

白露节气后昼夜温差增大

# 要做好“一老一小” 呼吸道健康防护

9月7日迎来白露节气,昼夜温差逐渐增大,呼吸道感染的患者有增多趋势,公众该如何预防?发生呼吸道感染后,又该如何调节养护?如何做好“一老一小”健康防护?国家卫生健康委6日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

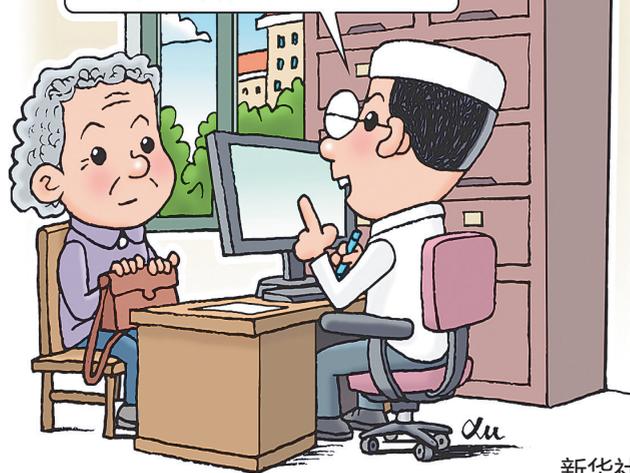
“白露节气后,昼夜温差明显增大,若不注意根据气温和气候进行衣物穿着的调整,容易受凉,增加呼吸道感染风险。”北京医院主任医师李燕明在发布会上说,早晚出门要注意保暖;保持良好的个人卫生习惯,平时勤洗手,注意社交距离、咳嗽礼仪等;注意开窗通风,保持新鲜空气流通;坚持健康的生活方式,保持规律作息、合理膳食,不熬夜,如果感染呼吸道疾病要及时治疗。

李燕明特别提醒,对于普通感冒,不建议盲目使用抗菌药物,主要是以对症治疗为主。感染后要注意休息,清淡饮食,给予身体自我恢复的时间。对于有基础疾病的老年人等高危人群,要观察症状变化,如果出现发热不退、呼吸困难、胸痛等症状,要及时就医。

天气日渐转凉,儿童肺脏娇嫩,容易受外邪侵袭,如何通过中医方法进行调养以增强儿童身体抵抗力?

广东省中医院主任医师杨京华在发布会上建议孩子秋天要“早睡早起”,睡眠时间可以适当延长,更有助于体内

白露时节天气逐渐转凉,气候较为干燥,容易引发口干等症及呼吸系统疾病,日常饮食起居应注意防寒润燥



新华社发

正气养蓄,促进孩子生长发育;多喝水、多吃蔬菜,保持鼻咽湿润,减少风热邪气和燥邪对孩子的侵犯;鼓励孩子适当运动,锻炼孩子肺活量;密切关注气温变化,及时为孩子增添衣物,重点关注孩子的头颈、背部、腹部等。

秋季早晚渐凉,对患有慢性呼吸道疾病的患者特别是老年患者有何影响?如何预防复发?

“冷空气、花粉浓度增高可能会导致患者出现咳嗽、喘息症状,秋季也是支气管哮喘反复的高发季节。同时,气温下降会增加呼吸道感染风险,而呼吸道感染会使得一些原有的慢性呼吸系统疾病加重,带来更多并发症。”李燕明说。

专家提示,要把呼吸系统的慢性基础疾病管理好,定期复查,按医嘱用药;有慢性呼吸系统疾病的人群,特别是老年人要接种相关疫苗。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆在发布会上说,在流感流行季节到来之前按照接种程序接种,预防效果更好,一般建议10月底前完成接种,如果10月前没有接种,后续也应尽早接种。

专家特别提示,流感和肺炎球菌引起的肺炎等呼吸道疾病,有的人群患病后症状较重,尤其是婴幼儿、老年人和慢性基础疾病患者等,要优先接种疫苗。6月龄以上没有禁忌症的人群,都推荐接种流感疫苗。

新华社北京9月6日电

## 抑郁症患者脑部特定神经网络较大

### “突显网络”占比可达健康人的两倍

新华社北京9月8日电 美国康奈尔大学韦尔医学院研究人员领衔的一项新研究发现,抑郁症患者脑部一个被称为“突显网络”的区域比健康人大得多,即使情绪症状缓解或消失,该区域也不会缩小。

研究显示,在抑郁症状出现之前,患者脑部的“突显网络”已经扩大,该区域的大小和活动状况可用于预测抑郁症发病和复发风险。相关论文近日已发表在《自然》杂志上。

大脑可按各区域功能连接分为不同的子网络,其中“突显网络”由多个与认知和情感相关的区域组成,它负责监测外部世界,并谨慎决定其他大脑网络对于新信息与刺激的反应。研究人员对135名重度抑

郁症患者的大脑进行了功能性磁共振成像,发现他们大脑的“突显网络”比对照组的健康人更大,该区域在大脑皮层中的占比最多达健康人的约两倍。

为确认“突显网络”是否会在抑郁症状发作时扩大,研究人员对几名患者进行长期观察,在长达18个月的时间里,每周对他们的大脑进行功能性磁共振成像,并让患者陈述症状。结果显示,这期间不论症状轻重,患者大脑“突显网络”的大小都没有变化,但该网络活动状况与症状密切相关,根据其成像数据可以预测接下来一周内是否会有症状。

研究小组还分析了一项追踪儿童脑部发育的大规模研究的数据,在1.2万名调查对象

中,有57名儿童在青春期患上抑郁症。数据显示,尽管这些后来患上抑郁症的儿童在13岁之前尚未出现症状,但他们脑部的“突显网络”在9岁时就比同龄健康人更大。研究人员推测,较大的“突显网络”可能与遗传有关,而人在抑郁状态下持续关注负面刺激,可能导致“突显网络”过度使用,从而使该区域进一步扩大。

抑郁症患者对生活中的多数或全部正常活动失去兴趣,并伴有情绪消极、难以思考和决策等症状。此前,人们已经发现患者特定脑区的神经突触减少,但在神经生物学水平上对该病的了解仍不够深入,主要依靠问卷和谈话进行诊断,缺乏诊断性生物标志物。

## 《心血管运动医学指南》近日发布 激活全民健康“心”动力

近日,以“主动健康、科学运动”为主题的第一届心血管运动医学会议(SCC 2024)在厦门举行,会上正式发布了中国首部《心血管运动医学指南》。据悉,该指南的发布填补了多年来心血管运动医学领域的一项空白,有望提升心血管运动医学的实践转化能力和全生命周期的“心”健康护理水平,科学有效地惠及广大心血管病患者和人民群众。

“在健康中国战略持续推进的新时代背景下,心血管运动医学作为一门新兴交叉学科应运而生,其内容涉及多个学科领域的知识,包括生理学、病理学、药理学、运动医学和康复医学等。既强调未病的运动,也强调患病后的合理运动;既涵盖了普通群众的运动,也涵盖了竞技性运动员的运动。”大会主席、《心血管运动医学指南》编写工作牵头专家北京医院心血管运动医学中心主任汪芳说。

指南具体有哪些要点?汪芳表示,主要包括三个方面:

一是全生命周期的心血管运动医学管理。运动处方是为不同年龄、不同体能水平以及存在或不存在心血管病危险因素或心血管病人群制定的,用于促进健康及防治慢病的运动指导方案。运动处方包括运动频率、运动强度、运动时间、运动类型、运动量及运动进阶共6个核心要素,简化概括为FITT-VP。制定运动处方需要有心血管内科学和运动生理学的基本知识。指南对儿童、少年、18-64岁成年人及≥65岁老年人分别给出运动建议,体现

了全生命周期的心血管运动医学管理。

二是心血管疾病危险因素运动干预见行见效。肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病、高尿酸血症、焦虑症和抑郁症既是常见慢性病,又是心血管疾病的重要危险因素。将心血管疾病防线前移,特别强调以危险因素的干预和管理为主要路径。该指南对具有心血管疾病危险因素患者的运动管理建议,在遵从运动处方原则的前提下,提供了有氧运动、抗阻运动等运动类型选择,及不同强度运动的必要搭配。指南既指出了特定人群运动相关的潜在心血管风险,又推荐了降低风险、改善心功能的可选运动方案,逻辑清晰,有破有立,便于相关从业人员的掌握与落实。

三是心血管疾病患者运动干预一个都不能少。指南对心血管疾病患者的运动建议涵盖了许多细分病种或亚病种,如稳定型冠心病、瓣膜性心脏病、主动脉疾病、心律失常、心肌病/心肌炎/心包炎、成人先天性心脏病、肿瘤治疗相关心血管毒性等。指南还对高危心血管疾病患者的运动建议单独成章,纳入急性心肌梗死、冠状动脉旁路移植和经皮冠状动脉介入治疗术后、心力衰竭、心脏移植术后等复杂而高危的临床情形。值得注意的是,心血管疾病或高危患者,均应积极配合临床医师的治疗与管理,而医院或临床流程,从科学责任和治理目标上,也应努力将心血管运动医学整合入患者的日常管理环节。

(据新华网)

## 感染呼吸道疾病恢复后 反复咳嗽怎么办?

新华社北京9月6日电 针对部分群众在感染呼吸道疾病恢复后仍然咳嗽不止等问题,在国家卫生健康委6日举行的新闻发布会上,专家表示,感染后咳嗽一般是自限性的,随着呼吸道屏障功能修复,症状会逐渐缓解。

“呼吸道感染的急性期过后,发热和其他呼吸道症状都消失了,只遗留咳嗽,有时拍胸片、CT也都正常,这种情况临床上称为感染后咳嗽。”北京医院主任医师李燕明在发布会上介绍,

这种咳嗽一般以干咳为主,偶尔有少量白痰,严重时也会影响患者睡眠和日常生活质量。感染后咳嗽发生的主要原因是感染而导致的气道炎症、气道屏障功能受损等。

李燕明表示,感染后咳嗽不建议长时间使用抗菌药物和抗病毒药物。如果咳嗽症状的确较重,影响了正常生活,可以短期服用镇咳药物或中药。但如果咳嗽持续时间较长,没有缓解趋势,要及时到医院进行诊治。