

小雪时节,呵护健康要注意这些

小雪来临,11月21日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就冬季呼吸道疾病防治等相关问题进行解答。

小雪节气后,气温逐渐降低,呼吸道传染性疾病进入高发期。在儿童呼吸道疾病中,肺炎支原体感染尤为多见。对此,北京儿童医院主任医师王荃介绍,肺炎支原体感染以5岁及以上儿童多见,5岁以下儿童也可发病。症状常以呼吸道症状为主,包括发热、咳嗽、咽痛、头痛、流涕、鼻塞、打喷嚏、耳痛等。部分孩子尤其是婴幼儿可能有喘息,还有一些孩子可能出现呕吐、腹泻等症状。

专家提醒,如果孩子出现持续高热,往往提示病情较重,建议及时就医。

很多孩子感染呼吸道疾病后会持续咳嗽,感染控制后仍咳嗽不止。对此,王荃解释,儿童感染后咳嗽是指在呼吸道感染后的一段时间内出现的持

续性咳嗽,病毒、细菌、肺炎支原体等是常见的病原。感染后咳嗽可能与气道黏膜损伤、气道高反应性、气道炎症、食管反流等相关。

专家表示,由于感染后咳嗽具有自限性,多数孩子在数周后症状即可自行缓解。因此,如果症状轻微,无需特殊治疗。对于症状较重或咳嗽持续不缓解的孩子,应在医生的指导下治疗,并谨遵医嘱,避免不必要的药物使用,同时注意观察孩子的症状变化,及时就医。

随着气温逐渐降低,流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道感染流行的风险增加,可能会面临多种呼吸道感染叠加或共同流行的风险。

“虽然这些疾病的病原体不同,但它们的传播途径相似,主要通过呼吸道飞沫和接触传播,感染者是主要的传染源。”中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞表示,公众可采取多项措施降低呼吸道感染感染风险,实现多病共防。要保持良好的个人卫生习惯,保持居住和工作环境的清洁与通风,在必要时科学佩戴口罩,通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质,减少与有呼吸道症状的人的接触,做好健康监测等。

专家建议,接种疫苗仍是预防传染

病最经济有效的手段,对于有疫苗可预防的呼吸道传染病,应尽早按照接种程序开展疫苗接种,尤其是儿童、老年人和有慢性基础性疾病的人群。

“目前,我国已建立针对流感病毒、呼吸道合胞病毒等15种常见呼吸道病原体的急性呼吸道感染哨点监测系统。”常昭瑞表示,这一系统能够及时掌握呼吸道传染病的流行趋势和病原谱,有效促进临床救治和传染病防控工作,保护公众健康。

据新华网



新华社发

冬季如何防护才能保持血压稳定?

11月21日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,会上,有记者提问:冬季高血压波动会比较大,对于高血压患者来说,是不是也是一个不小的挑战?并且冬季是否需要去调整降压药的剂量,包括日常如何防护才能保持血压的稳定性呢?

对此,北京协和医院主任医师丁荣晶表示,血压受气温影响很大,因此冬天是高血压好发和加重的季节,对于高血压患者是一个挑战。冬天血压升高,不仅和气温天气变冷、血管收缩有关系,也和冬天食欲增多、活动减少、体重增多有关,和情绪和压力也有一定的关系。

丁荣晶指出,天气转凉的时候,对于高血压的患者,如果能做好如下四个方面,有望能够保持血压的稳定。一是加强血压监测。天气进入秋天的时候,血压就有升高的趋势了,所以要及时加强血压的监测,并做好记录。发现自己的血压有波动了,建议及时到医院调整药物。二是要控制好自己的生活节奏。因为压力的状态对血压有明显的影晌,所以要调整自己的生活规律性,在这个过程中让自己的血压能稳定。三是要加强防寒保暖,因为气温的下降和血压升高有直接的关系,所以在冬天的时候,要及时添加衣物,尤其是室内温度不高的时候,更要注意保暖。四要控制食欲,保持适当的运动,同时戒烟酒。每餐七到八分饱,控制高油脂、高糖和高盐食物,每天做三四十分钟的快走运动,运动强度以稍微出汗、稍微有点用力为准。据中新网

痛风患者能吃大豆吗?

大豆是一种常见食材,含有丰富的蛋白质。在我国,大豆被广泛加工成各式豆制品,如豆浆、豆腐等,是日常饮食的重要组成部分。但有人认为大豆可能对痛风、“三高”(高血压、高血糖、高血脂)等患者的健康有害。这种观点是否正确?我们应如何正确、科学地认识大豆的营养价值?

中国疾控中心营养学首席专家丁钢强表示,根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,我国三分之二的居民未达到大豆及其制品的推荐摄入量。实际上,只要不对大豆过敏,所有人都可以适量食用大豆。

对痛风患者而言,适量食用大豆及其制品也是可行的。丁钢强介绍,植物性食物中的嘌呤在人体内利用率较低,且加工后的食品中嘌呤含量还会进一步降低。对于“三高”人群,若无特殊饮食禁忌,建议增加大豆及其制品的摄入量,可在一般人群推荐的每日15克至20克基础上适当加量。

《中国居民膳食指南(2022)》也将多吃大豆及其制品列为核心推荐之一。

据《经济日报》



健康讲堂

超慢跑:比走路耗能 比跑步轻松

“一个月,体重减了5斤左右”“第8个月,瘦了18斤”……最近,网络社交平台上,有关超慢跑的讨论热度持续增加。不少网友表示,超慢跑让自己或身边的亲戚朋友瘦了下来。

什么是超慢跑?其效果真的有那么好吗?如何科学地进行这项运动?来看看专家怎么说。

具有较高安全性

超慢跑起源于日本,是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者,也适合年长者、肥胖人群。南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松曾公开表示,即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖动过手术的患者,也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特

性。研究表明,超慢跑消耗的能量是同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同,超慢跑虽然速度很慢,但每跑一步都必须抬起大腿,此时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于身体的大块肌肉,会消耗较多能量。

不仅如此,相较于其他的锻炼方式,超慢跑有着更低的损伤风险。《惊人的超慢跑》作者梅方久仁子提到,现代人多数缺乏运动且体力不足,速度很慢的超慢跑,是最适合现代人的运动方式之一。超慢跑对身体的负荷非常小,在完成超慢跑后,人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此,超慢跑的安全性较高。

跑步速度和姿势有讲究

那么,到底如何科学进行超慢跑?

在一些超慢跑跑者看来,超慢跑的核心在于“慢”,即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度,让人更愿意尝试并持续跑下去。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到,超慢跑的速度大约在每小时4到6公里,相当于每公里用时10到15分钟。

除了速度,超慢跑对于姿势也有要求。据田中宏晓解释,超慢跑的跑姿与正常跑姿有所不同,跑者要想象自己是木偶被线拉着,身体挺直但不要紧绷;利用手肘的力量,将手臂往后摆动;稍微抬起下巴,直视前方;骨盆稍向前挺,并尽量抬起腿。超慢跑时,跑者的脚应以“先前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面,同时要注意避免踮脚跑和步伐过大,以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸,如果呼吸急促或开始气喘,说明跑得太快,应降低速度。

需要注意的是,超慢跑虽然强度低,但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说,也要循序渐进。刚开始时,可以先试着进行10到15分钟的超慢跑,然后逐渐增加时间,按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后,务必做好腿部的拉伸放松。

此外,专家建议,在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质;运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物,减少运动引起的炎症,加速恢复过程。

据人民网



资料图片