

寒潮来袭,不只是温度降低,这几种病尤其要小心预防

天气转冷,寒潮又来袭。强冷空气不仅会带来“断崖式”的降温,还常常伴随着大风和雨雪,对我们的健康是一次不小的考验。提前了解风险,做好科学防护,才能和家人一起温暖、安全地度过这个冬天。

寒潮对健康有哪些影响?
呼吸道更脆弱,呼吸道疾病传播风险加剧

寒潮来袭时,气温骤降,寒冷空气会直接刺激并损伤呼吸道黏膜,使其防御细菌、病毒的能力在短时间内大幅下降。同时,为抵御严寒,人们常采取长时间紧闭门窗的方式,致使室内空气流通不足,增加了流感病毒等呼吸道病原体在家庭、办公场所等人群聚集环境中传播的机会。

心脑血管面临“压力考验”,急症发作风险升高

寒潮导致的气温下降,同样会引起人体血管收缩、血压升高,心脏工作负荷增加。这种突发的生理变化,对于本

就患有心脑血管系统疾病的患者尤其危险,容易诱发心梗、脑梗等急症,危及生命安全。

寒冷与少光双重影响,情绪“低温”不容忽视

寒潮往往伴随雨雪天气,日照时间缩短,人体内与情绪相关的激素分泌受到影响,容易引发情绪低落、乏力,导致季节性情感障碍。此外,户外活动的被迫减少与社会交往的相对减弱,进一步加剧了情绪和心理波动。

特殊人群健康风险加剧,需重点关注

老年人体温调节功能衰退,对寒冷感知迟钝,易发生意外;户外工作者长时间暴露在寒冷环境中,面临冻伤与意外伤害的双重风险;而慢性病患者(如心脑血管疾病、呼吸系统疾病等)的身体代偿能力在寒潮的冲击下更为脆弱,容易导致病情加重。

我们该如何科学防护?

穿衣保暖有讲究
遵循“分层原则”,像洋葱一样穿几

层薄衣服,而不是只穿一件厚衣服。内层建议选择透气排汗的衣物,中层负责保暖,外层则负责防风,这样衣服之间的空气层可以更好地保温,也方便根据温度随时穿脱。

重点防护头部、颈部和手脚等散热部位,可通过佩戴帽子、围巾、手套和穿保暖的鞋袜,以保持核心体温,预防冻伤。

室内环境要“温暖”又“清新”

虽然天冷,条件允许时仍要开窗通风,建议每天2~3次,每次10~15分钟,以降低室内病原体 and 污染物浓度,开窗的同时室内人员注意做好防风保暖。

在取暖抵御寒冷的时候,需要注意安全是第一位的!使用电暖器要远离沙发、窗帘等易燃物,睡觉前,离开务必关闭;用煤炉取暖时,一定要注意通风,警惕一氧化碳中毒。

关爱家人,多一份提醒

寒潮来临期间,提醒家中的老人和孩子注意加强保暖,尽量减少不必要的

外出。

如果家人有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病,要提醒他们按时服药。一旦出现持续胸痛、胸闷、呼吸困难、肢体麻木或走路不稳等警示症状,必须立即就医。

出行安全牢记心间

出门前先看看天气预报和路况。走路时放慢速度,避开结冰的路面,穿上防滑的鞋子。开车前清理干净车窗的积雪和雾气,路上减速慢行,不急刹车、不猛打方向。

增强抵抗力从“吃”和“动”开始

多吃一些温热、有营养的食物,比如热汤、粥、瘦肉、鸡蛋和豆制品。不宜外出时,可以在家做一些简单的运动,能有效促进血液循环,增强免疫力。

寒潮虽冷,但只要做好科学防护,就能最大限度地降低其对健康的影响。及时关注天气预报和预警信息,提前做好准备,守护家人健康,平安度过寒冬!

央视新闻

专家提示四项注意选购肉制品

据《京华时报》《今晚报》等多家媒体报道,日前,我国市场监管总局部署在全国开展整治制售假劣肉制品专项行动。那么消费者在选购肉制品时应注意什么呢?日前,笔者到铜陵市场监管局采访了该局有关人员。有关人员提示消费者,在选购肉制品要注意四个方面的事项。

一、选择正规渠道购买畜禽肉类产品。要选择证照齐全、进货渠道正规、供应商资质齐全、肉品质量有保证的超市、农贸市场、畜禽肉专营店等经营单位。二、检查标签和信息。购买生猪肉产品时,应注意查看是否附具两证两章。三、仔细辨别外观。新鲜畜禽肉表面应微干或湿润,有光泽但不粘手,用手指按压后凹

陷立刻恢复,有鼻闻无异味。冷冻畜禽肉要重点查看冷冻展示柜运行温度是否正常,是否按照标签标识的温度进行贮存。如有包装,应选择包装完好、标识清晰的产品,避免购买解冻、变软、包装袋内冰雪较多的产品。购买牛肉卷、羊肉卷等食品,要注意查看肉的纹理紧密度及颜色,要选择纹理细腻明显、肥瘦肉紧密相连,颜色过渡自然的产品;预包装肉类产品,要仔细查看商品信息,特别要查看品名、配料表等关键信息是否与实物产品一致。四、警惕价格陷阱。明显低价肉品有可能是病死肉、走私肉或掺假肉,消费者切勿因便宜冒险购买。

殷修武

哪些人群比较适合冬日进补? 哪些人群则需要谨慎? 专家给出建议

日前,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药冬令进补”专题发布会,介绍中医药冬令进补的注意事项以及养生方法。有记者问,请问哪些人群比较适合冬日进补? 哪些人群则需要谨慎?

杭州市中医院老年病科主任医师何迎春介绍,冬令进补并不是人人都适合,这就需要根据个人体质来判断他能不能进补,中医强调辨证施治的原则,临床一般会判断气虚的人倦怠乏力,阳气不足会表现四肢冰冷,如果血虚应该会表现面色苍白,这类的人群可以进补。其次,产后、大病后、手术后体虚的人都是可以通过中医调理而达到调气血、补虚劳的目的。

何迎春强调,有一部分人是不能进

补的,比方说呼吸道感染、咳嗽、高热在急性期是禁止补的。其次,中医体质方面,如果是湿热体质舌苔黄腻、痰湿体质、形体肥胖、胸闷痰多,这些人是不适宜补的。再其次,儿童生长发育比较快,而且生机旺盛,如果没有专业医师的指导都是不宜进补的。这些人群如果进行了不适当的进补,有可能加重原来的症状,有可能还出现新的症状。

何迎春指出,总的来说,冬令进补不是人人都适合,在进补之前有一个重要的环节,就是找专业的中医师进行体质辨识,医生会运用中医望闻问切这种传统的手法,以及西医的检查结果综合进行评判,给出一个非常合理有效的、适合自己的进补方案。

中国新闻网

女性较男性有更长的失能期

日前,中国工程院院士、北京大学教授董尔丹与该校教授曾毅、研究员姚尧领衔团队联合华中科技大学、大阪大学、香港大学等高校团队,通过对我国1.1万余名老年人长达13年的追踪分析,发现女性虽然预期寿命更长,但面临更长的失能期,健康老龄化路径存在显著性性别差异特征,提示应该实施差异化的健康干预策略。相关研究成果发表在国际期刊《柳叶刀·公共卫生》上。

此项研究对国际学界十分关注的“男女健康—存活悖论”现象进行了深度解析——在世界范围内,女性普遍比男性长寿,但健康状态相对较差,带病生存的时间更长。数据显示,65岁时,女性总期望寿命(18.18年)长于男性(15.50年),但男性自理寿命(11.29年)长于女性(10.35年)。这就意味着,65岁女性平均要在失能状态中度过7.83年,男性则为4.21年。女性虽然预期寿命更长,但面临更长的失能期。

研究发现生活方式干预对男性效果更显著。数据显示,同时具备3—4种健康生活方式(如均衡饮食、规律锻炼、不吸烟、不过量饮酒)的男性,比仅有0—1种健康习惯的男性平均多享受2.45年自理生活,女性则为2.09年。

四大控糖“陷阱” 你掉进几个

你是不是明明知道喝奶茶、吃甜品不友好,还是忍不住买回来炫几口?其实,这并不是你的错。因为我们的身体里每秒钟要消耗1万万亿的葡萄糖分子,而最直接、最快速获得能量的办法就是食物摄入。不过,对于很多需要控糖的人士来说,吃对并不容易。今天,就为您盘点控糖饮食中的四个常见误区。

误区一

无糖食品多吃点没关系

如今,大家买东西时越来越重视食品外包装上的说明,不但要看生产日期,还开始关注无糖、木糖醇等字样。无糖食品对于控糖人士真的绝对安全、可以敞开吃吗?

我国《预包装食品营养标签通则》规定:“无糖”仅指食品中糖含量≤0.5g/100g(或100mL),这里的“糖”不包含淀粉、麦芽糊精、糖醇(如木糖醇、麦芽糖醇)等碳水化合物或甜味剂。

其实除了甜味剂,这些淀粉、麦芽糊精、糖醇,都可以在身体里产生能量,也就是这些所谓的无糖食品可以在体内合成转化为葡萄糖。再有,“无糖食品”中可能含大量淀粉、油脂、淀粉升糖、油脂增加总热量,长期过量仍会加重胰岛素抵抗,而非真正意义上的不升糖。

误区二

不吃主食血糖就能降

临床中我发现很多患者认为“主食=碳水化合物=升糖元凶”,吃很少的主食,甚至选择完全不吃主食。其实不吃主食对身体的危害不可小觑。

易诱发低血糖主食摄入不足时,血糖波动更大。体内糖原储备快速消耗,若此时配合降糖药或胰岛素,极易出现低血糖。

损伤器官功能不吃主食容易造成营养不良。主食富含B族维生素,长期不吃主食会导致B族维生素缺乏,引发疲劳、神经炎(手脚麻木)、免疫力下降;同时膳食纤维不足会增加便秘、肠道疾病风险。

肌肉流失免疫力下降当主食摄入不足时,我们身体会“被迫”分解蛋白质供

能,导致肌肉量减少,基础代谢率下降,后续更难控制体重,且体力变差。

所以,想在控糖和健康中取得平衡,提议您主食少吃且要优化主食种类。

误区三

得了糖尿病就不能吃水果

有些人认为吃水果必然导致血糖升高,因为水果中含有大量果糖。其实,水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,完全禁食会错失其营养价值,且科学食用水果反而能辅助血糖管理。因此,吃水果时要遵循“科学选择,合理把控”的原则。

选对时机锁定“两餐之间”,这可避开血糖高峰与低谷。

选对种类优先低GI(升糖指数)、高纤维,避开高GI水果,如选择苹果、梨、桃子、柚子、猕猴桃,谨慎选择芒果、菠萝、葡萄、半熟香蕉。

控制量分次按量,每日不超过200克。但当糖友们血糖控制不佳(如空腹>8.0mmol/L、餐后2小时>13.0mmol/L),还是建议先咨询医生或营养师,再制定个性化的水果食用方案,所以大家不要再惧怕血糖升高而不吃水果了。

误区四

只要血糖稳定就能多喝两杯

每年都会有糖尿病患者因为饮酒来门诊就诊,主要就是因为饮酒导致血糖太高、甚至低血糖,还有就是并发加重。其实,酒精对血糖有很大影响。

无症状性低血糖酒精代谢依赖于肝脏,肝脏也是生产葡萄糖的器官,我们饮酒了,肝脏第一识别酒精开始分解,而停止生产葡萄糖,血糖就会快速下降,引发低血糖。

加重胰岛素抵抗、损害胰腺功能酒精产生的热量约是碳水化合物2倍,长期饮酒可导致肥胖,导致血糖持续失控,加速肾病、神经病变等并发症进展。

因此,糖尿病患者最优选择仍是“不饮酒”。如果血糖控制得当,小酌两杯,需遵循每日酒精男性≤25克、女性≤15克。并且,必须遵守空腹、用药后饮酒。

中国青年报

湿度并非越高越好,加湿器使用时注意5个关键细节

立冬一过,不少家庭、办公室纷纷搬出“续命神器”——加湿器。可是加湿器导致过敏性肺炎、支气管哮喘急性发作、过敏性鼻炎加重等情况的报道近几年屡见不鲜。加湿器到底能不能用?怎么用才安全?对此南京鼓楼医院呼吸与危重症医学科副主任医师陈露露提醒,净水、净机、净空气、净习惯、净替代是五个关键细节。

为何“加湿”会变“加病”

“加湿器的水箱、震荡片、出雾口常年处于潮湿环境,温度适宜,5~7天就能形成一层‘生物膜’。”陈露露介绍,国内外文献显示,这层生物膜中可检出曲霉、青霉、军团菌、铜绿假单胞菌等多种致病性微生物。

值得注意的是,即便是看似干净的水,使用后也会滋生细菌。实验显示,将灭菌注射用水、凉开水、成品纯净水和现制纯净水四种水加入加湿器,24小时内水质达标,但48小时后,四种用水的含菌量全部超标。

不少人喜欢往加湿器里加精油、花露水、消毒片,甚至醋、板蓝根,认为能“抑菌增香”。陈露露提醒,这些化学物质会被超声震荡成1~3μm的细小颗粒,90%以上可直接进入肺部。

“轻则刺激气道,引起咳嗽、胸闷,重则诱发化学性肺炎,急性呼吸窘迫综合征(ARDS)。”她特别指出,消毒液中有效成分“氯二酚”对呼吸道有强烈刺激,长时间或高浓度吸入会损伤气管黏膜和肺泡上皮,后果严重。

“自来水硬度高,钙镁离子会在震荡片表面形成水垢,成为细菌附着的‘温床’。”陈露露表示,更危险的是,自来水中的余氯挥发后,会生成三卤甲烷、次氯酸等有害副产物,被人体吸入后,长期暴露可能损伤呼吸道黏膜,增加慢性支气管炎、肺癌的患病风险。



“不是湿度越高越好!”陈露露强调,当室内相对湿度超过70%时,尘螨、霉菌的繁殖速度会呈指数级上升;同时,人体汗液蒸发受阻,会出现胸闷、乏力、关节酸痛等不适,哮喘、慢阻肺患者的症状还会明显加重。

世界卫生组织(WHO)推荐,室内相对湿度应保持在40%~60%,超过70%或低于30%都容易诱发疾病。

很多人习惯把加湿器对着脸或床头吹,殊不知这种做法暗藏风险。陈露露解释,局部冷雾气流会使面部、鼻咽部温度骤降,不仅容易诱发上呼吸道感染,还可能导致面瘫。实验数据显示,距加湿器出风口30厘米内,PM2.5浓度可瞬间升高3倍。

使用时要注意这五个细节

1. 净水
首选蒸馏水、纯净水,条件有限时,把自来水煮沸10分钟冷却后再用,每次使用后都要换水。
2. 净机
水箱+震荡片+出雾口可以用软毛刷+75%酒精擦拭,3%过氧化氢或含氯500mg/L消毒液浸泡30分钟,最后用流水冲净、晾干。另外,每天倒净余水,至少每周彻底消毒1次。
3. 净空气
搭配湿度计,随时监测。湿度>60%立即暂停。每天开窗通风2至3次,每次30分钟以上。
4. 净习惯
不添加任何精油、消毒剂、中药;不长时间直吹;不与雾化器、氧疗机混用。
5. 净替代
可在暖气旁放清水盆、湿毛巾,或选用不会出雾的蒸发式加湿器(无白雾、无PM2.5)。

出现这些症状,立即停用并就医
陈露露提醒,若使用加湿器后出现以下症状,可能是呼吸道受刺激或感染的信号,需立即停用并及时就医:1. 持续干咳、气短、低热,尤其夜间症状加重;2. 胸闷、呼吸时感觉“胸口勒了带子”;3. 痰中带血丝或咳出黄绿色脓痰;

4. 面部、口周出现皮疹,伴随瘙痒。“就诊时请主动告知医生加湿器使用史,必要时需进行胸部高分辨CT和血清特异性抗体检测。”她强调,早期通过激素干预,多数病变可以逆转,切勿拖延。

扬子晚报

多地进入流感高发期,如何应对?

流感季来临,我们如何应对?针对热点关切,“新华视点”记者进行了采访。

多地进入流感高发期

记者在浙江省人民医院看到,呼吸内科、发热门诊等门诊等候的患者较多,咳嗽声频频传来,大家戴着口罩隔座候诊。

“发热门诊患者量有所增加,过去一周增长更为显著,较平时上升约3至4倍,单日接诊量已突破百例。”浙江省人民医院呼吸内科主任孙益兰介绍,与平常小学阶段患者较多的情况不同,近期初中学生群体成为较集中的发病人群。

中国疾控中心监测数据显示,我国已进入呼吸道感染病高发季节。其中,学校聚集性疫情报告进一步增多,5至14岁病例组检测阳性率明显高于其他年龄组。

中国疾控中心研究员彭质斌介绍,2025年至2026年的流行季以甲型H3N2亚型为主要流行株,也存在甲型H1N1亚型和乙型流感的共同流行。现阶段,检出的病原体均为已知常见病原体,没有发现未知病原体及其导致的新发传染病。

与普通感冒不同,流感往往起病急、症状重、持续时间长。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。

而普通感冒常由鼻病毒等呼吸道病毒引起,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。

专家提示,如怀疑感染流感病毒,可通过快速抗原检测或核酸检测进行

确诊。

多方发力筑牢健康防线

近期,互联网医药电商平台流感检测试剂及相关药品销量持续攀升。

面对激增的需求,多方力量正携手筑牢防线,为患者健康保驾护航。

筑牢药品“供给线”——

走进北京市丰台区的一家药店,记者看到,货架上奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗病毒药物均有供应,“即使缺货有售罄的情况,也能快速补货。”工作人员说。在美团等线上平台,相关药物也可以买到。

记者从北京市药监局了解到,目前,北京市流感治疗药品供应总体充足,线上线下购买渠道畅通;该局已联合相关部门建立快速响应机制,对流感、支原体肺炎等呼吸道感染疾病治疗药物的销售及库存情况实施动态监测。

多地医疗机构也在加强药品、疫苗储备。

“我们针对孕产妇、婴幼儿等特殊群体优化储备结构。”湖南省妇幼保健院药学部主任欧阳波告诉记者,医院依托全省统一的防控物资保障体系,建立通畅的药品采购渠道,对重点药品实行动态监测,确保重症高危人群优先用药。

守好诊疗“服务线”——

为应对流感就诊高峰,多地医疗机构正统筹协调全院力量,保障诊疗。“目前医护人员全员在岗,实行24小时接诊,增设周末门诊班次,同时建议病情稳定患儿错峰就诊以减少等待时间。”湖南省妇幼保健院院长周绍明介绍。

“我们还推进中西医结合诊疗,推广小儿中药、穴位贴敷等中医药服务,充分发挥中西医协同治疗优势。”北京市海淀区妇幼保健院副院长刘晓红说。

畅通线上“分诊线”——

取消门诊挂号环节、提供智慧导诊、线上办理入院,缩短候诊时间;积极推进互联网诊疗服务,减少患儿线下奔波……

“在呼吸道感染病高发季节,互联网门诊是线下诊疗的补充,也起到分流患儿的作用。”北京儿童医院门诊部主任李豫川介绍,该院内科互联网门诊每天18时30分开诊,上周末每晚接诊量达350人次。

李豫川建议,5岁以上、病情较轻的患儿,病程中若没有出现严重咳嗽、呕吐、腹泻,可以优先考虑互联网就诊,提高就诊效率、减少交叉感染。

“5岁以下儿童是感染流感后发生重症的高风险人群,家长要提高警惕。”北京儿童医院呼吸中心主任医师秦强提醒,特别是2岁以下幼儿或有基础病的患儿,如出现持续高热、发热后常规退烧药效果不佳、精神差、活动耐力下降、饮食量下降或腹泻脱水等表现,需及时就医、接受专业诊治。

多措并举应对流感高峰

中国疾控中心监测数据显示,流感活动将继续上升。多地预计12月中旬可能迎来流感高峰。

“接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的手段之一。”上海市疾控中心免疫规划所所长黄卓英表示,流感疫苗能显著降低重症和死亡风险,尤其对儿童、老年人、慢性病患者等重点人群保护效果明确。

在杭州市小河湖墅街道社区卫生服务中心,市民正在排队接种疫苗,其中不乏父母带着孩子一起来接种。