

# 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13日召开新闻发布会,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年会出现周期性的流行。单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病,发病率没有比往年增加。

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。

中国疾控中心病毒所国家流感中心主任王大燕介绍,我国各地冬春季的流感流行季一般是从每年10月中下旬到次年3月中下旬,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。

## 不少人感染新冠病毒? 呈波动下降趋势

互联网上有声音说,不少咳嗽、发烧的人是感染了新冠病毒。

对此,王大燕表示,近期我国新冠病毒感染情况整体呈波动下降趋势。今年8月下旬以来,全国报告新冠病毒

感染病例数已连续10周下降,全国发热门诊、哨点医院新冠病毒核酸阳性率均呈持续下降趋势。

王大燕介绍,国家对新冠病毒仍在进行系统性多渠道监测,数据定期在中

国疾控中心网站公布。监测数据显示,目前全球和我国流行的新冠病毒变异株都属于奥密克戎,最近一周采样的病毒测序结果显示全部为XBB的亚分支,未发现生物学特性发生明显改变的变异株。

## 能否自行服药? 建议先确认病原

出现咳嗽、发烧等症状,建议如何用药?

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等特殊人群,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、滥用药物。

## 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。

## 日常怎样预防? 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 workplace 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公共场所。

社区医疗卫生机构如何更好发挥哨点作用?北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽介绍,除了为辖区居民进行疫苗接种之外,社区卫生服务中心优化就诊流程,开展呼吸道专科门诊,急危重症向上级医院转诊,普通常见病在基层医院就可以进行治疗。

据新华社



## 联合国糖尿病日 你需要知道这些事

11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题是“了解风险,了解应对”。世界卫生组织强调,让糖尿病患者公平获得基本护理,帮助他们提升认知,把并发症风险降至最低。

联合国糖尿病日由世界卫生组织和国际糖尿病联合会共同发起,其前身是“世界糖尿病日”。

国际糖尿病联合会数据显示,截至2021年全球共计约5.37亿成年人患有糖尿病,其中近一半患者即大约2.12亿人对自己的病情缺乏认知。这一机构预测,到2045年全球患有糖尿病的成年人数量将增加约46%,达到约7.83亿。

糖尿病是一种慢性病,患者胰腺不能分泌足够的胰岛素或者身体不能有效利用产生的胰岛素,导致血糖浓度升高。随着时间推移,糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经等,是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风以及导致下肢截肢的主要病因。

糖尿病有两种主要类型。1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命;2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右,患者无法有效利用胰岛素。

1型糖尿病无法预防,而2型糖尿病通常是体重超重和身体活动不足的结果。事实表明,简单的生活方式变化能有效预防或延缓2型糖尿病,例如保持健康体重、坚持体育锻炼、保证不吸烟、远离饮食中的“糖衣炮弹”。

糖尿病具有低知晓率、低治疗率和低治愈率的特点。除了血糖异常、多饮多尿、食量大、体重减轻等常见症状,还可能有乏力、情绪易怒、手麻脚麻、视物不清、尿频尿急等症状。

近年来,伴随着未成年人超重、肥胖日益增多,糖尿病患者愈发年轻化。专家提醒家长不要给孩子摄入过多高脂高糖的食物,要让青少年、儿童保证吃动平衡。

据新华社

买6+3复式送6元机选大乐透彩票

大乐透第23130期(11月13日开奖)起增加

购买一票10注的大乐透彩票  
直接获赠6元机选大乐透彩票

买6+3复式送5+3复式  
买7+3复式送6+3复式

活动其它条件及内容不变,活动总奖金2050万,用完为止。

## 体彩大乐透促销活动重磅升级

复式投注的大乐透彩票(多期票、预售票及补打票不参与本次活动),可参与本次活动。

采用一票10注方式的大乐透彩票(单票要投注10注号码),直接获赠6元大乐透彩票(3注单式票),这也是本次活动升级所增加的参与条件。

采用6+3复式投注方式的大乐透彩票(前区必须选6个、后区必须选3个号码进行复式投注)购买即可获赠6元大乐透5+3复式彩票。

采用7+3复式投注方式的大乐透彩票(前区必须选7个、后区必须选3个号码进行复式投注)如果该张彩票未中奖,经终端机兑奖后可获赠36元大乐

透6+3复式彩票。

**注意事项:**1.本次活动获得的奖励赠票均为机选票,由终端机直接打印出票;2.买赠活动赠票当面兑付有效,离店无效,兑奖赠票兑奖期限为活动结束之日起7个自然日内,过期无效。

活动如此给力,快来体彩实体店体验吧。(体彩宣)



中国体育彩票  
CHINA SPORTS LOTTERY

好消息,为了回馈广大购彩者的厚爱,河南体彩针对目前正在进行的体彩超级大乐透四季度促销活动进行了重磅升级,活动方案较之前更加给力。

活动升级自大乐透23130期(11月13日开奖)开始,结束时间为大乐透

23138期。活动方案升级后,活动总经费由之前的1700万元增加到2050万元,活动以期为单位开展,期数和促销金额任一项先达到,活动即结束。

活动期间,凡在河南省内,采用一票10注(须单张打满10注)、6+3、7+3