

天气越来越冷 如何帮助“一老一小”过冬？



新华社发 曹一 作

□新华社记者 田晓航 李恒

时值仲冬,天气愈发寒冷,室内外温差加大,呼吸道疾病、心脑血管疾病等往往随之而来,给“一老一小”的健康带来挑战。如何做好预防,呵护他们安度寒冬?记者采访了有关专家,从饮食、运动、起居等方面给出健康提示。

天寒地冻哪些疾病容易“上门”?

进入大雪节气,北京的气温骤然下降。14岁的小齐感冒还没好利索,又中了“大风降温”的招,咳嗽加剧。

“冬季天气寒冷,流感、感冒等多种呼吸道疾病容易流行。”在北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明看来,儿童、老年人和有基础疾病的人群应格外注意自我防护。

李燕明说,儿童由于免疫系统尚未完全发育,对病毒的抵抗力较弱;老年人身体机能逐渐衰退,免疫系统功能也相应减弱,且部分老年人往往患有慢阻肺病、糖尿病等多种慢性病,这些疾病也会增加他们患呼吸道疾病的风险。

这一时期,老年人还容易发生心脑血管疾病、风湿性疾病。中国中医科学院西苑医院心血管二科副主任医师尚青华说,大雪节气阴寒之气最盛,易诱发高血压、冠心病、脑梗等心脑血管疾病;同时,这时风寒湿气相对较盛,容易留驻于肌肉、筋骨、关节,引发类风湿关节炎等疾病。

此外,冬天也是多种皮肤病高发的季节。专家提示,这时常见的皮肤病有干性湿疹、手足皲裂、银屑病、寒冷性荨麻疹等;同时,长期暴露在寒冷、潮湿环境中,皮肤容易生冻疮,严重时可能出现局部的感染、溃瘍、坏死。

饮食运动应避免哪些误区?

俗话说:“冬季进补,来年打虎。”中医认为,冬季是进补的好时节。“但进补也要有度。”尚青华说,寒冷天气会使人体消化减慢,加之冬季人们更倾向于吃高热量、高脂肪食物,胃肠道容易出现问题。

她提醒家里的“掌勺人”和儿童家长注意,日常应清淡饮食、营养均衡,避免过度进补,儿童、老年体弱者脾胃功能较弱,应防止积食。

此外,专家提示,老年体弱者还可食用药食同源食物、中药药膳等改善体质,达到养生防病的目的。

温阳益肾膏、益肾健脾膏……膏方进补冬季最佳,颇受人们欢迎。首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉提醒,膏方虽好,但不能由个人随意选用,应在正规医院的膏方门诊由医生根据个体情况“一人一方”调制。

运动是治疗疾病的良方,但寒冬里运动并非越多、越剧烈越好。中医专家介绍,冬季是“收藏”的季节,需要养护阳气,而剧烈运动后大汗淋漓,会使阳气外泄,易导致寒邪入体,引发各种呼吸道疾病。

“适当的运动有利于激发人体阳气,增加抵御外邪的能力。”尚青华说,冬季应避免久坐,老人和儿童可选择和缓的运动,在室内或温暖午后的户外适当锻炼,运动时避免出汗较多,以免损伤人体阳气。

家庭防护有哪些重点?

户外天气寒冷,不少人家暖气烧得足,室内外“冰火两重天”。

“寒冬里北方室内外温差甚至可高达20至30摄氏度,这种温差也容易引起感冒等疾病。”尚青华说,应根据室内外不同温度合理穿脱衣物,避免过冷或过热,儿童、老年人和体弱者从温暖的室内出来最好先来到“缓冲区”,如可在电梯间、楼道多待一会儿,逐渐适应室外的寒冷。

“冬季气温低、空气干燥以及室内活动增多等因素,使得儿童更容易受到呼吸道病毒侵袭。”北京儿童医院重症医学科主任医师王荃建议,家长要保持居室内空气流通,密切关注孩子身体状况,注意给孩子适当增减衣物,防寒保暖,如果发现孩子持续高热不退或者出现频繁咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状,应及时带孩子就医。

老年人在这一季节还可采用简便易行的中医外治方法增强免疫力、缓解不适。中医专家介绍,中药红花具有活血化瘀、通经止痛等作用,用红花加生姜煮水泡脚,有助于缓解关节疼痛、老寒腿。需要注意的是,有糖尿病或体质虚弱的老年人泡脚,应注意水温并有专人看护,有皮肤破溃者不宜泡脚。

呵护“一老一小”,每个家庭都需要增强防护意识。国家卫生健康委员会近日发布提示:充分发挥中医药特色优势,继续加强流感、肺炎、新冠等疫苗接种,科学佩戴口罩,做好个人防护,保持良好的卫生习惯;儿童、孕妇、老年人要尽量减少外出;雨雪和寒潮天气下,外出时注意防滑防跌倒,尽量避免长时间在户外停留。

(新华社北京12月12日电)

冬季呼吸道传染病多发 专家支招科学防治

新华社石家庄12月12日电(记者 秦婧)冬季是呼吸道传染病的高发季节,流感病毒、肺炎支原体感染及呼吸道合胞病毒感染等呼吸道疾病上升风险增加,公众可能会面临多种呼吸道传染病叠加或同时流行的风险。为何呼吸道传染病在冬季高发?今冬感染有何特点?如何防止病原体入侵?专家就相关问题给予了解答。

——为何呼吸道传染病在冬季高发?

河北大学附属医院呼吸与危重症医学科主任李峥说,呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病,冬季低温、低湿度的气候条件有利于病毒的生存和传播。加之人们倾向于待在室内,人群密集和不良的通风条件增加了病毒在封闭环境中传播的机会。“冬季常见呼吸道传染病包括流行性感冒,这是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病;流行性腮腺炎由腮腺炎病毒引起,是儿童和青少年中常见的呼吸道传染病;此外,麻疹更是严重危害儿童健康的急性呼吸道传染病。”李峥说。

——今冬感染有何特点?

专家表示,今冬以来,肺炎支原体感染较为多见。支原体是介于病毒和细菌之间的一种微生物,是自然界中常见的病原体,肺炎支原体是其中一种。“感染肺炎支原体后不一定会引起肺炎,只有肺炎支原体侵入下呼吸道,才可能出现支原体肺炎。”李峥说,主要临床表现有发热、咳嗽(可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等),轻者可不发病,或仅表现为上呼吸道感染,重者可致肺炎、肺实变、胸腔积液、坏死性肺炎等。

李峥说,冬季呼吸道传染病虽然病原体不同,但是传播途径相似,主要通过呼吸道飞沫和接触传播,感染者是主要的传染源。因此,家庭成员一旦有呼吸道传染病发病症状,一定要及时就医,在医生指导下规范治疗、规范防护,以防止家庭成员间发生交叉感染。

——如何防止病原体入侵?

河北大学附属医院儿科主任柏金秀表示,保护好呼吸道黏膜屏障,对防感染和早康复很重要。首先要注意多喝水,水分要补足。缺水时,呼吸道很快就会感到干燥,此时黏膜屏障功能变差。此外,要摄入足够的维生素A、维生素D等维生素和蛋白质等营养物质,确保足量的户外活动和阳光照射,加强身体锻炼,以增强呼吸系统的免疫力。对于已经患病的人群,尤其是儿童,呼吸道的恢复需要一定时间,恢复期间,肺炎患儿根据病情需要可以通过雾化治疗,进一步减轻气道炎症,促进呼吸道黏膜修复。

专家提示,出现轻度的鼻塞、咳嗽、发热等症状时可先对症处理,但若对症治疗无好转或出现呼吸困难、高热、胸痛、头晕等情况一定及时就医,切不可在没有医生指导下自行服用抗病毒药物和抗生素。

南水北调全面通水10周年 累计调水超767亿立方米

新华社北京12月12日电(记者 刘诗平)南水北调东中线一期工程12日迎来全面通水10周年。10年来,工程累计调水超过767亿立方米,惠及45座大中城市,受益人口超过1.85亿。

水利部副部长王道席当日在国务院新闻办举行的新闻发布会上说,作为国家水网的主骨架和大动脉,南水北调工程从战略上、全局上优化了我国水资源配置格局,有力改善了北方地区特别是黄淮海地区水资源条件和水资源承载能力。

“通水以来,工程年调水量从20多亿立方米持续攀升至100亿立方米。南水北调已成为北京、天津等北方许多城市的供水生命线,北京城区供水近八成是南水,天津主城区和雄安新区城区供水全部是南水;东线工程在齐鲁大地上形成了T字形的供水‘大动脉’。”王道席说。

随着南水北调东中线一期工程供水区域不断延伸,受水区配套工程不断完善,受益范围由大中城市向农村拓展。在河北,黑龙港流域500多万人因南水到来,告别了祖祖辈辈喝高氟水、苦咸水的历史。

10年来,南水北调东线一期工程水质持续稳定达到地表水Ⅲ类、中线一期工程保持在Ⅱ类及以上。通过水源置换和河湖生态补水等措施,华北地区地下水水位总体回升,永定河等众多河湖重现生机。