

# 我们的呼吸道 如何守护好 秋冬时节

□新华社记者徐鹏航



预防呼吸道传染病

新华社发 朱慧卿 作

咳嗽、流涕、发热……  
秋冬时节,不少人遭遇呼  
吸道系统疾病的侵袭。  
时值流感等急性呼吸  
道传染病高发期,如何守  
护好我们的呼吸道?记者  
采访了多位专家。



## 全国流感总体处于中流行水平

中国疾控中心最新监测数据显示,当前全国流感总体处于中流行水平,甲型H3N2亚型占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“当前,全国流感活动水平总体呈现南方高于北方态势。”中国疾控中心病毒病所研究员王大燕说,随着各地陆续换季,急性呼吸道疾病更易高发,流感病毒预计是今冬明春我国急性呼吸道传染病主要病原体。

感冒了,如何分辨是流感还是普通感冒?中日友好医院主任医师杨汀介绍,流感主要由甲型和乙型流感病毒引起,临床表现包括38摄氏度以上的发热、头疼、肌肉酸痛、乏力等比较重的全身症状。而普通感冒主要表现为38摄氏度以下的发热,可伴有鼻塞、流涕、咽痛等上呼吸道感染症状,全身症状比较轻,一般不会引起重症,给予对症治疗就能改善症状。

杨汀介绍,可通过采集咽拭子检测流感病毒抗原或核酸来诊断,一般15分钟到1小时即可检测完成。老年人、5岁以下婴幼儿、慢性基础疾病人群、孕妇等,需重点关注病情变化,及时就医。

国家疾控局监测预警司司长焦振泉介绍,疾控部门已开展急性呼吸道传染病哨点监测,掌握疾病病原谱变化和毒株变异等情况。

## 鼻病毒感染不随意用抗生素

北京市民刘先生近日鼻子堵得喘不上气,到医院就诊检查发现是鼻病毒感染,他对这个陌生的名词感到疑惑。

“鼻病毒不是新病毒,而是常见病原体,全球约30%至50%的普通感冒与鼻病毒感染相关。”天津市疾控中心主任医师张颖介绍,近年来鼻病毒“曝光度”提高,是因为检测技术进步让我们更容易看到以前“看不见的敌人”。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师公丕花介绍,鼻病毒专门攻击鼻子、喉咙等上呼吸道系统,且传染性较强,但基本不发烧或只发低烧,且病程短,一般5天至7天可以自愈,很少会发展成肺炎,对健康人来说威胁不大。

鼻子堵得难受怎么办?公丕花介绍,鼻黏膜喜欢湿润,可以倒杯温水,把鼻子凑到杯口,吸5分钟至10分钟蒸

汽,也可以用生理盐水喷鼻或使用通气鼻贴,缓解鼻塞。

专家提示,鼻病毒导致的感冒是病毒感染,不要随意使用抗生素,相比药物,更推荐通过多休息、多喝水、清淡饮食、保持室内通风等非药物方法缓解症状。如出现症状持续超过10天没有缓解、高热不退,儿童出现精神萎靡、哭闹不止、拒食、脱水等情况,要及时就医。

## 接种疫苗可有效预防呼吸道传染病

近日,80岁的徐爷爷在家人的陪同下,接种了流感疫苗。“年纪大了,接种了疫苗,自己和家人都更放心。”徐爷爷说。

“接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段。”张颖说,流感病毒活动时间持续非常长,流行过程中也会出现多个波峰,在整个流感流行季之内接种流感疫苗都是有益的,也是推荐的。

北京市持续开展老年人和中小學生等重点人群流感疫苗免费接种;天津推动“儿童呼吸道感染性疾病防治一体化门诊”试点工作,立足社区卫生服务

中心将儿童呼吸道传染病的诊断治疗、快速检测、疫苗接种、健康教育和重症转诊融为一体……加强流感防治,多地正在行动。

流感疫苗为何每年都要接种?王大燕介绍,这是因为流感病毒易发生变异,世界卫生组织每年依据全球范围内监测到的流感毒株,分别为南半球、北半球推荐流感疫苗株,用于流感疫苗生产。世界卫生组织每年根据全球监测数据推荐新一年流感疫苗组分,今年的流感疫苗已经更新了H3N2亚型流感

疫苗株。

针对鼻病毒,目前尚无疫苗,但只要做好防护,同样可防可控。专家提示,要科学佩戴口罩、勤洗手、常通风,增强体质,保持健康生活方式,日常饮食保持营养均衡,适当做运动,保持规律作息。

此外,密切关注家中孩子、老人、体弱多病者的健康状况,当出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,首先要休息养病,如果症状加重应及时就医。

新华社北京11月10日电

## 食品标签信息越来越多 怎么看才能抓住重点 花一两分钟看标签 能避免很多消费误区

如今,超市货架上的食品琳琅满目,包装也愈发精美。然而,面对标签上密密麻麻的文字信息——从配料表、营养成分到各种认证标识,许多消费者感到无从下手,甚至被一些“高钙”“零添加”等宣传语迷惑。如何练就一双“火眼金睛”,快速从食品标签中抓住关键信息,作出更健康、更明智的选择?围绕消费者普遍关心的问题,天津市市场监管委食品生产处四级调研员刘猛进行了解读。

### 看准“身份信息”

先找食品名称、生产厂家、地址、联系方式和最重要的“SC”生产许可证编号。这个SC编号是产品的“身份证”,有它才说明来自正规厂家。比如天津的桂发祥麻花、耳朵眼炸糕,标签上都有清晰的SC编号。

### 读懂“生日和寿命”

生产日期和保质期是关键。这里有个好消息,国家鼓励企业优化日期标注,让大家看得更清楚。同时要留意贮存条件,比如要求冷藏的食品都有温度区间的要求,若放在常温下,即使没过期也可能变质。

### 解析“内在构成”

配料表能够反映食品的真实属性,配料表是按含量递减顺序排列的,排第一位的就是含量最高的原料。比如买酸奶,首选配料表“生牛乳”排在第一位的,这表明牛奶是主要原料,营养价值更高;如果第一位是“水”,那它可能是含乳饮料,其营养价值远低于真正的酸奶,且通常为了口感会添加较多的糖。

### 留意“特别提示”

比如过敏原信息(如含有花生、牛奶等)、营养声称(如“高钙”“低脂”),这些声称有严格标准,不能随意标注。还有产品类型,比如是“灭菌乳”,还是“含乳饮料”,这决定了产品的真实属性。

大家购物时花一两分钟看看标签,就能避免很多消费误区。市场监管部门也会持续加强食品安全监督检查,打击违法行为。如果发现标签问题,欢迎拨打12315举报。

据《今晚报》