

# 新年前的一份健康提醒

国家卫生健康委员会 12月26日例行新闻发布会内容节选

12月26日,国家卫健委召开了今年最后一场例行新闻发布会。会上介绍了冬春季常见病预防和节日期间健康提示的有关情况,希望公众能做好节日期间的健康防护。

国家卫生健康委疾控局王斌副局长介绍,首先,冬春季是流感、诺如病毒等所致的感染性腹泻等传染病的高发季节。根据最新监测,目前我国部分省份开始进入流感流行季节,今年主要以甲型(H3N2)和乙型维多利亚系(Victoria)为主。诺如病毒导致的感染性腹泻聚集性疫情有所增加,与往年同期基本持平。总的来看,目前我国传染病疫情形势总体平稳。

第二个方面,随着元旦、春节到来,脑血管疾病、心脏病、糖尿病等慢性病急性发作的预防也应当引起高度关注。我们倡导每个人是自己健康第一责任人,节日期间要合理膳食、规律作息、适量运动、控烟限酒,避免过度劳累和情绪激动。

第三个方面,冬季天气寒冷、多雨多雪,地面湿滑增加老年人跌倒的风险;节假日走亲访友,往往忽视对儿童的特殊照护而发生儿童意外事件。这些意外伤害的预防应该成为公众节日期间要关注的问题。

## 冬春季常见传染病的预防

中国疾控中心传防处处长、研究员李中杰表示,冬春季是流行性感 冒等呼吸道传染病和诺如病毒等病毒性腹泻的高发季节。

节日期间大家出门旅游外出的比较多,如何应对诺如病毒的防控?李中杰介绍,注意个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防本病的关键。要勤洗手,尤其在如厕后,进食前以及接触公共设施后要洗手。外出就餐选择卫生条件较好的餐馆,吃熟食,尤其进食贝类海水产品时一定要煮熟煮透再食用,吃瓜果前,一定要洗净、去皮,喝开水。同行人员出现呕吐、腹泻症状时,要及时就医。

预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。此外,在日常生活中保持良好的个人卫生习惯也是

预防呼吸道传染病的重要手段,主要措施包括以下几个方面。

1. 健康的生活方式是增强身体素质、提高身体抵抗力的重要保证。日常生活中,要保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼。

2. 养成良好的个人卫生习惯。比如,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后要洗手,尽量避免触摸

眼睛、鼻或口。

3. 保持家庭和工作场所环境清洁,经常打扫居室和工作场所。家庭中,如果出现呼吸道感染患者,照顾患者时要佩戴口罩。对诺如病毒污染的物品、地面等可采用含氯消毒剂进行消毒。

4. 发生感染和重症风险较高的人群应尽量少去人群密集的公共场所。

## 节日期间的急救

海南医学院党委书记、中华医学会急诊医学分会候任主委吕传柱介绍了当季急诊常见病的发病风险,以及相关急救处置方面的知识。

吕传柱说,首先,需要提醒大家注意的是心脑血管疾病。冬季急诊常见心肌梗塞,尤其是老年人,伴有糖尿病或冠心病病史的人群,发病风险相对更高。如果患者出现发作性胸部闷痛、压迫感或憋闷感,甚或濒死感,部分患者还可放射至上肢、后背部或颈部,持续数分钟至数十分钟,休息或服用硝酸甘油后,如果超过20分钟未得到有效缓解,就要考虑急性心肌梗死的可能,需立刻拨打120急救电话。

节假日期间脑中风发病率往往呈增加趋势。对卒中患者进行快速识别,简单来说就是“一看,二查,三聆听”。“一看”是看患者面部是否对称,嘴巴歪不歪斜;“二查”是检查患者两只胳膊是否能够平行举起来,是不是单侧无力,不能抬举的现象;“三聆听”指听听患者说话是否口齿不清,说话不明白。满足上述任意一项即可认为是高度疑似脑卒中,应立即拨打120急救电话。

第二个需要大家注意的是心跳呼吸骤停,就是猝死。节假日期间,也是猝死发生的高峰期。

心跳呼吸骤停发生4分钟后会造成不可逆的脑损伤。因此,及时实施心肺复苏术,尽早恢复心跳呼吸,是救治院外心脏呼吸骤停的关键。我们鼓励在专业救护人员到来之前,第一目击者对心跳呼吸骤停患者开展心肺复苏术和使用自动体外除颤仪进行救治。

第三个常见状况是老年人跌倒。冬季雨雪天气较多,节日期间出行机会多,路面湿滑,是意外跌倒高发期。发生跌倒时,如果他自己有意识,知道自己跌倒了,建议先不要急于自行站起,以免造成二次损伤。首先应保持冷静,查看是否受伤,同时大声呼救。旁人也就是第一目击者也不要急于将老人挪动或扶起,应该判断老人意识是否清醒,查看伤情后再进行恰当处理,如果吃不准就打120急救电话。

第四个流感的问题,儿童和老年人是易感人群,因为他们的免疫力相对比较低。特别需要强调的是儿童的感染,儿童流感常常忽然起病,主要的症状就是发热,而且迅速升高为39、40摄氏度,还会有怕冷、寒战等症状。儿童发病急、进展快是重症流感的高危人群需要引起高度重视,要尽早进行抗病毒治疗,如果没有达到住院标准在家隔离治疗的儿童家长要自行观察,有变重的趋势要及时到医院就诊。

## 与冬季、节日相关的慢性病防控

中国疾控中心慢病与老龄健康处马吉祥处长介绍了季节变化和节日密切相关的慢性病防控知识。

马吉祥表示,寒冷造成的血压大幅波动是冬季诱发卒中等心

脑血管疾病的主要原因。低温对没有患过脑卒中的女性或65岁以上人群的影响更大。因此,积极采取保暖防寒措施可有效预防卒中等心脑血管疾病的发病,尤其

是老年人和女性要更加注意保暖。

针对血压的控制,冬季特别要注意,首先一点是大家要注意自己的血压,高血压患者一定要测量血压,即使控制好了,也要每个月至少测一次。如果控制不好,就要每周甚至每天测量血压。第二是服药,要坚持规律服药。第三,减盐是高血压病人最有效的非药物干预措施,主要是清淡饮食。

除了季节因素以外,生活方式及心理失衡等也是导致高血压、糖尿病等慢性病患者发生心梗、脑卒中的诱发因素。作为最大的两个节日元旦、春节临近,在此给大家提个醒,节日期间要避免大鱼大肉等饮食方式、熬夜打牌等作息模式和因聚会等产生互相攀比造成心态失衡等情况。

作为合理膳食来讲,首先是注意荤素搭配。传统上就是四条腿的不如两条腿的,两条腿的不如没有腿的,四条腿的就是指畜类的肉含的脂肪和胆固醇更高,所以我们要控制畜肉的摄入。两条腿的就是说禽类鸡、鸭、鹅,脂肪和胆固醇也相对较高。没有腿的就是鱼虾之类的,它们的蛋白质成份更适合人体吸收。还有一个蔬菜,作为膳食指南推荐每个成年人每天300到500克蔬菜,还要强调深色蔬菜占一半,分配到三餐中。同时还要少盐少油少糖,尤其是孩子要减少含糖饮料摄入。

节日期间聚会需控烟限酒,我们提倡不送烟、不敬烟,鼓励尽早戒烟。同时,大家一定要控制饮酒。心理平衡要做到心态平衡,不攀比、不计较。

此外,节日期间的适量运动很重要,既要避免彻底休息和放松,赖床不起不动,同时还要避免利用休息日大量运动造成损伤的情况,所以运动两个方面,一个是不运动、一个是过度运动都要注意。坚持动则有益、多动更好、适度量力的原则。这是节日期间关于运动方面的建议。

健康中国行动倡导每个人都是自己健康的第一责任人,再过几天就是元旦了,让我们在新的一年里,从健康生活方式做起,就是要合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

整理编辑自国家卫生健康委员会网