

巴州疾病预防控制中心  
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



# 秋冬转换之际,如何守护健康

10月23日是二十四节气中的霜降。国家卫生健康委邀请专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋说,霜降是秋冬气候的转折点,也是阳气由收到藏的过渡期。秋冬季也是呼吸道传染性疾病的高发季节,要注意防寒保暖,加强体育锻炼,增强体质。

中国中医科学院西苑医院主任医师张晋说,民间素有“补冬不如补霜降”的说法。霜降时节,秋燥加了寒凉,此时要注意保暖,不宜再“秋冻”。在作息上,要早睡早起。在饮食上,要避免吃生冷的食物,尤其是凉拌菜。可以多吃一些润燥、温润的食物。例如,用梨、萝卜、陈皮和生姜一起煮水,可以温润和胃,润肺化痰。又如,用乌鸡加上党参、山药、枸杞煮汤,可以补肺补气、调理脾胃。

北京儿童医院主任医师王荃说,秋冬季节是儿童呼吸道感染性疾病的高发季节,支气管炎发病

率也会上升。如果孩子得了支气管肺炎,多数情况下会发烧,以中高热为主,并伴有频繁咳嗽。一般情况下,病初主要是干咳,之后可能会有痰,还会出现呼吸急促,严重时还会出现精神差、口周青紫、喘憋、呼吸费力等情况。3个月以下的小婴儿,支气管炎症状比较不典型,常常不发烧或者只是低热,没有明显的咳嗽症状,只是呼吸急促费力,还可能有嗜睡、烦躁、吃奶不好、吐奶、呛奶等表现。如果孩子得了支气管肺炎,建议及时就医,尤其是早产儿和有基础病的孩子。居家护理一定要遵从医嘱服药,不要自行随意给孩子停药,或者随意增减药物剂量。不建议常规给孩子吃镇咳药物,但是如果咳嗽非常频繁,可以在医生的指导下吃;还可以通过做雾化、拍背等方法把痰液排出。

秋冬季节,多种传染病高发,一些地方诺如病毒感染增多。北京市疾病预防控制中心研究员张代涛

说,诺如病毒感染是一种自限性疾病,感染病毒以后,通常以腹泻、腹痛、呕吐、恶心等症状为主。一般来说,普通人群感染诺如病毒,病情比较轻,2—3天后就会好转,但体质较弱的人群容易出现较重的症状。诺如病毒主要通过摄入被污染的食品或者水等途径进行传播,个人与家庭预防感染需要注意以下几点:保持良好的手卫生,饭前、便后、加工食物前应当用肥皂和流水正确规范洗手;注意个人饮食卫生,喝开水、吃熟食,蔬菜瓜果要彻底洗净;患病以后,患者要居家休息,至少休息到症状完全消失后3天,尽量不要与其他家庭成员近距离接触;做好居家环境的清洁消毒,定期开窗通风;保持健康的生活方式,做到规律作息、合理膳食、适量运动,增强身体对病毒的抵抗力。学校、幼儿园等人员密集的场所,要做好居室的日常规范消毒和通风,加强对人员健康监测,确保感染人员不带病上班上岗。  
(据《人民日报》)



## 迎风泪、过敏性结膜炎、干眼、青光眼、眼中风 秋冬季五大高发眼病不得不防

秋冬季,气候干燥、多风、室内取暖设备温度高等都会加速泪液蒸发,从而出现眼睛干涩酸胀、视物模糊等问题。再加上爱玩手机、平板、电脑……这也大大加重眼睛负担、引起不适,导致眼睛出现各种毛病。秋冬季较为高发的五大眼病,不得不防。

### 迎风泪

秋冬季天冷风大,对冷空气较敏感的人,眼睛受到冷风刺激,泪腺分泌能力增强,泪小管周围肌肉因

为遇冷收缩,便出现了“迎风流泪”现象,老年人由于泪腺和泪道功能退化更易患病。

**改善建议:**1.寒冷天气、大风天气最好减少出行,必要出行可佩戴有防护功能的护目镜。2.出现较为严重的迎风流泪反应,建议做眼部检查,必要时需进行治疗。

### 过敏性结膜炎

秋冬季节易出现过敏性结膜炎,并且患过敏性结膜炎人群也多在秋冬季复发,特别是本身属于过敏体质的人,受到过敏因素的影响眼睛就会有分泌物增多、流眼泪、眼睛通红、发痒等情况。

**改善建议:**1.尽量避免或减少接触过敏原,改善生活环境,空气污染严重时适当减少户外活动。2.重视用眼卫生,对症使用眼药水可缓解眼睛不适感,必要时可以服用抗过敏的药物。

### 干眼

冬季气候干燥,泪液蒸发较多,加上很多人户外活动减少,长时间使用手机、电脑等,近距离用眼过度,容易出现眼睛发干、发涩、头痛等症状。

**改善建议:**1.经常眨眼可以促进眼球的湿润,保护眼球。2.不要长时间看手机、电脑、电视等,每隔半小时或者一小时,要向窗外远眺,让眼睛得到短暂休息。3.可遵医嘱滴人工泪液滋润眼球,严重时,需根据专业人士的治疗方案进行治疗。

### 青光眼

秋冬季气温低,寒冷的刺激会使交感神经兴奋,短时间内人的眼压会急剧升高,极易诱发青光眼。患者会出现头痛、眼睛胀痛、视力下降,同时伴有恶心、呕吐等症状,休息或睡觉后症状有所缓解或消失。

**改善建议:**青光眼高危人群(糖

尿病、高血压),高度近视、远视的眼病患者,以及40岁以上有青光眼家族史的人,一旦有恶心欲吐、头昏不适、双眼胀痛等症状时,一定要考虑青光眼发病的可能性,及时就医。

### 眼中风

天气寒冷,眼部血管遇冷容易收缩,血流变缓,血栓易形成,造成视网膜中央动脉血管阻塞,即所谓的“眼中风”。其对视力危害极大,特别是当视网膜中央动脉主干发生阻塞时,可导致突然全盲,若发病超过4小时未能有效治疗,视力将难以恢复。

**改善建议:**1.冬季不宜将室内温度控制过高,避免内外温差过大,出入时骤然引起血管收缩。2.生活中应保持膳食平衡、合理饮食、睡眠充足、心情放松、适度运动、御寒保暖。3.定期检查血压、血脂、血糖及血液黏稠度,从而防止视网膜中央动脉阻塞的发生。

(据《中国妇女报》)