

服务 生活

今冬呼吸道疾病是否增加? 如何更好防治?

——国家卫健委回应热点关切

新华社记者 董瑞丰 李恒

随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发季节。肺炎支原体感染、流感等交织叠加,今冬的呼吸道疾病是否有所增加?如何更好防治?国家卫生健康委11月13日召开新闻发布会,就社会关切热点问题作出回应。

呼吸道疾病增多? 发病水平总体正常

肺炎支原体感染、单核细胞增多症、流感……近期,“中招”呼吸道疾病的人似乎越来越多。

北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖介绍,其实每年冬季都是呼吸道感染高发季节。肺炎支原体是常见的呼吸道病原体之一,儿童肺炎支原体感染每3年至7年会出现周期性的流行。单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病,发病率没有往年增加。

童朝晖表示,新冠疫情期间,由于大家采取严格防护措施,一些急性呼吸道疾病发病率有所下降。随着防控进入新阶段,这些呼吸道疾病的发病率回归到新冠疫情前的水平,也是正常现象。

中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕介绍,我国各地冬春季的流感流行季一般是从每年10月下旬到次年3月中上旬,在1月份左右达到峰值。近期流感监测数据显示,各地正逐渐进入流感流行季。

不少人感染新冠病毒? 呈波动下降趋势

互联网上有声音说,不少咳嗽、发烧的人是感染了新冠病毒。

对此,王大燕表示,近期我国新冠病毒感染情况整体呈波动下降趋势。今年8月下旬以来,全国报告新冠病毒感染病例数已连续10周下降,全国发热门诊、哨点医院新冠病毒核酸阳性率均呈持续下降趋势。

王大燕介绍,国家对新冠病毒仍在进行系统性多渠道监测,数据定期在中国疾控中心网站公布。监测数据显示,目前全球和我国流行的新冠病毒变异株都属于奥密克戎,最近一周采样的病毒测序结果显示全部为XBB的亚分支,未发现生物学特性发生明显改变的变异株。

能否自行服药? 建议先确认病原

出现咳嗽、发烧等症状,建议如何用药?

童朝晖介绍,肺炎支原体、流感病毒、新冠病毒等引起的症状相似,可以通过抗原和核酸检测的方式来明确病原学诊断。建议大家先确认病原,再用药。童朝晖还表示,呼吸道感染有一定的自限性,不是全都需要进行抗病毒治疗,有的可以对症缓解症状。但对于老年人、5岁以下儿童以及

免疫力低下的特殊人群,建议及时就医。肺炎支原体感染增多,部分家长自行给出现咳嗽、发烧等症状的患儿服用阿奇霉素。对此,北京儿童医院主任医师王荃表示,这种做法不建议,也不可取。

王荃表示,近期肺炎支原体感染确实占了一定比例,但整体来说,病毒仍是儿童呼吸道感染最常见的病原,包括流感病毒、鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等,而阿奇霉素对病毒感染是无效的。此外,儿童的脏器功能发育都不健全,不应随意用药、滥用药。

中医药如何防治? 治疗、养护相互配合

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,部分地方推出了中医药治疗肺炎支原体感染的方案,这里面有经典处方,也有经验方,还有小儿推拿的治疗方法。中医药治疗这类疾病要早期使用,中西医结合,比如结合中药和推拿,可以帮助小儿更好地排痰。

刘清泉从“治未病”的角度建议:一是饮食寒热均衡,冬季以温热而有营养的食品为主,饮食有规律,少食用于辛辣刺激或过于甜腻的食品。二是适度锻炼,尤其是老年人,大汗淋漓时喝冰水、吹凉风容易导致外感。三是睡眠充足,劳逸结合,过劳或过逸都耗伤人的正气。

日常怎样预防? 卫生习惯+疫苗接种

王大燕表示,预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。通过接种流感疫苗,可以有效减少感染、发病和重症发生的风险。

部分呼吸道疾病没有针对性的疫苗。王大燕表示,通过掌握常见呼吸道传染病的基本知识,在日常生活中采取科学的预防方法,能够降低发生感染和传播的风险。

王大燕介绍,一是保持健康的生活方式。二是养成良好的个人卫生习惯,注意手卫生、勤洗手,尽量避免习惯性触摸眼睛、鼻、口。三是保持家庭和工作场所的环境清洁。四是老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群尽量少去人群密集的公共场所。

社区医疗卫生机构如何更好发挥哨点作用?北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽介绍,除了为辖区居民进行疫苗接种之外,社区卫生服务中心优化就诊流程,开展呼吸道专科门诊,危急重症向上级医院转诊,普通常见病在基层医院就可以进行治疗。

新华社北京电

今日关注

南水北调中线工程调水突破600亿立方米。中国南水北调集团有限公司相关负责人表示。南水北调中线工程自2014年12月12日全线通水至2023年11月13日,累计调水量突破600亿立方米,京津冀豫四省市直接受益人口超过1.08亿人。目前,北京城区七成以上供水为南水北调水,天津市主城区供水全部为南水北调水。水质方面,南水北调中线水质稳定达到地表水II类标准及以上。

联合国糖尿病日,你需要知道这些事

新华社北京电 11月14日是联合国糖尿病日,今年的主题是“了解风险,了解应对”。世界卫生组织强调,让糖尿病患者公平获得基本护理,帮助他们提升认知,把并发症风险降至最低。

联合国糖尿病日由世界卫生组织和国际糖尿病联合会共同发起,其前身是“世界糖尿病日”。2006年联合国通过更名决议,进一步强化政府行为,动员全社会加强对糖尿病的防控。

国际糖尿病联合会数据显示,截至2021年全球共计约5.37亿成年人患有糖尿病,其中近一半患者即大约2.12亿人对自己的病情缺乏认知。这一机构预测,到2045年全球患有糖尿病的成年人数量将增加约46%,达到约7.83亿。

糖尿病是一种慢性病,患者胰腺不能分泌足够的胰岛素或者身体不能有效利用产生的胰岛素,导致血糖浓度升高。随着时间推移,糖尿病可能损害心脏、血管、眼睛、肾脏和神经等,是失明、肾衰竭、心脏病发作、中风以及导致下肢截肢的主要病因。

糖尿病患者有两种主要类型。1型糖尿病患者自身通常不能分泌胰岛素,需要注射胰岛素来维持生命;2型糖尿病占糖尿病病例总数的90%左右,患者无法有效利用胰岛素。

1型糖尿病无法预防,而2型糖尿病通常是体重超重和身体活动不足的结果。事实表明,简单的生活方式变化能有效预防或延缓2型糖尿病,例如保持健康体重、坚持体育锻炼、保证不吸烟、远离饮食中的“糖衣炮弹”。

糖尿病具有低知晓率、低治疗率和低治愈率的特点。除了血糖异常,多饮多尿、食量大、体重减轻等常见症状,还可能有乏力、情绪易怒、手麻脚麻、视物不清、尿频尿急等症状。

近年来,伴随着未成年人超重、肥胖日益增多,糖尿病患者愈发年轻化。专家提醒家长不要给孩子摄入过多高糖的食物,要让青少年、儿童保证吃动平衡。

医生支招“跑友”科学进行马拉松运动

新华社长沙电(记者 帅才)近日,多地举办马拉松比赛,全国不少跑步爱好者参加。急救专家提醒,“跑友”参加比赛前要充分热身,如果在比赛中发生心脏骤停等意外,施救者应及时开展心肺复苏,并第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

中南大学湘雅二医院重症医学科医生余波提醒,入冬以后,气温骤降,体育爱好者要避免在寒冷天气下剧烈运动,特别是有心血管疾病的患者要避免过度运动引发心脏骤停等意外发生。心脏骤停是指心脏泵血功能突然停止,从而导致全身血液循环中断、呼吸暂停甚至意识丧失。体育爱好者在剧烈运动时发生心脏骤停,如果不能得到及时抢救,可能在短时间内造成大脑和其他重要器官不可逆的损害。

湖南省卫生健康委副主任、急救专家祝益民教授说,如果跑步爱好者在马拉松运动时发生心脏骤停,必须在现场尽快对其进行心肺复苏,如果身边有自动体外除颤器,要及时进行除颤,同时第一时间拨打120急救电话,请专业急救人员给予指导。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

余波等人建议,跑步爱好者在参与马拉松运动前要对自身状况有科学的评估;马拉松运动主办方应建立科学的医疗保障体系,加大在体育场馆等公共场所急救设备的投放密度,以备不时之需。

国内最大纵坡 双幅转体梁成功转体

国内最大纵坡 双幅转体梁成功转体

新华社北京电(记者 樊曦)记者从中国铁建股份有限公司了解到,11月14日,由中铁二十四局承建的福建龙岩市工业东路延伸段跨铁路立交桥转体梁成功实现空中转体,顺利跨越3条铁路既有线。该桥转体梁重达2.2万吨,为国内最大纵坡双幅转体梁。

据中铁二十四局项目负责人田策策介绍,龙岩市工业东路延伸段跨铁路立交桥工程位于龙岩市新罗区,其转体梁长140米,分左右双幅同时转体。转体梁上跨漳龙线等3条运营中的铁路货运线,两端高差较大,设计采用纵坡(纵向倾斜度)为6%的连续梁施工,距离最近的铁路线垂直距离仅有5.9米,安全风险高,施工难度大。

施工中,项目团队采用“基于BIM的桥梁转体过程智能化实时可视监控系统”,实现桥梁转体过程关键参数的自动采集、传输、处理及预警,大大提高监测效率和质量,确保转体施工安全。

渤海首个千亿方 大气田I期开发项目投产

新华社北京电(记者 戴小河)中国海油11月14日宣布,我国渤海首个千亿方大气田——渤中19-6气田I期开发项目成功投产,标志着我国海上深层复杂潜山油气藏开发进入新阶段。

渤中19-6气田位于渤海中部海域,区域平均水深约20米,目前已探明天然气地质储量超2000亿立方米,探明凝析油地质储量超2亿立方米,是我国东部第一个大型、整装千亿方大气田。该项目主要生产设施包括新建1座中心处理平台、3座无人井口平台和1座天然气处理终端,计划投产开发井65口,高峰日产油气超5000吨油当量。

“作为国家天然气产供储销体系建设重点工程,渤中19-6气田的正式投产,对后续深层油田的安全高效开发具有良好的实践意义,将为渤海油田2025年实现上产4000万吨日提供重要保障,进一步推动当地经济高质量发展。”中国海油天津分公司总经理阎洪涛说。



11月14日,在淳安县宋村乡一家民宿内,爱心人士正在为“淳蜜共富”活动进行网络直播,销售蜂蜜。近期,浙江省杭州市淳安县100多户养殖中华蜂的低收入农户迎来了首个丰收季,甜蜜的蜂蜜成为了他们增收致富的重要来源。新华社记者 徐昱 摄



北京中轴线的秋天

故宫一角。始建于1406年的故宫是世界上现存规模最大、最完整的古代木构宫殿建筑群,位于北京中轴线的中心。1987年联合国教科文组织将其列入世界文化遗产名录。

秋日北京,天高云淡。北京中轴线上的古老的文物建筑与色彩斑斓的秋叶相互映衬,美不胜收。

全长7.8公里的北京中轴线北端为钟鼓楼,向南经过万宁桥、景山、故宫、端门、天安门、外金水桥、天安门广场及建筑群、正阳门、中轴线南段道路遗存,至南端永定门。

太和殿和社稷坛、天坛和先农坛东西对称布局于两侧。北京中轴线历经逾7个世纪历史演进而延续至今,持续影响城市发展。

700多年来,北京中轴线在一年四季轮转中,见证了古都北京的与时俱进、历久弥新。2023年发布的《北京中轴线保护管理规划(2022年-2035年)》提出北京中轴线保护、展示、利用、监测等规划管理要求与策略……标志着北京中轴线申遗保护工作迈上新台阶。新华社记者 李欣 摄

2023年全民终身学习活动周 聚焦“让学习成为一种生活方式”

新华社重庆电(记者 周思宇)11月14日,以“让学习成为一种生活方式”为主题的2023年全民终身学习活动周全国启动仪式在重庆举行。

据悉,2023年全民终身学习活动周已在各地陆续开展。各地结合实际,创新载体、形式和途径,广泛开展了主题阅读、数字阅读分享、线上社会大讲堂、“社长(总编)荐书”等活动,推动全民阅读、

读进学校、进社区、进乡村,宣传推介177位新时代“百姓学习之星”、174个“终身学习品牌项目”,积极营造全民终身学习的社会氛围。

活动周期间,国家开放大学终身教育平台开设了“直播公开课”频道,涵盖科技、经济、文化等多个领域;在“社区教育老年教育万门课程”频道,开放共享近8万门优质微课;推出“全民阅读、

多元化运动需求激发体育消费新活力

新华社记者 李琳海 夏亮 王恒志

刚刚过去的“双11”再次激起了大众体育消费热,更多有特点的消费细分品类崛起,户外经济、露营经济、电竞产业等成为消费领域新亮点,越来越多民众将体育用品放入“购物车”。

如今,人们对健康体魄有了更高要求,愿意为体育锻炼付费的人越来越多,运动方式呈现出个性化趋势。潮、有个性、能社交,商家敏锐抓住体育消费新需求,品类越来越精细和专业化。

中央财经大学体育经济研究中心主任王裕雄说,目前,我国体育休闲消费表现出一些重要特点:以“三大球”、骑行、徒步、路跑等为代表的运动项目参与率不断提高。随着北京冬奥会成功举办,冰雪运动正在不断大众化,同时,冲浪、桨板、小轮车、航空、攀岩等更

具时尚性、个性化和强社交属性的小众运动不断出圈,越来越受年轻群体欢迎。

天猫“双11”开门红数据显示,自行车整车、骑行服饰、骑行装备——最重要的“骑行三大件”涨幅均超100%。其中公路自行车暴涨300%、自行车码表及配件增长230%、骑行眼镜涨幅增幅达210%。

20世纪六七十年代,无论繁华都市,抑或偏远乡村,人人以拥有一辆自行车为傲。来自西安的“80后”王山说,记忆最深刻的就是学习骑车的时候,当时用的还是老式大架自行车。如今,随着人们环保、健身意识加强,“两轮”出行又重新流行起来,自行车逐渐从代步工具变为健身、时尚的代名词。记者在采访中发现,除了追求体育

书香中国”线上学习活动专区,上线超过1万本电子书,累计服务社区终身学习用户500余万人次。

重庆市委教育工委书记、市教委主任刘宴宾表示,重庆市将以本届活动周为契机,聚焦关键和重点群体,推动社区教育、继续教育与职业教育、高等教育、继续教育协同发展,高标准建设学习型社会、学习型城市,加快建设全国青少年学生读书行动示范区。

据了解,自2005年起,教育部已连续举办18届全民终身学习活动周,打造我国建设学习型社会的重要载体和特色品牌,累计带动4亿多群众参与全民终身学习活动周的教育培训和学习活动。

类装备用品的功能性,如今,运动达人们开始在意外装备的时尚性和潮流性。

浙江师范大学体育与健康科学学院院长李启迪认为,今年“双11”,以电竞、骑行、滑雪、健身房私教课程等为代表的体育消费火爆,是崇尚“畅快、健康、悦己、时尚”的“嗨经济”“潮经济”与热度攀升的体育生活方式的一场双向奔赴。

业内专家表示,随着衣食住行等消费需求的满足,体育消费不断凸显,体现了人们对美好生活的向往,折射出公众的健康等多元化需求。

李启迪说,“享受当下、享受活力”的消费新风尚与不断细分化的商业赛道等因素共同组成了今年“双11”体育消费的“狂欢密码”。(参与采写:李昊泽)

声明

父亲杨鹏荣不慎将孩子杨凌玥的《出生医学证明》丢失,编号X140192760,现声明作废。武常云不慎将晋F86861(黄)的牵引车道路运输营运卡丢失,道路运输经营许可证号:朔字货140603000238,特此声明作废。母亲王丽不慎将孩子王星博的《出生医学证明》丢失,编号J140560038,现声明作废。