

春节期间

如何做好呼吸道疾病防治? 国家卫健委回应关切

当前正值春节前返乡高峰,部分地区出现大范围持续性低温雨雪冰冻天气,呼吸道疾病感染风险加大。目前我国呼吸道疾病流行形势如何?怎么做好春节期间防控工作?重点人群如何防治?国家卫生健康委2月4日召开新闻发布会,对热点问题进行了回应。

流感仍是当前呼吸道疾病感染的主要病原体

中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍,新冠病毒JN.1变异株已成为我国优势流行株,感染病例以轻型为主。随着春节前后人员跨区域流动和人群聚集增多等因素影响,预计新冠疫情将逐步上升。

监测数据显示,近期流感呈回落

趋势,但仍是当前呼吸道疾病感染的主要病原体。专家研判认为,2月份我国将继续呈现多种呼吸道疾病交替或共同流行态势。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示,国家卫生健康委已专门就春节前后防控工作作出部

署。各地将加强值班值守,保持备急状态。120急救热线要保证24小时畅通,做好急救转运。二级以上医院和基层医疗卫生机构发热门诊及诊室要应开尽开。急诊、儿科、呼吸科等重点科室要畅通绿色通道,安排好节日期间医疗服务保障。

春运出行加强健康防护

交通运输部运输服务司副司长高博介绍,春运前9天,全社会跨区域人员流动量日均超过1.9亿人次,公众出行需求旺盛,交通运输运行总体平稳有序。

高博介绍,交通运输部严格做好客运场站、交通工具服务区的清洁消毒和通风换气;通过加密运营班次、延长运营时间、增开进出站和安检通道、晚点情况下提前通知等方式,最大限

度减少旅客在场站内聚集;针对自驾出行人员,在客运场站、交通工具、服务区等场所动态播放春运平安出行温馨提示,引导公众科学佩戴口罩,做好自身健康第一责任人;持续做好交通运输一线从业人员健康监测工作;指导运输企业和医疗物资生产企业加强供需对接,充分保障春运期间医疗物资运输需求。

陈操建议春运期间有出行计划的

公众,出行前密切关注传染病疫情动态和相关部门发布的防控信息提示,合理安排行程;乘坐公共交通工具、前往环境密闭或人员密集的公共场所时,科学佩戴口罩,及时洗手、消毒,做好手卫生;做好健康监测,若出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,建议暂缓出行,症状较重时及时就诊;合理安排作息,保证均衡营养,适量运动,提高自身免疫力。

重点人群呼吸道疾病防治要注意这些

老年人、儿童、严重慢性基础性疾病患者等是感染呼吸道疾病的重点人群。陈操表示,这类人群由于自身免疫力较弱,感染后更容易发展成重症,建议尽量减少前往人员密集场所。

中医在治疗季节性呼吸道疾病时如何发挥作用?广东省中医院院长张忠德表示,针对个体化治疗非常重要,首辨风寒风热,再辨是否夹燥、夹湿,最后再看体质是气虚、阳虚还是阴虚。如风寒感冒会出现怕

风、怕冷、身体酸痛等症状,风热感冒会出现发热、喉咙痛等症状,根据南北方等地区不同进行合理调整用药。

合理的营养有助于呼吸道疾病住院患者快速恢复并提高对后续感染的抵抗力。北京协和医院临床营养科主任于康表示,不管是住院期还是康复期,患者食物尽可能细软,避免油腻刺激性食物。建议对患者进行临床监测时,还要注意营养状况和代谢水平监测等。

春节期间慢性病患者用药如何保障?上海市徐汇区斜土街道社区卫生服务中心全科主任医师朱兰介绍,当地社区卫生服务中心在节日期间开设门诊,通过官网等途径向社会公布开诊信息;家庭医生在节前为病情稳定的慢性病患者开具最长12周的“长处方”;除少数特殊药品、针剂类和胰岛素等有特殊配送和储存要求的药品外,居民可通过互联网医院配药。

据新华网

不想“佳节胖三斤” 来听营养师怎么说

即将到来的春节,你是否已准备好游走于亲朋好友家,日日流连于宴席之间?过年的饭桌上,是不是又要演绎“非大鱼大肉不上桌”的景象?几天吃下来,双下巴、小肚腩也开始显现。

“过年回家胖了十几斤!”去年春节,整年在外地工作的仙居人滕姐一回到家乡,就和不少平时见不到面的亲朋好友聚会。火锅、烤肉、夜宵烧烤,还有冰淇淋、糖果等各种甜食,滕姐每天都要吃上很多。

“朋友难得见面,总不可能看几眼就走,总归要吃顿饭,一天聚会都有好几场。”滕姐无奈笑笑。

对于春节饮食,有感叹“胡吃海喝”长胖的,自然也有“云淡风轻”认为影响不大的。

湖南邵阳人徐小姐告诉记者,现

在大家生活条件改善,日常三餐就吃得很好,过年的时候对于大鱼大肉反而觉得有点腻,一般桌子上最先光盘的倒是青菜。“而且过年菜多,吃席基本上就不配米饭了,纯吃菜,没有碳水,感觉就不太会胖吧。”

如何在快乐团圆的同时,做到“出春节而不肥”呢?记者特地请来浙江医院营养科主管医师张伦来为大家支招。

“可以吃一些饱腹感强、能量密度较低的主食,主食类可选择全谷物、杂豆、薯类等富含膳食纤维的食物。”张伦说,像番薯等薯类食物,能量密度只有大米的1/4左右,既能填饱肚子又不容易发胖。在吃荤菜时,可选择鱼、虾、去皮的鸡鸭肉,以及精的猪牛羊肉等脂肪含量较低的食物;在烹饪方式上,尽量减少煎、炸食物,而选择蒸、煮

的方式。

在江浙地区,红烧肉、坚果等则是过年餐桌上的“标配”,但它们也是脂肪含量较高的食物。在张伦看来,是否长胖其实涉及食物摄入“量”的问题。荤菜每餐摄入巴掌大小的量即可,坚果每周可摄入50克到70克,相当于每天吃一把半的带壳葵花瓜子,或者2个~3个大核桃。

“春节期间摄入过多高蛋白食品,或高油脂饮食,很容易导致消化不良,严重的甚至会诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病。”张伦说。

此外,在饮酒量上,张伦建议,尽量少喝酒,如果一定要喝的话,可选择酒精度低的酒,且饮酒频次不宜过高。

据《钱江晚报》

血液病患者春节期间 吃喝玩乐全攻略

对于血液病患者来说,冬季是需要特别注意保养的季节。春节即将到来,假期里既要吃得开心,又要玩得尽兴,还得时刻关注身体状况。合理的饮食与锻炼不仅能够帮助患友抵御寒冷,还能提高身体的免疫力,从而更好地应对疾病挑战。

餐桌主打“吃嘛嘛香”

控制饮酒

酒是春节期间餐桌上必不可少的饮品。但对于血液病患者而言,尤其是仍在口服药物的患者,酒精不仅对身体有害,还可能影响药物疗效,甚至药物与酒精产生相互作用,产生肝毒性、肾毒性等副作用,应控制饮酒量或选择不饮。

增加蛋白质摄入

血液病患者由于疾病原因,身体容易感到寒冷。蛋白质是身体制造热量和修复组织的重要营养素,应保持高蛋白、高热量、高维生素的饮食结构,以增强身体抵抗力。冬季适当增加蛋白质的摄入量,鱼、肉、蛋、奶等食物是优质蛋白质的良好来源。

多吃新鲜蔬果

保证饮食的多样性,冬季新鲜蔬果的种类虽然不如夏季丰富,但仍需保证每日摄入足够的维生素和矿物质。可以选择苹果、橙子、南瓜等,它们富含维生素C等营养元素,有助于提高身体免疫力。

适量增加脂肪摄入

脂肪是冬季保暖的好帮手。适量的脂肪摄入可以维持体温,保护内脏。患者可以选择富含健康脂肪的食物,如坚果、鱼油等。

少吃生冷食物

生冷食物会刺激胃肠道,影响消化功能,不利于患者的营养吸收。冬季应尽量避免食用生冷食物。

注意盐分摄入

血液病患者应控制盐分摄入,以减轻肾脏负担。在烹饪过程中应少放盐和其他含盐的调味品。

休闲娱乐勿忘锻炼

避免到人群密集的地方锻炼

春节期间,人群密集的地方往往空气质量较差,容易感染疾病。血液病患者应避免到人群密集的地方锻炼,可以选择空气质量较好的户外场所进行锻炼。

避免剧烈运动

春节期间,亲戚朋友相聚,难免会有一些剧烈的运动。但是,血液病患者的体能较弱,剧烈运动可能会加重病情,甚至诱发出血等并发症。应避免剧烈运动,可以选择散步、慢跑、太极等低强度的运动方式。注意熬夜打牌是绝对禁忌。

注意运动强度和时间

春节期间气温较低,空气干燥,运动时应避免过度劳累,注意控制运动强度和时间。同时,运动后应及时换洗衣物,保持身体清洁干燥。

无论是血液病患者还是健康人群,只有在保证健康的生活方式的前提下,才能更好地享受节日的快乐。

据《新民晚报》