

专家支招冬季呼吸道疾病防治

新华社北京12月7日电(记者李恒)冬季气温低,呼吸道疾病易发。专家提示,公众在保持良好的个人卫生习惯时,对于有疫苗可预防的呼吸道传染病,应尽早按照接种程序接种疫苗,儿童、老年人和有慢性基础性疾病的人群尤其应注意疫苗接种。

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍介绍,根据全国呼吸道哨点监测第47周的监测结果显示,目前急性呼吸道传染病总体仍处于相对低的流行水平,但呈现上升趋势,主要是体现在0至14岁

年龄段的人群发病病例有所增加。

王丽萍介绍,从监测数据来看,在0至4岁的门诊急诊流感样病例和呼吸道感染住院病例中,常见检出阳性的病原体是鼻病毒、肺炎支原体、副流感病毒、腺病毒和呼吸道合胞病毒等;5至14岁门诊急诊流感样病例和呼吸道感染住院病例病原体主要是鼻病毒、肺炎支原体、流感病毒和副流感病毒等。

“大雪节气过后,气温显著下降,雨雪会增多,流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒引起的呼吸道感染风

险也会上升。”王丽萍表示。

如何预防呼吸道疾病?中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞建议,勤洗手,咳嗽和打喷嚏时要用纸巾或肘部遮住口鼻。同时,保持居住和工作环境清洁与通风,通过合理饮食、适量运动和充足睡眠来增强体质。

“一老一小”的健康备受关注。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌特别提醒,儿童免疫系统还不健全,老年人通常免疫功能相对较弱,在保持良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上,

还需尽早做好疫苗接种。呼吸道传染病高发季节,儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所,一旦出现病症,要及时就诊,遵照医嘱进行治疗。



滥用抗生素 小心催生“超级细菌”

冬季寒冷,感冒发烧的人也多了。生活中,不少人只要身体一有问题,第一反应就是吃阿莫西林或者头孢(抗生素)。然而很多人不知道,长期滥用抗生素很可能会在身体里培养出“超级细菌”。

12月6日,记者采访陕西省人民医院药学部药师王慧了解到,微生物包括细菌、病毒、真菌、寄生虫。绝大部分微生物可以被抗微生物药物有效抑制或杀灭,但微生物也很“聪明”,随着接触药物的次数越来越多,它们很快“摸透”了药物的作用原理,从而开始自我保护,使得药物不再对它们起作用,这就是微生物耐药性,其中以细菌耐药性最为严峻。也就是说,滥用抗生素的行为反而促进了耐药菌的产生,甚至使有些耐药菌经过多代基因突变,逐渐演变成成为无药可医的“超级细菌”。

王慧说,为了避免细菌耐药,提醒大家改变用药认知,对抗菌药物的五大使用误区,一定要记得“避坑”。

误区一:抗菌药等于消炎药

正确认识:抗菌药物不等于消炎药,而且很多炎症并不是微生物引起的,比如过敏性鼻炎、关节炎、病毒性心肌炎等。不同炎症性疾病要选择不同的抗炎药,如果只知道使用抗菌药物不仅无效,还会耽误病情产生不良反应和耐药性。

误区二:感冒发烧随意使用抗菌药

正确认识:大部分感冒都是由病毒感染引起的,而抗菌药物对病毒引起的感冒完全无效,除非后期合并细菌感染,才应该使用抗菌药物。

误区三:抗菌药新的比旧的好,贵的比便宜的好

正确认识:各种抗菌药物的作用机理、适应症、覆盖病原菌各不相同,医生会根据不同人群、不同疾病、不同病原菌、不同地区耐药菌分布特点等因素选择合适的抗菌药物,和药品新旧或者价格无关。

误区四:频繁换药或随意停药

正确认识:不同疾病使用抗菌药物治疗是有对应疗程的,如果规范选用的抗菌药物暂时疗效不好,首先应考虑用药疗程是否充足,而不是直接更换品种。即使更换也应该根据病原学、药敏试验等依据,找医生调整。随意更换抗菌药物更易造成病原菌耐药。

误区五:静脉输液比口服药效果好

正确认识:对于轻、中度感染的患者首选口服抗菌药物治疗。若出现吞咽困难、感染进展迅速、感染较重需紧急治疗、口服依从性差等,才需进行静脉治疗。大家要遵从能口服不肌注,能肌注不静脉的用药原则。

据《西安晚报》

大雪节气重养藏 御寒防病好过冬

新华社北京12月6日电(记者田晓航)6日迎来了二十四节气中的“大雪”,标志着仲冬时节正式开始。中医专家提示,大雪时节气温骤降、降雪增多,容易诱发呼吸道感染性疾病、心脑血管疾病等,养生防病重在“藏精”“护阳”。

中国中医科学院西苑医院心血管二科主任马晓昌介绍,大雪节气多风寒,而“肺主皮毛”“肺为娇脏”,风寒之气最先侵袭肺脏,加上冬季气候相对干燥,流感等疾病容易流行;此时节阴寒之气最盛,寒主收引凝滞,易致血脉不利,容易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病。

“大雪时节阳气潜藏、阴气极盛,正是保养精神、收藏精气的好时机。”马晓昌说,这一时期宜早睡早起以保护阳气、蓄积阴精;做好保暖,避免风寒之气侵犯机体,外出时适当增加衣物,戴帽子和围巾,多晒太阳;晚上睡前用热水泡脚,以驱除寒冷、活血通络。

俗话说:“冬季进补,开春打虎。”中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚清华说,冬季是“藏精”的最佳时节,适当进补可提高免疫力,促进新陈代谢,改善畏寒等症。大雪节气里宜适当增加



新华社发

营养食物摄入,如羊肉、牛肉、鸡肉、桂圆、枸杞子、红枣等,同时需食用蔬菜以补充适量维生素。但过度进补会造成营养过剩,诱发口疮、牙痛、便秘等“上火”症状。

中医认为“动则生阳”。尚清华说,大雪时节宜选择太极拳、八段锦等和缓的运动方式,尽量避免剧烈运动,以防大汗淋漓导致津液损伤、阳气外泄;户外运动时应选

择天气晴朗的午后,以免风寒侵袭损伤阳气。

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,一些中医特色疗法有助于应对这一时期的常见疾病。例如,艾灸关元穴有助于养护阳气,艾灸足三里穴对于保护阳气和脾胃具有重要作用;睡前泡脚时加入艾叶,能够起到温通、逐寒湿的作用。

□星空有约

冬季天空亮星最多

新华社南京12月6日电(记者王珏 邱冰清)进入12月,天空迎来了一年中亮星最“热闹”的季节。争相辉映的繁星“镶嵌”冬季天幕上,吸引星空爱好者们不惧严寒凝神仰望。

“一年里,冬季是肉眼可见亮星最多的季节。夜空中肉眼可见的最亮恒星是天狼星,视星等为-1.46等,位于大犬座。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说。以12月上旬的北京为例,晚上9点左右,天狼星从天空东南方升起,整夜可见。

冬季星空,还有机会看到夜空中肉眼可见的第二亮星老人星。王科超介绍,虽然老人星很亮,但由于它的赤纬很低,因而属

于“地区限定款”,大多数北方观察者看不见它。对南方公众而言,当天狼星位于天空正南方时,可以在它的下方尝试寻找老人星。

冬季众多的亮星还会组成该季的代表性图案。由天狼星、小犬座南河三及猎户座参宿四组成的“冬季大三角”是代表图案之一,位于天球的赤道附近,几乎整个北半球都可见到。其中,南河三是夜空中肉眼可见的第八亮恒星,参宿四的亮度也位居前十。

“冬季大钻石”则是冬季星空另一代表性图案,它是由天狼星、南河三、猎户座的参宿七、金牛座的毕宿五、御夫座的五车二、双子座的北河三连成一个不太规则的

六边形。12月上旬天黑后不久,这些璀璨的星空图案便闪耀在东方的天宇,整夜可见。

不仅恒星闪耀,行星也加入冬季星空的“舞台”,让冬季星空更加璀璨。其中,木星位于金牛座,与毕宿五相距不远,火星则位于巨蟹座,与北河三相距不远。

此外,“隐藏”了很长一段时间的金星,也以明亮耀眼的姿态在冬季夜幕中“复出”。王科超解释,金星是地内行星,总是在太阳的周围,与太阳的最大角距离不超过48度,当金星位于太阳东边时,在黄昏后可见于天空西方,被称为昏星,也叫长庚星;位于太阳西边时,在黎明前可见于天空东方,被称为晨星,也叫启明星。