

呼吸道传染病高发 科学防护保健康

近期，全国多地气温骤降，呼吸道传染病进入高发季节。国家流感中心最新监测数据显示，我国南方省份流感活动呈现上升趋势，部分地区甲型H3N2流感病毒检测阳性率有所增加。专家提示，公众应尽早接种疫苗、做好日常防护，筑牢健康屏障。

病毒未见重大变异

流行性感冒是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。甲型和乙型流感病毒每年呈季节性流行，其中甲型流感病毒可引起全球大流行。

“今年流行的主要毒株为甲型H3N2，与去年以甲型H1N1为主的流行态势有所不同。”上海交通大学医学院附属新华医院感染科副主任阮正上表示，根据国际监测数据，日本等国今年已进入流感流行期，输入风险不容忽视。

北京大学卫生应急管理中心教授刘珏认为，受国际人员往来及秋冬季寒冷气候等多重因素影响，我国部分地区可能在11月底至12月中旬迎来流感高峰。

“在病毒变异方面，目前日本境内流行的流感病毒以甲型H3N2亚型为主，尚未发现重大抗原变异或高致病性新毒株。病毒变异仍在预期内，尚未发现导致疫苗失效的重大变

异。”刘珏说。

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇表示，当前国内多地监测到流感病毒主株型与去年不同，这并不是病毒突然“变猛”，而是流感病毒自然轮替的结果。

流感疫苗接种正当时

“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作用明显。

专家指出，每年世界卫生组织会根据全球流感病毒变异情况更新疫苗组分，确保其与流行毒株匹配。今年上市的流感疫苗已包含针对甲型H3N2等预测毒株的抗原成分，公众不需要等待新疫苗，而应尽早接种。

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾建议，10月至11月是流感疫苗接种理想窗口期，疫苗生效约需要两周，越早接种越能及时建立免疫屏障。

“流感作为季节性呼吸道传染病，对全人群均有健康威胁。除‘一老一小’等重点人群外，各年龄层普通市民也应积极参与接种。”黄卓英说。



新华社发

科学防护筑牢健康防线

国家疾控局近日发布“呼吸道感染病防控健康提示”，明确做好健康防护有助于防范呼吸道合胞病毒感染、流行性感冒等多种秋冬季呼吸道感染病。

公众应保持良好个人卫生习惯，包括勤洗手、多通风、科学佩戴口罩、尽量避免前往人群密集场所等。

家庭成员中如有流感患者，应尽量减少密切接触，做好环境清洁与消毒。

中国疾控中心传染病所有关专家提醒，流感并非普通感冒，患者可能出现高热、肌肉酸痛、乏力等全身症状。若出现持续高热、呼吸困难、精神萎靡等症状应及时就医，在医生指导下使用抗病毒药物，切勿盲目“预防性用药”。

据新华社

诚信二院·健康万家

霜降时节，昼夜温差加大，秋燥愈发明显。中医认为，此时自然界阳气渐收、阴气渐长，人体生理机能随之调整，食养应遵“秋冬养阴”原则，以滋阴润燥、健脾养胃、补肾防寒为三大核心。

滋阴润燥防秋燥

霜降时节，燥邪易伤人体津液，容易引起皮肤干燥、口干唇裂、鼻干咽痒、大便干结等问题。可食用以下食材滋阴润燥：

- 百合微寒味甘，归心经、肺经，润肺止咳、清心安神。可煮百合粥、百合汤，或与银耳、雪梨同炖。
- 梨性凉味甘微酸，生津润燥、清热化痰。生食、榨汁、煮水皆可。

3. 芝麻、蜂蜜是滋阴润燥的佳品。芝麻炒香研末儿，加蜂蜜冲饮，即可润肺润肠。

健脾养胃强根本

脾胃为后天之本。天气转凉，脾胃功能易受影响，应选择以下温和易消化的食物：

1. 山药性平味甘，具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精的功效。可煲汤、煮粥或清蒸食用。
2. 南瓜性温味甘，能补中益气、消痰止痛。
3. 板栗有养胃健脾、补肾强筋的功效，熟吃对脾胃虚寒引起的慢性腹泻有改善作用。

补肾防寒迎冬日

霜降时节天气逐渐寒冷，补肾有助于增强身体的御寒能力，为即将到来的冬季作准备。可选择以下食物补肾防寒：

1. 核桃性温味甘，能补肾固精、温肺定喘、润肠通便。
2. 羊肉是温补佳品，有助补肾壮阳、暖中驱寒。体质虚寒者应适量进食。
3. 枸杞具有滋补肝肾、益精明目的功效，可泡茶、煲汤。



滋阴润燥健脾补肾迎寒冬

实用食疗方案推荐

1. 百合雪梨汤：将百合和雪梨一起炖煮，具有润肺止咳、滋阴润燥的功效。
2. 板栗炖鸡：板栗具有健脾养胃的功效，鸡肉能补充蛋白质，两者炖煮是霜降时节的滋补佳品。
3. 大枣莲子百合枸杞粥：有滋补五脏、养阴润肺、健脾和胃的功效。此外，霜降前后还有许多应季食材具有独特的养生价值——柿子味甘性寒，对体质偏热或阴虚者尤为适



宜，但要忌空腹及过量进食。红薯、芋头、萝卜、莲藕等根茎类食物富含淀粉与膳食纤维，可助机体顺应季节变化。石榴、山楂、乌梅等酸味食物有助收敛肺气，预防秋燥。

饮食禁忌与注意事项

1. 适量原则：每餐七分饱，定时定量，避免暴饮暴食加重脾胃负担。
2. 减少辛辣：葱、姜、辣椒、芥末等发汗之品易耗阴津，宜少食。
3. 忌生冷：海鲜、冷饮等寒凉食物易伤脾胃，可能引发腹痛、腹泻。
4. 对于特殊人群，如糖尿病患者食用南瓜、山药等含糖量较高的食物时需要控制摄入量；高血压、高血脂患者应减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入。

李锦璐

■专家简介

李锦璐，市二院儿童保健科、营养科副主任，主治医师。她工作十余年，具有丰富的临床工作经验，擅长儿童生长迟缓及精神发育迟缓、孤独症的诊断和治疗、发育行为指导与干预、婴幼儿喂养指导、常见营养性疾病的诊断及治疗、儿内科常见病与多发病的诊治等。

防治卒中，这些知识了解一下



新华社发

10月29日是第20个世界卒中日，今年的活动主题是“尽早识别，立刻就医”。随着秋冬季节的到来，气温骤降，人体血压和心率易波动，心脑血管病患者发生卒中的风险增加。哪些人群应该重点做好预防？出现卒中时应怎样急救？如何提早积极干预？记者采访了相关专家。

哪些群体要特别注意

卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，主要包括缺血性卒中和

出血性卒中。卒中发病急、病情进展迅速、后果严重，是我国成年人致死、致残的主要原因。中国卒中学会官网数据显示，我国现有卒中患者1494万，每年新发卒中330万人，每年因卒中死亡154万人。卒中存活者中约有80%留有不同程度的残疾。

尽管在大多数人的印象中，卒中在老年人群中多发。但近年来，卒中发病有年轻化的趋势。专家表示，卒中的发病基础是糖尿病、高血压、高血脂等基础疾病，不少年轻人忽视体检，还有部分年轻人发现后未接受规

范治疗或疏于管理，导致了卒中的发生。“现在很多年轻人存在不少不良生活习惯，比如熬夜、不运动等，容易导致动脉粥样硬化，从而诱发卒中。”首都医科大学附属北京天坛医院主任医师缪中荣说，此外，自身免疫性疾病、血液疾病或者动脉炎等，都会增加卒中的发生率。

怎么把握救治时间

人体脑细胞对血液和氧气的需求极高，一旦脑血管堵塞或破裂，脑组织会迅速因缺血缺氧受损。因此，卒中救治，时间是关键。

“缺血性卒中患者发病4.5小时内，通过溶栓或取栓能够显著缓解。这是抢救的‘黄金时间窗’。”暨南大学附属第一医院脑科医院院长徐安定介绍，随着时间推迟，部分患者将丧失溶栓或取栓机会。

如何快速识别是否发生卒中？专家介绍，可以借助“中风120”口诀识别早期症状：“1”代表一张脸出现了口角歪斜和明显不对称，“2”代表两只手臂同时抬起是否出现单侧无力，“0”代表聆听对方讲话是否清晰。

对于卒中的救治，缪中荣提示，不可自行给病人放血或吃阿司匹林等药物，扎手指放血会造成活动性出血，可能会影响后续治疗；自行服药，可能会加重出血。

专家建议，如发现有发生卒中，要及时拨打急救电话，同时让病人平卧、头偏向一侧，防止因为意识

障碍导致呕吐、造成窒息。山东大学齐鲁医院神经内科主任医师吴伟提醒，急性脑梗塞发生后，应尽早将患者转运到距离最近的开设有脑卒中绿色通道到医院就诊。

如何积极预防

专家提示，大部分卒中可防可治。尽早发现并控制卒中的危险因素，就有可能预防卒中发生。

“心、脑血管疾病有众多共同的危险因素、病理基础和发病机制，常为共病。”徐安定说，例如许多冠心病或急性心梗患者会出现卒中并发症，因此要注意“脑心同治”。

北京医院（国家老年医学中心）主任医师于雪提醒，老年人要防寒保暖，采用洋葱式穿衣法，注意头部保暖、多喝温水，同时健康饮食，不盲目进补，限盐减脂。

房颤患者的卒中风险明显高于常人，是不可忽视的关键风险点。中国医学科学院阜外医院神经内科主任医师李淑娟介绍，房颤时，心房无序颤动会导致血液淤滞，形成血栓，血栓脱落堵塞脑血管便会引发卒中。这类卒中致死率极高，要格外做好防控。

吴伟说，心脑血管疾病患者在冬季应警惕卒中、心梗等意外发生，运动时要注意心率变化。如果发生心率异常，要立即停止锻炼。冬季清晨气温低，易引起血管收缩，建议选择傍晚时分锻炼。糖尿病患者空腹或饭后1小时内不宜做运动，以免发生低血糖，导致身体不适。

据新华社

行业快讯

2025年河南省第二届体外生命支持护理分会年会举行 漯河医专二附院团队获一等奖

近日，2025年河南省第二届体外生命支持护理分会年会举行。漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）团队凭借深厚的学术积淀与精湛的临床技艺，在学术交流与技能竞赛中取得优异成绩，充分展示了该院在体外生命支持领域的强劲实力。

本次年会中，漯河医专二附院护理部主任赵春红与急诊重症监护室（EICU）主任王春枝受邀进行专题授课。两位专家围绕体外生命支持技术的临床实践与前沿进展，系统分享了该院的创新做法和积累的宝贵经验，赢得了与会同仁的高度评价。

在本次年会备受瞩目的体外生命支持ECMO护理技能大赛中，漯河医专二附院ECMO团队凭借默契的

团队协作、规范的操作流程和沉着冷静的临场表现，在众多对手中脱颖而出，获得大赛一等奖。佳绩的取得离不开团队长期的经验积累与不懈努力。该团队在王春枝的带领下，建立了完善的管理流程与质控体系，确保了ECMO救治全过程的安全与高效；同时组建由医生、护士、呼吸治疗师等组成的多学科协作小组，24小时备勤，快速响应、精准施治，为危重症患者筑起坚实生命防线。

在此次年会上，漯河医专二附院既交流了学术经验，又在技能比拼中彰显了实力。该院急诊重症监护室将以此为新起点，持续精研技术、提升救治水平，为守护人民生命健康、推动医院高质量发展贡献更大力量。

王春枝 刘旭

市三院成中国近视防控能力建设联盟第三批骨干级单位

10月24日，中国近视防控能力建设联盟（CAMP）骨干级单位授牌仪式在温州举行。市三院（市妇幼保健院）凭借在儿童青少年近视防控领域的突出工作成效，成为第三批骨干级单位。

作为国家眼部疾病临床医学研究中心牵头组建的权威联盟，CAMP构建了“中心级—骨干级—成员单位”的三级网络体系，旨在通过资源整合与技术赋能，推动全国近视防控工作

科学化、规范化落地。

市三院视光中心始终以守护儿童青少年视觉健康为核心，主动承担区域性近视防控技术指导与示范引领职责。依托专业团队与精密设备，该中心已为近千名低视力患儿提供康复指导，并累计进校园筛查万余人次。筛查中，该中心创新采用二维溯源模式，实现视力筛查结果实时上传，与家长精准对接，筑牢儿童青少年视力“防护墙”。

侯凯卿

河南省首届药膳技能大赛举行 市中医院获佳绩

10月22日至24日，河南省首届药膳技能大赛在南阳医圣文化园举行，旨在推广中医药膳文化、推动药膳研发及养生保健作用的发挥。市中医院积极参赛，凭借过硬实力获得优异成绩。

备赛阶段，市中医院与漯河技师学院深度合作，创新“中医理论+烹饪技艺”融合模式。漯河技师学院开放烹饪实训基地，提供设备保障，并派高级技师全程指导，优化药膳的色、香、味、形；市中医院发挥专业

优势，提供中医药理论支撑，确保药膳兼具功能性与适口性。

经过理论知识与技能实操比拼，市中医院获团队二等奖，白冰参与制作的金汤黄杞护肝益豫药膳名菜金奖第一名。白冰、杨丹获个人一等奖，巩颖、丁姣姣、赵灵灵获个人二等奖。同期举办的河南省首届中医药+成果展上，市中医院推出的特色中药茶包、药妆、香囊等中药衍生品获得现场群众好评。

赵灵灵

市呼吸护理专业分会成立

本报讯（记者 刘彩霞）10月24日，市护理学会主办、市中心医院承办的市呼吸护理专业分会成立大会暨2025年气道管理与氧疗安全实践培训班在市中心医院举办。全市各级医疗机构护理人员200余人参加。

开幕式上，相关人员宣读了漯河市护理学会第一届呼吸护理专业分会成立文件，明确分会组织架构与工作职责。分会由32名护理管理者、护理骨干及3名秘书组成，市中心医院呼吸与危重症医学科二病区护士长张丽娜当选市呼吸护理专业分会第一届主任委员。

在学术专题讲座环节，12位省、市级呼吸护理专家分别以《慢性呼吸

系统疾病的肺康复综合管理》《牛津呼吸护理指南的分享》《MDT团队协作下一例肺癌上腔静脉综合征患者经股静脉置入PICC通路管理实践》《重症患者早期康复的护理》《肺结核大咯血的救治及护理》《成人经鼻高流量氧疗护理规范》《“氧”静肃说—氧疗的选择及应用》《循证导向下俯卧位通气的精准护理实施：从机制到临床实践的全程管理》《以案例为引：护士如何精准解读肺功能报告》《鼻肠管在呼吸重症肠内营养中的应用》《肺栓塞的风险预警、病情监测与诊疗协作》《“1+1”协同护理模式在经皮肺穿诊疗中的实践与成效》为题进行了精彩分享。

图片新闻



10月24日上午，市中医院专家团队受邀走进源汇区长中玉小区开展了一场以“未癌先防 健康生活”为主题的义诊活动，吸引了众多居民参与。

韩影 摄