

当前呼吸道疾病防治十大热点问答

当前和未来一段时间我国呼吸道传染病流行态势如何？得了流感怎么办？春运在即，医疗机构有哪些针对性准备？……针对当前公众关切的呼吸道疾病防治热点问题，国家卫生健康委1月12日举行新闻发布会，进行回应。

一问：呼吸道疾病就诊有没有“爆满”？

国家卫生健康委医疗应急司副司长高新强表示，监测显示，近期处于流感相对高发期，但未超过上一年流行季的水平。全国发热门诊、急诊患者数量呈现一定程度的上升趋势，总体低于上一年同期水平，未出现医疗资源明显紧张的情况。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师徐保平介绍，该院门诊这个冬季没有出现病人超常增多的现象。近两个月，内科门诊就诊量与上一年同期相比明显减少，与2019年的水平一致。

二问：我国呼吸道传染病流行态势如何？

中国疾控中心研究员王丽萍表示，当前和未来一段时间，仍将呈现多种呼吸道传染病交替或叠加流行态势，但均是已知病原体，未出现新发传染病，总体流行强度和就诊压力不会高于上一年流行季。

王丽萍介绍，流感是当前引起急性呼吸道感染患者就诊的主要疾病。目前，流感病毒阳性率上升趋势已经减缓，随着各地中小学陆续放假，预计本月中下旬流感活动水平可能逐步下降。

三问：得了流感，什么情况应及时就医？

王丽萍表示，流感一般1到2周可以自愈，但如果出现持续

高热，伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐和腹泻等重症倾向，患者应及时就诊。

此外，孕妇、儿童、老年人以及慢性基础性疾病患者属于高危人群，感染流感以后容易引发重症，应尽快就医治疗。

四问：“中招”了该怎么用药？

徐保平表示，如果怀疑得了流感，可及时到医院就诊，根据医生的处方使用药物。早期使用抗病毒药物可有效抑制病毒的复制和传播，缩短流感病程，预防重症和并发症，但不建议自己使用处方药。

徐保平说，呼吸道感染是儿童的常见疾病，以病毒感染为主，多数没有特效抗病毒治疗药物，主要是对症治疗。常用药物包括退热药、祛痰药和一些具有清热解毒作用的中成药。

徐保平特别提醒，儿童应慎用镇咳药。同时，要特别关注用药安全，不能随意增加药物剂量，也不能随意增加给药频次。

五问：流感相关药物供应情况如何？

工信部消费品工业司副司长王孝洋介绍，工信部系统梳理了流感等呼吸道疾病相关解热镇痛药物、抗生素、中药、小分子抗病毒药物等产能产量情况，总体上供给充足、市场稳定。其中，对磷酸奥司他韦、玛巴洛沙韦等小分子抗病毒药物进行了重点监测调度，并组织企业做好生产供应和动态调配，保障群众用药需求。

据介绍，近一年来常用的呼吸道疾病国产治疗药品没有出现断货情况，平台供应十分稳定。下一步，工信部将密切跟踪呼吸道疾病发展态势，加强生产监测

和供需对接，及时响应市场需求。

六问：流感+春运，医疗机构有哪些准备？

春节前后，受人群大规模流动等因素影响，流感的传播风险会相对升高。

高新强介绍，目前相关重点

并不常见。多种病原体同时流行，并不代表孩子会同时感染，多数情况下以单一病原体感染为主。

不过，反复出现症状，可能是因为孩子先后感染了不同的病原体。徐保平介绍，比如一开



药品生产供应和库存总体正常，配送率也在正常范围内。从各级医疗机构反映来看，目前购药渠道通畅，重点药品也按计划进行了储备。

高新强表示，各级医疗机构将加强重点药品短缺情况报告，及时核实并做好供需对接。同时，多措并举保障基层医疗机构用药需求。

七问：孩子反复“感冒”，是怎么回事？

有的孩子“感冒”刚好转，没多久又出现发热等症状，会不会同时感染了多种病原体？

徐保平表示，同时感染的情

况感染了鼻病毒，之后又感染了流感病毒。这个时候，孩子抵抗力的恢复可能需要更长时间，应更注意防护。

八问：之前没接种流感疫苗，现在来得及吗？

当前流感流行的优势株是甲型H1N1亚型。国家流感中心的抗原性分析显示，与流感疫苗株匹配度良好，疫苗接种有效；耐药性分析结果显示，对于抗病毒药物敏感，药物治疗有效。

王丽萍表示，所有6月龄以上的人群，只要没有疫苗接种禁忌，建议每年都接种流感疫苗。对于尚未接种流感疫苗的人员，

现在依然可以接种。疫苗在整个流感流行季都具有保护作用，可以降低感染风险、减轻发病症状、减少并发症。

九问：久咳不愈，中医药有什么办法？

急性呼吸道感染后，有些患者久咳不愈。广东省中医院院长张忠德介绍，中医药解决咳嗽的问题，首先要分清楚其是寒、是热还是燥。寒咳的特点是咳嗽很频繁，咳的声音很重，伴有咽痒，咳出清稀的痰或者白痰，可用疏风散寒止咳的药物；热咳主要是咳嗽频繁、喉咙干痛、咳黄痰，脸色、舌苔偏红，可用清热化痰止咳药物；燥咳表现为干咳、痰很少、很黏等，可用润肺润燥的止咳药物。

张忠德介绍，还有一种特别的咳嗽叫作风咳，特点是阵发性呛咳，风一吹咳嗽就加重，没有痰或者很少的痰，也有针对性治疗药物。

十问：多种病原体流行，如何做好预防？

引起冬季呼吸道传染病的常见病原体，还包括人偏肺病毒、呼吸道合胞病毒等，公众如何认识并预防？

王丽萍介绍，人偏肺病毒感染和呼吸道合胞病毒感染都属于自限性疾病，感染后，主要出现发热、咳嗽、流涕、鼻塞等呼吸道症状，大多数症状可自行消失。对于儿童、老年人以及免疫功能较弱的群体，可能会引起下呼吸道感染。

王丽萍说，保持规律作息、均衡营养、适度体育锻炼等可以增强抵抗病毒的能力。同时，要养成良好的卫生习惯，如勤洗手，遵守咳嗽礼仪，科学规范佩戴口罩，保持居室通风等。对于冬季的北方地区，推荐午间时段开窗通风。

(据新华社)

冬“练”三九要科学 防范健身变“伤身”

“三九”是一年中寒冷的时节。随着全民健身理念日益深入人心，数九寒天里，仍有许多人运动热情不减，坚持在公园、运动场、健身房挥洒汗水。

然而，冬季天气寒冷，错误的锻炼方式潜藏着健康危机。医学专家提示，冬季健身更注重准备工作和结束后的放松活动，运动过程中也需注意适度和保暖，否则健身可能变“伤身”。

选对项目，做足准备

为了健身塑形，居住在湖北武汉洪山区的张女士素有晨跑的习惯。1月10日一早，她按照运动手表提供的训练指导完成3公里慢跑后，神清气爽地赶往公司。

“冬季是锻炼身体的好时节，但应尽量选择低强度运动、有氧运动。”北京大学第三医院运动医学科主治医师刘阳介绍，在晴朗、无风的天气里，快走、慢跑、骑行等户外运动可以增强心肺功能，促进血液循环，增强体质；雪上运动以及力量训练、游泳、瑜伽等室内项目，也适合在冬季开展。

“下午至傍晚锻炼较为适宜，此时气温相对较高，体力也较充沛。”刘阳说，晚间运动应尽量选择室内项目，并保持空气流通、新鲜，进出场馆时做好保暖。

无论跑步还是“举铁”，运动前的准备工作必不可少。

北京大学第三医院骨科副主任医师姜宇说，冬季气温低，人体肌肉和关节容易僵硬，健身前应热身10至15分钟，以提高体温、增强血液循环，减少受伤风险；户外运动应穿着排汗速干

材质的保暖衣物，视环境情况配备防滑鞋、护膝等运动装备，开展冰雪运动还应选择平整的雪

场和冰场。面临血压升高、血管收缩、心脏负担加重等风险，从而增加心脑血管疾病、脑卒中等突发几率，因此



场和冰场。

值得注意的是，在冬季运动并非人人适合，有健身计划者应首先全面评估健康状况，防止潜在健康问题因运动恶化。

“有心脑血管病史人群应咨询医生，了解自己的身体状况是否适合运动。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说，冬季气温低，户外运动时，心脑血管疾病患者

应避免高强度运动或力量训练，并随身携带硝酸甘油、速效救心丸等急救药物。

锻炼有度，科学急救

寒冬里运动不仅考验意志，也存在这一时期特有的健康风险。姜宇举例说，雪上运动中，摔倒和碰撞时易发生骨折或关节的扭伤、脱位，严重时甚至出现

脊柱或神经系统损伤；跑步运动量过大时，人长时间暴露在寒冷环境中会增加关节软组织损伤的风险。

“冬季锻炼量力而行、循序渐进，避免过度劳累。”刘阳说，运动时间不宜过长，一次最好控制在40分钟至1小时内；运动的间隙应注意休息，以更快消除肌肉疲劳，防止身体局部负担过重而出现运动损伤。

专家还提示，户外运动时应注意呼吸的节奏和深度，避免用嘴呼吸，以防大量冷空气直接进入肺部；运动过程中应及时补充水分和能量。

运动中突发疾病或受伤怎么办？

邹彤说，一旦出现心脑血管疾病症状，应立即停止运动，寻求帮助；如出现呼吸困难，应保持半卧位或坐位，使呼吸道通畅，旁人应及时拨打急救电话寻求专业医疗救助。

“运动时不要做其他事，以免发生安全事故。”姜宇提示，一旦受伤应立即停止运动，出现意识丧失、伤口较大出血不止以及头颈部外伤时，需由旁人立即拨打急救电话并由医护人员根据病情积极开展救治；开放性伤口可用干净纱布或衣物简单包扎压迫止血，骨折或关节脱位可用夹板、木板等简易装置初步固定，肌肉拉伤、关节扭伤可冰敷以减轻疼痛和肿胀。

适当恢复，注意保暖

国家体育总局发布的《全民健身健身指南》指出，一次完整健身活动内容应包括准备活动、基本活动和放松活动三部分。

“结束锻炼后，做一些放松活动有助于消除疲劳、减轻不适。”刘阳说，高强度运动结束后不要急于坐下休息，应通过慢跑或行走让呼吸和心率逐步恢复正常，恢复时间一般不少于5分钟，如出现不适应及时就医。

冬季身体热量散失较快，运动后的保暖至关重要。刘阳说，户外运动放松活动后应尽快回到室内，擦干汗水或洗热水澡，并及时换上干燥、保暖的衣物，避免汗水冷却导致体温下降过快。

“冬季运动结束后如果不注意保暖，关节也很容易出问题。”姜宇说，体温快速下降以及寒冷的刺激，会导致关节周围的血管收缩，引起血液循环不畅，从而关节周围的氧气和营养供应减少，使关节更易受损和疼痛；而低温和血液循环不畅还会造成炎症介质和致痛物质不能及时代谢，在关节周围积聚，这些物质可引发炎症反应，加剧关节疼痛和肿胀。

专家还提醒，运动后要及时补充蛋白质和碳水化合物，帮助肌肉恢复和重建；还要确保充足的休息和高质量的睡眠，以促进身体恢复和减少受伤风险。

(据新华社)

挂失

以下证件遗失，现声明作废。

* 赵艳兵丢失装修押金收款收据一张，号码为：0009277。

* 宝鸡市金台区孙大胜伟伟餐

饮店丢失公章一枚，号码为：92610303MADCGTDW2Y。

* 赵田生丢失残疾人证，号码为：

61030219541018303743。

* 贾萌萌丢失身份证，号码为：

610321198501070014。