

### 《医师报》社 × 微博健康“2024全民慢病健康科普计划”专题直播⑤

# 秋冬只要诗意 不要“感冒”

2024#全民慢病健康科普计划#专题直播

## 秋冬遇呼吸道病毒

10月16日19:00 大聚会有啥招?



医师报讯(融媒体记者 刘则伯)在呼吸系统疾病中,急性呼吸道感染性疾病近年来备受大众关注。秋冬是急性呼吸道传染病的高发季节,日前,《医师报》邀请同济大学附属东方医院呼吸与危重症医学科主任医师刘庆华、山东省立医院呼吸与危重症医学科副主任医师孙健做客直播间进行科普,以提升公众对急性呼吸道传染病的认知,引导公众更好地应对此类疾病。此次直播在医师报直播中心·医TV、微博健康等平台同步播出,全网在线观看人次超60万。



### 预防为先

预防疾病的最好方法是增强免疫力。刘庆华建议,面对呼吸道传染病高发的秋冬季节,大众在日常饮食和运动上要注意。在饮食方面应该合理调配饮食结构和搭配,多吃蔬菜和水果;在身体允许的情况下适量做一些运动。除注意饮食、合理运动外,保证睡眠规律对于老年人的免疫力提高也非常重要。

呼吸道传染病主要通过空气、飞沫传播,感染者在人群密集场所应该佩戴口罩,防止将病菌传染给他人。在人群中咳嗽、打喷嚏时应遮盖口鼻,妥善处理使用过的口罩和卫生用品,避免病菌的传播。建议大众在人群密集的场所佩戴口罩,尤其是有慢阻肺病、冠心病等基础疾病的人群。

此外,疫苗接种是有效的预防手段。特别是在流感高发的秋冬季节,建议老人和儿童接种流感疫苗,同时可考虑接种肺炎疫苗。这能有效降低重症和感染的风险,为易感人群提供额外保护。

### 合理用药

流感、新冠病毒感染、肺炎支原体等都是常见的呼吸道传染病。孙健表示,随着秋冬的到来,呼吸道传染病会更为活跃,尤其是在学校等人员聚集场所。这些呼吸道传染病的症状各有不同,新冠、流行感冒会有较为明显的鼻塞、咳嗽、咽痛等上呼吸道症状,肺炎链球菌以及支原体感染则会有明显的发

烧、咳嗽、咳黄痰的症状。患者可根据这些症状进行简单的区分,并且对症用药治疗。

刘庆华提示,患者用自备药进行治疗的时候,不建议随意应用抗菌药物,一般感冒等是由病毒引起的,抗菌药物并不能消灭病毒,即便是细菌或者支原体感染,也可能存在耐药的情况。

### 警惕重症风险

“常见的呼吸道病毒感染多为自限性疾病,对于部分健康人群而言仅需要对症处理,无需进行抗病毒治疗。”孙健表示,60岁以上的老年人、慢性病患者、免疫功能低下者、孕妇、哺乳期妇女以及低龄幼儿等人群是呼吸道传染病的易感人群,也是较易发展为重症肺炎的患者。在这些人群中,一旦出现呼吸道感染症状,应早早就医,以防病情恶化。

年轻人被感染后,通常会出现高热、肌肉酸痛等典型症状,老年人被感染后,症状常常不如年轻人明显,刘庆华提示,一些老年人可能仅表现为食欲减退、精神状态不佳,甚至像小孩子一样出现异常的疲倦感。这种情况下,家属需要高度警惕,因为这些变化可能暗示着肺部感染的发生。

此外,老年患者由于脑血管疾病等问题,往往咽喉部的保护性反射功能减弱,容易在进食时发生呛咳或误吸,甚至在夜间睡眠中也可能发生误吸。相比年轻人,老年人对误吸的反应较弱,可能不易察觉,这使得他们更容易发生呼吸道感染。

在临床观察中,老年人的体温变化和白细胞计数并不总是典型。一些患者即便感染严重,白细胞计数可能也不会显著升高,甚至出现轻微下降,这往往提示病情较重。监测老年人的心率、体温和脉氧水平显得尤为重要。如果发现老人的脉氧下降、呼吸急促,或者呼吸费力,这些都是感染加重的信号,需要及时就医进行检查和处理。

### 《医师报》社 × 微博健康“2024全民慢病健康科普计划”专题直播⑥

# 体医融合 贯穿卒中防治全程



扫一扫 观看精彩直播 扫一扫 关联阅读全文

医师报讯(融媒体记者 王璐)据最新医学研究显示,过去十年间,35至50岁年龄段人群中的卒中发病率显著上升。这一变化打破了公众普遍认为的卒中是老年疾病的观念,提醒人们必须从更广泛的视角去理解和应对这一健康问题。

10月29日是第19个“世界卒中日”,今年卒中日的主题是“体医融合,战胜卒中”。为加强公众对卒中预防知识的了解、提高健康意识,《医师报》联合微博健康特邀首都医科大学附属北京天坛医院介入神经病学科主任缪中荣教授、解放军总医院第八医学中心神经内科主任邱峰教授做客直播间,帮助大家在日常生活中更好地管理自己的健康、降低卒中发生风险。此次直播在医师报直播中心·医TV、微博健康等平台同步播出,全网在线观看人次超34万。



### 抓住黄金救治窗 时间就是大脑

缪中荣指出,作为全球范围内导致残疾和死亡的主要原因之一,卒中在我国的发病率一直居高不下,每10万人中就有约345人患病,每年因脑卒中死亡的人数高达110万。

缪中荣强调,卒中的高发病率与多种因素有关,包括高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、饮酒等不良生活习惯以及缺乏体育锻炼等。他指出,随着现代生活节奏的加快和工作压力的增加,年轻人越来越容易成为卒中的“目标群体”。《中国脑卒中防治报告(2023)》显示,我国40岁及以上人群脑卒中现患人数达1242万。因此,加强卒中的预防工作,提高公众的健康意识,显得尤为重要。

邱峰强调,脑卒中的及时诊断和治疗至关重要,一旦发病,4至6小时内的黄金救治时间窗内给予有效治疗,可显著降低致残率和致死率。然而,由于许多患者在发病初期犹豫不决或延误就医,往往错过了最佳治疗时机。他介绍了两种临床中

常用的卒中早期识别口诀:“BE FAST”和“中风120”。其中,“BE FAST”包括平衡(Balance)、眼睛(Eye)、面部(Face)、言语(Speech)和时间(Time)五个方面,提醒人们在出现相关症状及时就医;“中风120”则是指一张不对称的脸、两只手臂是否有单侧无力、聆听言语是否清晰,这三个症状也是卒中发作时的常见表现。

为了提高卒中的救治成功率,国家高度重视卒中中心的建设工作,通过整合医疗资源,提供24小时不间断的急诊救治服务,包括影像检查、手术室准备以及静脉溶栓和动脉取栓等治疗手段。这些服务旨在为患者提供最快速、最有效的治疗方案,从而降低致残率和致死率。“这将有助于进一步缩短卒中患者的救治时间,提高救治效果。”缪中荣介绍。



### 急性缺血性卒中 溶栓与取栓并进

“脑卒中其实分为两类,一是出血性卒中,另一个是缺血性卒中,比例大约为3:7。”

在急性缺血性卒中的治疗方面,溶栓和取栓是两种主要手段,邱峰在直播中详细介绍了这两种治疗方法的最新进展。他表示,静脉溶栓仍是治疗急性缺血性卒中的首选方法。通过静脉注射溶栓药物,可以迅速溶解血栓,恢复脑血

流。近年来,随着新型溶栓药物的出现和溶栓技术的不断进步,溶栓效果得到了显著提升。

同时,邱峰也指出了溶栓治疗的局限性。对于大血管闭塞的卒中患者,单纯的静脉溶栓往往难以取得理想效果。此时,动脉取栓治疗显得尤为重要。通过支架等设备将血栓取出,可以迅速恢复脑血流,挽救濒死的脑组织。

### 体医融合 预防与康复并重

在卒中的预防与康复方面,缪中荣和邱峰都强调了体医融合的重要性。缪教授指出,缺乏体育锻炼会导致肥胖、高血压、糖尿病等卒中高危因素的产生。因此,增加体育活动量,降低体重,是预防卒中的有效途径。同时,健康饮食、戒烟限酒、避免熬夜等不良生活习惯也是预防卒中的关键。

邱峰则补充说,在卒中康复方面,积

极的康复锻炼可以促进神经功能的恢复和代偿,减少后遗症的发生。同时,心理康复和语言康复也是卒中康复中不可忽视的重要环节。他强调,卒中患者需要在专业康复师的指导下进行康复锻炼,以达到最佳的康复效果。

缪中荣和邱峰表示,体医融合可以加强预防、提高识别能力、优化救治流程并注重康复锻炼,可以共筑坚实健康防线。