原体正在流行?“一老一小”重点人群如何防治?疫苗接种有哪些注意事项?近日,国家卫生健康委召开新闻发布会,回应冬季呼吸道疾病热点问题。

不同年龄群体间流行病原体不同

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示,监测显示,近期,我国呼吸道感染性疾病以流感为主,此外还有鼻病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等引起。分析认为,近期我国急性呼吸道疾病持续上升与多种呼吸道病原体叠加有关。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,多病原监测结果显示,近期呼吸道感染性疾病在不同年龄群体间流行的主要病原体不同。1至4岁人群以流感病毒、鼻病毒为主,5至14岁人群以流感病毒、肺炎支原体、腺病毒为主,15至59岁人群以流感病毒、鼻病毒、新冠病毒为主,60岁及以上人群以流感病毒、人偏肺病毒和普通冠状病毒为主。

米锋介绍,国家卫生健康委同国家疾控局正持续开展呼吸道疾病监测和形势研判。要求各地科学统筹医疗资源,落实分级诊疗制度;及时向社会公开、更新儿科、发热门诊等医疗机构信息;做好学校、托幼机构、养老院等重点人群密集场所疫情防控。

米锋提示,大医院人员密集,等候时间长,交叉感染风险较高,家里如有儿童患病症状较轻,建议首选到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。公众要坚持戴口罩、多通风、勤洗手的卫生习惯,出现呼吸道症状时做好防护。

重点做好“一老一小”人群防治工作

老年人是呼吸道疾病易感人群。北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍,应结合老年人的年龄、基础疾病情况和感染严重程度综合研判,来决定居家养护还是去医院就诊。家人要了解家中老人体温、血压、脉搏等基础情况,密切观察症状,若出现高烧不退、呼吸困难、精神萎靡等,需及时就诊。对流感来说,抗病毒药物及早用效果较好。

近期,部分儿童退烧后仍咳嗽严重,如何缓解?对此,广东省中医院院长张忠德表示,儿童咳嗽,要分清清楚

是风热还是风寒导致。风热咳嗽,伴喉咙痛、黄痰、黄色鼻涕等症状,可用清热解毒化痰的中成药或西药;风寒咳嗽,如刺激性干咳,伴流涕,可以用法寒解表补肺气的中成药。同时,冬季室内外温差和早晚温差较大,要及时更换增补衣服。

“营养对于维持免疫系统健康起到关键作用。”北京协和医院临床营养科主任于康说,全人群都应确保摄入充足的优质蛋白质、新鲜蔬菜和水果,尽量做到食物多样化,保证足量饮水。同时,做到吃动平衡,维持健康体重,保持规律作息和良好生活习惯,维护良好免疫力。

倡导积极接种相关疫苗

“疫苗是预防传染病有效、安全、便利、经济的措施,在传染病防控过程中发挥重要作用。”王华庆说,不同疫苗有其重点人群,主要根据疫苗特点和防控需求决定。

其中,流感疫苗6月龄以上全人群都可使用,重点推荐老年人、有基础疾病人群和婴幼儿等感染高风险人群接种;新冠病毒疫苗重点推荐60岁以上的老年人、18至59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群和



感染高风险人群接种。

王华庆呼吁公众根据卫生部门发布的疫苗接种建议,只要符合接种条件,都积极接种疫苗,预防传染病的发生。

专家还表示,老年人基础疾病占比较大,自身免疫力相对较弱,是接种疫苗的特殊群体。接种疫苗时需特别注意严格把握禁忌证,避免严重不良反应;科学把握适应证,一些基础性疾病如处在急性发作期,接种疫苗需要缓期;仔细阅读知情告知中的注意事项,严格按照规范执行接种。

了解病因

肠易激综合征没那么可怕

□尚占民

你有过这种情况吗?刚吃几口辣椒、刚喝一袋牛奶、刚进入空调房,就肚子疼、想拉肚子。其实动不动就肚子疼、拉肚子,很有可能是肠易激综合征。

肠易激综合征并不是胃肠道本身出现了某些器质性病变,而是因为胃肠道对外界的刺激过于敏感,所以就会出现腹痛、腹泻等一系列的临床症状。这也是最常见的导致肠易激综合征的原因。

除了胃肠道对外界刺激过于敏感这一个原因之外,这几个原因也容易引发肠易激综合征。

第一个就是精神因素。精神压力过大,有焦虑、抑郁状态的人,往往更容易患肠易激综合征。或者是有一些负面事件出现的时候,比如离婚、亲人患病或长辈去世等,这些因素都可能引发肠易激综合征。

第二个因素就是肠道感染。比如之前得过急性胃肠炎、细菌性痢疾,当时没有彻底治好,或者是残存的轻度炎症反应,就容易使肠道对外界的刺激过于敏感。

第三个因素是在儿童期经历过一些刺激大脑神经系统的事情,这样的孩

子长大后,更容易患肠易激综合征。第四个因素就是吃太多富含纤维的食物也能引发肠易激综合征,但是这个因素相对更少见一些。

饮食调整对肠易激综合征患者来说非常重要。

第一,要注意规律,不要暴饮暴食、饥一顿饱一顿。

第二,避免饮酒和咖啡这些刺激性饮品。

第三,不要吃高脂肪的食物。

第四,少吃产气的食物,比如洋葱、包菜、大豆等。

第五,与便秘病人不同,腹泻病人要尽量少吃高纤维的食物。

现在国际推崇的是,肠易激综合征的病人要多吃一些“低FODMAP”的食物。FODMAP代表可发酵的寡糖、二糖、单糖和多元醇,它们在胃肠道中难以消化,而且会发酵产生气体而引起胃肠道的不适。

常见的低FODMAP食物有很多,比如葡萄、草莓、香蕉、猕猴桃、蓝莓、橙子等水果;黄瓜、小白菜、茄子、生菜等蔬菜;大米等谷物;无乳糖牛奶、无乳糖酸奶、红茶等饮品。

以上这些食物,对肠易激综合征患者来说,都是比较合适的。

6~23月龄婴幼儿辅食喂养指南

□段一凡 马艳美 骆明佳

通常情况下,我们所说的辅食喂养或辅食添加是指:孩子满6月龄(180天)到23月龄(2岁前)这一阶段,母乳或配方奶已不足以满足他们自身生长发育的营养需求,从而需要其他食物进行补充喂养的过程。对于儿童来说,6~23月龄是一个重要的发育时期,与此同时也是婴幼儿生长迟缓和营养缺乏的高峰期。因此,如果孩子在这一时期可以接受到合理的喂养,对于其建立长期的健康膳食模式至关重要,同时还可以最大程度地降低营养不良的发生风险。

世界卫生组织(WHO)发布的最新版《6~23月龄婴幼儿辅食喂养指南》针对一般状况良好的足月6~23月龄婴幼儿辅食喂养提供了全球性的、规范性的循证建议,主要包括以下7项。

1. 母乳喂养应持续至孩子2岁或以上。

2. 如果需要喂母乳以外的乳类,对于6~11月龄的婴儿,可以选择配方奶或全脂动物奶进行喂养;对于12~23月龄的幼儿,建议选择动物奶进行喂养,不推荐使用较大婴儿配方奶粉。奶类是多样化膳食的重要组成部分,特别是对于非母乳喂养儿来说显得尤为重要。对于动物奶,可以选择巴氏消毒的动物奶、复原乳(非浓缩乳)、发酵乳或酸奶。但应注意,尽量选择原味,不推荐饮用调味或加糖的乳类。

3. 婴儿满6月龄(180天)起在继续母乳喂养的同时应开始添加辅食。这

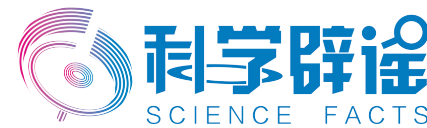
是针对健康状况良好的足月婴幼儿提出的一项公共卫生学建议。针对特殊情况的婴幼儿,例如早产儿、低出生体重儿或其他疾病状态下的婴幼儿,辅食添加的开始时间和种类可能不同,建议遵医嘱。

4. 6~23月龄婴幼儿应摄入多样化的食物;推荐每天摄入肉、鱼、蛋类的动物性食物;每天摄入蔬菜和水果;经常摄入豆类、坚果和种子类食物,尤其是膳食中的动物性食物和蔬果有限的情况下,但应注意确保安全问题,避免造成呛咳或窒息。动物性食物、蔬菜水果以及坚果豆类食物应作为6~23月龄婴幼儿能量摄入的关键组成部分,因为它们的整体营养素密度高于谷物;摄入谷物时应优先选全谷物,将精制谷物摄入量降到最低。

5. 在某些情况下,6~23月龄婴幼儿可能需要营养素补充剂或强化食品。具体在何种情况下需要补充这些强化食品或补充剂,可参考世界卫生组织关于微量营养素的补充指南。需要强调的是,任何产品均不能替代由健康食品组成最低限度加工食品组成的多样化膳食。

6. 6~23月龄婴幼儿应提倡回应性喂养,即鼓励婴幼儿自主进食并顺应其生理和发育需求的一种喂养方式,这能促进婴幼儿进食的自我调节,并支持其认知、情感和社会适应能力的发展。

7. 限制不健康食物和饮料的摄入:不应摄入高糖、高盐和高反式脂肪酸的食物;不应摄入含糖饮料;不应摄入无糖甜味剂;应限制100%果汁的摄入。



生吃茄子可以降低血压?

谣言:生吃茄子可以降低血压。

真相:毫无作用。

茄子富含维生素、矿物质和抗氧化剂等成分,但并不含有任何可以降低血压的特殊成分,无论是生吃还是烹饪,都不能直接降低血压。

再者,生吃茄子是有风险的。茄子中含有一种叫茄碱的物质,若茄碱含量超过25毫克,就可能引发肠胃不适、呕

吐、恶心、腹泻等症状;若超过400毫克还会中毒,甚至危及生命。在正常情况下,一餐吃250克左右的茄子即可,而且建议煮熟后再吃。

总之,生吃茄子不会降低血压。要保持健康的血压水平,最好采取健康饮食、体重管理、适度锻炼、限制盐摄入量等方式。

(来源:科学辟谣平台)

2023年世界艾滋病日主题宣传进校园活动在重庆大学举行

本报讯(记者 曾露娟)2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”。11月30日,2023年世界艾滋病日主题宣传暨96320热线进校园活动在重庆大学举行。

本次活动旨在推动和加强对HIV/AIDS的宣传、教育和预防。通过分享有关HIV/AIDS的重要信息,普及艾滋病防护知识,以便高校师生更好地理解这一疾病,加强防艾意识,减少感染率,消除对这一疾病的社会偏见和歧视,提高对感染者的关怀和支持。

本次活动由重庆市卫生健康统计信息中心、重庆市卫生健康委员会药具中心、重庆市沙坪坝区科学技术协

会、重庆大学科学技术协会、重庆市青年科技领军人才协会、重庆市科技青年联合会和重庆市科普研究会主办,重庆市社会医疗机构协会科学传播专业委员会、重庆科普作家协会健康专业委员会、重庆大学医学院智慧检验与分子医学中心、重庆市科技青年联合会实验医学专业委员会、罗阳教授科普工作室承办。

重庆市疾病预防控制中心副主任医师、性病艾滋病预防控制所监测科科长卢戎戎以“青年学生艾滋病自检与阻断”为题做专题讲座。“我国艾滋病主要通过性传播,2022年新报告10万余例HIV/AIDS,其中性传播约占98%,异性传播73%,同性传播

26%。”卢戎戎从骇人的数据引入,结合自身真实案例,深入浅出地向大家科普了艾滋病的危害、传播途径、检测与自检、暴露与预防阻断等,“大家不要对艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属有任何歧视,日常生活和工作接触是不会感染艾滋病的,感染者也需要得到理解和关心。”

“以下哪种情况会感染艾滋病?”“抗艾滋病病毒治疗药物需要服用多久?”“艾滋病病毒感染者和艾滋病病人有何不同?”互动问答环节,现场观众纷纷举手抢答,现场气氛热烈。

学术报告环节,重庆大学生物工程学院胡孝林博士做“基于自循环逻辑门的白血病细胞早期鉴定”报告,重

庆大学生物工程学院王康博士做“用于糖尿病伤口修复多功能水凝胶的制备及生物学性能研究”报告,重庆大学医学院邱晓沛博士做“可吸入刺激响应性DNA仿生囊泡用于非小细胞肺癌早期检测”报告,重庆大学医学院黎恒博士做“基于可穿戴式微针阵列用于间质液脂蛋白连续监测”报告。

重庆大学医学院公共实验中心主任罗阳教授表示,此次活动走进高校向师生普及艾滋病相关知识,希望大家能够增加对艾滋病防治的认知,共同营造关爱健康的校园氛围,将今天所学融入实际工作与生活中,为推动健康教育与艾滋病防治事业贡献自己的力量。

6种健身活动帮助保护视力

□刘昕彤

由于电子产品使用的大幅增加和不正确的姿势习惯,视力下降已成为我国的重要公共卫生问题,近视人群数量呈扩大趋势,患病年龄日益低龄化,患病率居高不下。

究其原因,专家表示,这与现代生活方式改变,宅家时间增多,同时缺乏足够的户外运动有关。多项研究表明,长时间待在室内,缺少日光照射,与近视的形成有相关性。此外,长时间观看电子屏幕还会导致眨眼次数减少,不仅会导致近视,也是干眼症的危险因素之一。相较于青少年,成年人由于没有视频网站等保护机制的限制,反而对电子产品更加上瘾,睫状肌持续处于收缩紧张状态,得不到放松,就会加重眼部问题。

多项研究表明,增加户外活动时间对预防近视有不错的效果,尤其是

进行户外体育活动。绿色的植物、明媚的阳光能加速眼球、眼肌、视神经的营养物质和氧气供应,可以很好地缓解眼部疲劳,预防近视。不断移动变化的目标也可以对眼部肌肉进行很好地锻炼,从而使身心得到放松。

登山。登山可以为我们的眼睛创造舒适的外界环境。登山过程中,眺望远方,还可以使眼睛得到放松与休息,对于缓解眼疲劳很有帮助。

弹跳类运动。人在弹跳时,全身器官都会进入运动状态。为了在弹跳过程中使物像清晰地呈现在视网膜上,并保证身体在下落时依旧保持平衡姿态,眼睛的数条眼肌都会协调配合。因此,多进行弹跳运动,让视网膜进行平时难以进行的急剧的显像活动,相当于做了一套眼保健操。

踢足球。在足球这种广域运动中,由于运动场地相对比较宽阔,视野非常宽广,睫状肌处于完全放松的状

态,对于缓解眼部肌肉疲劳有着不可替代的作用。随着球或者球员的移动,眼部肌肉还可以进行有效调节,从而获得充分放松。

打乒乓球。打乒乓球时,眼睛要随着球不停地远近、上下、左右调节和运动,睫状肌和眼球外肌会不断交替收缩和舒张,可以有效地改善睫状肌的功能,对保护视力和预防近视起到积极作用。

打网球。打网球过程中,眼睛要观察球的状态,在连续不断的击球、回球中,可以改善睫状肌的紧张状态,促进眼部组织的血液循环,缓解眼疲劳,保护视力。

放风筝。放风筝可以将近距离视物转化为远眺,对保护视力十分有益。青少年儿童想调节眼肌,预防近视形成,首选项目是放风筝。不过放风筝时最好选择地广人稀、开阔空旷的地方,避免发生危险。



欢迎订阅 2024年《重庆科技报》

对开8版 全彩印刷 每周二、四出版

全年198元 半年99元

邮局订阅代号:77-9

《重庆科技报》是重庆市唯一的科技类报纸,是全市科技新闻宣传的重要平台,是广大科技工作者的好帮手。

《重庆科技报》是全国公开发行的报纸,国内统一连续出版物号:CN50-0033。

办报宗旨:宣传科技创新成就和科技工作典型经验,传播前沿科技资讯,培养创新文化,助推科技发展,提升全民科学素质。

咨询电话:023-63659853 传真:023-63658857

地址:重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼