

# 国家卫健委就冬季呼吸道疾病防治有关情况举行发布会 规范佩戴口罩 老人及时接种疫苗

**据文汇报** 国家卫健委近日就冬季呼吸道疾病防治有关情况举行发布会介绍:近段时间全国呼吸道疾病就诊量相对平稳,全国整体正常医疗服务没有受到影响。目前,全国二级以上医疗机构儿童呼吸道疾病诊疗量整体呈现波动下降趋势,部分大型儿童专科医院和综合医院儿科诊疗量增加的情况得到一定缓解。鉴于当前依然是呼吸道疾病高发季,依然呼吁大众规范佩戴口罩,老人等重点人群及时接种相关疫苗。

秋冬季是呼吸道疾病的高发季节。与会专家提到,中小学、托幼机构、养老院、社会福利院等重点场所和人员密集场所要落实通风消毒等措施,加强健康科普和健康监测,及时接种疫苗,做好个人防护,减少疾病传播,降低感染风险。

中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌提醒,学生、教职员工应尽早开展流感等疫苗接种,不带病上岗上课,防止将传染病传入学校或者教室。

接种流感疫苗是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段。国家疾控局卫生免疫司司长夏刚介绍,今年7月开始,全国各地接种单位已陆续启动流感疫苗接种服务,早于流感流行季。今年流感疫苗生产供应量较去年有明显增加,现阶段可以满足群众接种需求。

老年人等高风险人群感染流感后,发生严重并发症的几率较高,老年人始终是流感疫苗接种的重点人群。眼下,部分老年人对主动接种流感疫苗的意识尚不足,还有些人存在疫苗观望情绪。对此,彭质斌表示,流感并非普通感冒,人群对于流感病毒普遍易感,婴幼儿、老年人等人群感染流感后情况更严重,可能会出现肺炎等严重并发症。

“世界卫生组织估计,每年由于全球季节性流感的流行,可以导致300万至500万的重症,29万至65万呼吸道疾病的相关死亡。”彭质斌说,对于老年人群来说,接种流感疫苗可以有效减少流感发病,还可减少流感

相关并发症的发生率。流感疫苗在全球范围内已使用数十年,长期接种实践提示它是相对成熟的疫苗,具有良好的安全性。

夏刚建议,即使近期出现过流感样感冒症状,痊愈后仍应尽快接种流感疫苗,尤其是老年人等重点人群。

今冬明春除接种流感疫苗外,对于老年人和有慢性基础性疾病的人群,还建议接种肺炎球菌疫苗和新冠病毒疫苗。对于儿童而言,建议在做好免疫规划疫苗接种的基础上,接种肺炎球菌疫苗、B型流感嗜血杆菌结合疫苗等非免疫规划疫苗。

流感疫苗一般在接种两周后就会产生保护作用。夏刚提醒,呼吸道疾病容易传播,在日常生活中,群众也要养成良好的个人卫生习惯和健康的生活方式,包括规范佩戴口罩、勤洗手,以降低呼吸道疾病的感染风险。此外,日常还需要注意保持家庭和工作场所的环境清洁,定期开窗通风。

■李晨琰

## 感冒期间 需要忌口吗?

感冒期间,患者免疫力下降,消化功能减弱,最好不要碰以下食物和饮料,同时远离烟酒

**✘ 粗纤维食物**

感冒期间,人的胃肠动力较弱,患者要尽量避免食用粗纤维食物,如芹菜、韭菜、茼蒿等



**✘ 油腻食物**

患者在感冒期间应采取清淡饮食,油腻的食物不易消化,可能加重胃肠道负担



**✘ 辛辣食物**

感冒时不宜吃辛辣刺激性食物,否则会进一步降低胃肠道功能,还可能会加重感冒患者咽喉不适



**✘ 浓茶、浓咖啡**

浓茶和浓咖啡会导致肠胃不适,浓茶中的鞣酸还可能影响药效。人在感冒发烧时,喝温开水即可



**✘ 烟酒**

吸烟会进一步刺激呼吸道,加重咽痛、咳嗽等不适。酒精会刺激咽喉黏膜,加重咽喉不适;喝酒还可能会引发一些药物的不良反应



资料来源:健康中国 新华社(程硕 制图)

## 心脑血管疾病这样防治

**据新华社** 起病急、危害大、易致残……脑卒中,俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病。流行病学调查显示,我国现有卒中患者1300余万人,心脑血管疾病已成为我国居民首要死亡原因。

记者从10日在京举行的2023年中国脑卒中大会获悉,我国正不断完善心脑血管疾病救治体系,推动“健康中国行动——心脑血管疾病防治行动”落地见效。

**成效斐然 仍存差距**

“我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降到2022年的15.2%,下降率接近18%。”国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说,我国高度重视慢性病防治工作,这样的成绩对于14亿多人口的大国来说,非常不易。

从编制《“健康中国2030”规划纲要》到出台《健康中国行动(2019—2030年)》;从实施《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》到联合多部门制定印发《健康中国行动—心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030年)》……脑卒中防治已成为近年来我国慢性病防控工作必须啃下的“硬骨头”。

中华预防医学会秘书长冯子健表示,近年来,我国开展脑卒中高危人群筛查和干预、卒中中心及防治基地医院建设、关键适宜技术规范及推

广等一系列有益探索,取得一定成效。随着我国人口老龄化程度加深,未来脑卒中防治体系的日趋完善,仍需卫生部门、疾控机构、医疗机构及社会各界共同努力。

“但是,当前部分指标与健康中国行动2030年目标仍存差距,特别是高血压知晓率、规范管理率等。”郭燕红指出,近期印发的心脑血管疾病防治行动实施方案,目的就是进一步细化工作任务和要求,明确工作路径,切实保障防治行动落地生效,争取到2030年能够达到规定的目标要求。

**早诊早治 减少新发**

山东省宁阳县,一位57岁的男性患者突发意识不清。120救护车将其运送至宁阳县第一人民医院卒中门诊。颅脑CT检查、心电图检查、血糖检测……抵达医院25分钟内,这名脑卒中患者完成溶栓后桥接。

这是我国基层卒中中心建设的成果案例。

“截至2023年11月,全国已建成三级医院卒中中心604家,二级医院卒中中心1253家。覆盖全国31个省份和新疆生产建设兵团、303个地级市、1339个区与县。”国家卫生健康委医政司副司长李大川表示,我国卒中中心建设在提升诊疗能力、推进多学科融合方面发挥重要作用。要进一步提升区县覆盖率,达到60%以上的目标,并完善卒中中心的质量、控制评价

体系,建立健全卒中登记管理系统。

2016年12月,《脑卒中综合防治工作方案》印发;2021年6月,国家卫生健康委等部门实施“加强脑卒中防治工作,减少百万新发残疾工程”;2023年7月,中国卒中专科联盟等共同发起“健康中国 中风识别行动”,并在12个省份及地区进行试点。

国家卫生健康委百万减残工程专家委员会主任委员、中国工程院院士吉训明认为,一系列举措,不断实现卒中患者早诊早治,降低致死率。

**关口前移 降低风险**

“脑卒中是一个可防可治的疾病,但也是一个悄悄而来的疾病,可以在睡梦中发生。”吉训明表示,更需要公众主动识别、有效处理,同时日常生活中学会控制肥胖、吸烟、高血压等危险因素。

近期印发的心脑血管疾病防治行动实施方案明确要求加强健康环境、公共体育设施建设,倡导健康生活方式;从健身运动、健康体检、控烟等方面予以综合施策,统筹推进;强化每个人是自己健康的第一责任人意识,提高居民对心脑血管疾病危险因素认识;重点监测高危人群血压、血脂、血糖,形成人人关注脑血管健康的良好氛围。

吉训明强调,卒中患者有复发概率,还必须加强民众的全生命周期危险因素管理,让“悄悄而来”真正变成“有迹可循”。

■顾天成

## 维生素补过量有风险

**据新华社** 冬季由于光照和户外活动减少,人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补?是否补得越多越好?

大部分维生素无法由人体合成,需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类,前者包括维生素A、D、E、K等,后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好?北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示,要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍,一些脂溶性维生素如

摄入量过多,可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水,如果补充过多,体会自行调节,相对不会带来中毒问题。不过王琛提示,一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适,例如摄入维生素C过多可造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有增加肾结石的风险。

专家提醒,想要补充维生素,首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求,建议在

营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如,维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。建议淘米时不要过度淘洗,通常洗一次即可,这样可以保留更多的B族维生素,尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切,减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失,推荐急火快炒、迅速加热,而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用,蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

■林茵茵

## 空气净化器难阻呼吸道感染

**据新华社** 通过技术手段从室内空气去除呼吸道病原体理论上可作为一种非药物的传染病控制策略。但英国一项新研究显示,现实世界中,空气净化器常用设备恐怕难以降低人群感染呼吸道病原体的风险。

英国东安格利亚大学发布新闻公报说,该校与伦敦大学学院和埃塞克斯大学等机构的研究人员对1970年至2022年发表的32项研究进行了系统回顾,以寻找室内空气处理技术在预防呼吸道或胃肠道感染方面有效的证据。这些研究都是在学校或养老院等现实环境中进行的,研究对象每周在公共室内空间度过至少20小时。

分析结果显示,几乎没有证据能够表明这些技术可以使人类免受呼吸道或胃肠道感染。虽然现有证据表明,通过几种技术手段,特别是杀菌灯和高效空气过滤器(HEPA),可减少室内环境和物品表面污染,但并没有强有力的证据能证明这些技术在现实环境中可以减少或阻止呼吸道病原体感染。

研究覆盖了空气过滤设备、杀菌灯和离子发生器室内空气处理方案。研究人员表示,安装室内空气处理设备费用不菲,这一研究结果有助于公共卫生决策者全面了解情况,针对成本与收益作出更合理的决策。

■宗禾