



易感人群进入“危机时刻”

立冬后 这些疾病你小心了吗?

“立冬”节气通常是一年 中气温下降速度最快、最容 易出现“断崖式”气温暴跌的 一个时段。立冬时节也是易 感人群的“危机时刻”，老人、 儿童、体弱者应提早做好呼 吸系统疾病、心脑血管疾病、 高血压等慢性疾病的预防和 监测。

呼吸系统和心血管最易 “受伤”

“11月是寒潮次数最多 月,随着冬季取暖期开始,公 众还需预防一氧化碳中毒, 预防感冒和心脑血管疾病。” 中国气象局应急减灾与公共 服务司巡视员李明媚说。

在北京大学第三医院, 近期前来就诊的患者明显 增多。据医院急诊科主任 马青变介绍,冬季急诊科的 病人数量远远高于夏季,且 危重病人数量大幅增加。 “平时医院每天急诊量在 600人次左右,冬季在850 人次左右。尤其是急诊内 科患者人数明显增加,老年 人慢性病多发,急症患者很 多。”马青变说。

马青变介绍,立冬以后 呼吸系统疾病增加最明显, 包括慢性阻塞性肺病、流感、 慢性支气管炎、哮喘等。此 外,随着每年1月份前后流 感高发,发热门诊也会迎来 就诊高峰。

呼吸系统疾病高发也促

使心血管疾病发病率上升。 中国中医科学院广安门医院 心血管科副主任、副主任医 师张振鹏介绍,肺炎、上呼吸 道感染是心脏疾病的重要诱 发因素,对于心脏功能不好 的患者尤其是老年患者,呼 吸系统的感染甚至是第一诱 因。随着气温降低,人体外 周血管比平时明显收缩,也 能直接导致人体血压升高, 回心血量增加,心脏负担比 平时加重,容易导致高血压、 心脏病患者症状加重,应时 刻加以注意。

专家为重点人群过冬支招

专家提醒,立冬时节,老 人、孕妇、幼儿等重点人群对 呼吸系统疾病、心脑血管疾 病、高血压等慢性疾病尤须 提高警惕。

张振鹏建议,进入立冬 时节后,有高血压病史的患 者一定要关注血压变化。出 现胸闷气短、呼吸困难、胸 疼,严重头晕等症状后,应立 即就医。“一些轻微的疾病变 化出现时患者可能感觉不到 症状,建议高血压患者至少 在早上起床后量一次血压, 密切关注数据变化。”

吉林省人民医院感染科 主任张维杰建议,冬季是流 感高发期,患者临床表现主 要有发热、头痛、肌痛、乏力、 咳嗽等。重症病例可出现肺 炎、急性呼吸窘迫综合征、休

克等多种并发症,严重者可 导致死亡。目前,接种疫苗 是预防流感最有效的方法。 60岁及以上老年人、6月龄 至5岁儿童、孕妇、6月龄 以下儿童的家庭成员和看护 人员、慢性病患者和医务人员 等,属于优先接种疫苗人 群。此外,张维杰提醒,生病 后不可随意乱用抗生素,以 免产生细菌耐药的严重后果, 一旦发生严重感染甚至有 无药可用的风险。

专家提醒,在冬季,肺炎 对重点人群是一大威胁,应 引起高度重视。据介绍,在 肺炎死亡人群中,65岁以上 老人占比高达92.5%,因此, 专家建议符合条件的老年人 应及时接种肺炎疫苗。记者 了解到,北京市从2018年 起,已对65岁以上户籍老 人免费接种23价肺炎链球 菌多糖疫苗。

此外,中医认为,春夏养 阳,秋冬养阴,秋冬阳气收 敛,不应过度劳作。专家建 议在秋冬季节不要过度劳 累、熬夜、透支身体,但依 然要坚持进行体育锻炼。通 过体育锻炼,人体可以保持 兴奋状态,增强中枢神经系 统的体温调节功能,提高人 的抗寒能力。但在此时节锻 炼不宜太激烈,健身操、太 极拳或跳舞、打球等运动 均是立冬锻炼的不错选择。

(据新华社电)

风险



英国布里斯托尔大学发布 的一项最新研究称,吸烟可能 增加患抑郁症和精神分裂症的 风险。这表明,吸烟不但危害 身体健康,同时也会给心理健 康带来负面影响。 新华社发

造福人类健康

中医药正快步融入国际医药体系

记者从国家中医药管理局 了解到,由中国推动在国际标 准化组织(ISO)成立的中医药 技术委员会(ISO/TC249)目前 已发布45个中医药国际标准, 中医药正快步融入国际医药 体系,为人类健康福祉作出越 来越大的贡献。

为了更好地服务各国人 民健康,中国不断总结和贡献 发展中医药的实践经验,并为 推动以中医药为代表的传统 医学走向世界不懈努力。在 中国政府倡议下,第62、67 届世界卫生大会两次通过 《传统医学决议》,并敦促 成员国实施《世卫组织传统 医学战略(2014-2023年)》, 传统医学和补充医学如今在 88%的世卫组织会员国得到 应用。今年第72届世界卫生 大会审议通过

过《国际疾病分类第十一次 修订本(ICD-11)》,首次纳入 起源于中医药的传统医学章 节。

“中医药这个中国古代科 学的瑰宝,正在为促进文明互 鉴、维护人类健康发挥着重 要作用。”国家中医药管理局 有关负责人说,中医药已成为 建设人类命运共同体的重要 载体。

据了解,中医药已传播到 183个国家和地区,我国政府 已同40余个外国政府、国际 组织、地区主管机构签署了 专门的中医药合作协议。中 药已在俄罗斯、古巴、越南、 新加坡和阿联酋等国以药品 形式注册。30多个国家和地 区开办了数百所中医药院校 和学堂,培养本土化中医药 人才。

(据新华社电)

广西巴马加快发展基础设施医疗卫生和康养旅游产业

“中国长寿之乡” 打造世界康养目的地

据新华社南宁11月13 日电“听朋友说巴马是个养 生胜地,我特地过来看看,尝 一下这里的‘养生’泉水。” 49岁的天津游客王桂珍边 说边在坡月村百魔洞旁的山 泉口取水。

巴马瑶族自治县位于广 西壮族自治区西北部,聚居 着瑶、壮、汉等12个民族,具 有丰富的生态旅游资源。据 统计,目前巴马仍健在的百 岁老人有88位,高于“世界

长寿之乡”认定的每10万人 口中有7位的标准。

“巴马的自然环境和人 文环境为发展健康旅游产业 提供了条件。”巴马瑶族自治 县文化广电体育和旅游局局 长黄燕飞说,巴马利用自身 生态优势,加快发展基础设 施、医疗卫生和康养旅游产 业,通过“健康+旅游”模式 打造世界康养目的地。

巴马一家养生实业有限 公司行政人事部主任王玉凤

说,根据康养人士需求,当地 正建设、打造高端康养社区, 配备康养活动中心和营养食 堂,适合外地疗养人群长、短 期居住。

目前巴马全县所有乡 镇卫生院纳入医疗联合体 建设,全县医院、乡镇卫生 院、村卫生室全部接入云平 台,患者可通过巴马云医院 门户网站和掌上云医院手 机软件实现在线健康咨 询、远程影像诊断。

中国孕产妇健康政策 为非洲提供重要经验

据新华社内罗毕11月12 日电“孕产妇、新生儿和儿童 健康伙伴关系”主席海伦·克 拉克近日在内罗毕接受新华 社记者专访时表示,中国通过 有力的政策在保障孕产妇健 康方面取得长足进步,大大 降低了孕产妇死亡率,非洲 国家可从中汲取经验。

曾任新西兰总理、联合国 开发计划署署长的克拉克 说,中国在计划生育和增强 妇女经济赋权方面的成功 为非洲国家带来启发。在 她看来,中国实施改革开 放政策以来所取得的社会经

济成就是前所未有的,对卫 生和教育领域投入巨大。 得益于现代节育方法、就 业机会和教育的普及,妇 女健康得以维护。她说, 非洲国家可以借鉴中国的 改革经验,有针对性地投 资于促进妇女生殖健康的 项目。

开罗国际人口与发展会议 25周年纪念峰会于11月 12日至14日在肯尼亚首都 内罗毕举行。克拉克呼吁 出席会议的各国代表应重 申对生殖健康服务的供 资承诺,尤其需要努力减 少在许多非洲国家普遍 存在的孕产妇死亡现象。