



巴州疾病预防控制中心

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



小寒养生 养肾防寒是关键

本报库尔勒1月6日讯(记者 廖军)小寒节气是一年中最低的时段,此时天地闭塞,万物敛藏。中国医学认为,寒为冬季的主气,寒为阴邪,易伤人体阳气。巴州疾病预防控制中心提醒,小寒养生要遵循“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,顺应自然界收藏之势,收藏阴精,使精气内聚,

以润五脏。

小寒时节,人体肠胃最怕吃到“生冷”食物,建议多喝热水、热粥、热汤等。但此时节人体肾的机能强健,可调节机体适应严冬的变化,且中医有“春应肝、夏应心、长夏应脾、秋应肺、冬应肾”的原则,所以冬养生很重要的一点就是“养肾防寒”。

按照传统中医理论,药食同源补肾,在冬令进补时应食补、药补相结合,且以温补为宜,滋补分为补气、补血、补阴、补阳。

补气主要针对气虚体质,比如稍微运动后就冒虚汗、精神疲乏等,宜食用红参、红枣、白术、北芪、淮山和五味子等。对于头昏眼花、

心悸失眠、面色萎黄、嘴唇苍白等血虚体质,可以食用当归、熟地、白芍、阿胶和首乌等补血。

对于夜间盗汗午后低热、两颊潮红、手足心热等阴虚体质,宜食用冬虫夏草、白参、沙参、龟板、白木耳等补阴。手足冰凉、怕冷、腰酸等阳虚体质,则可选用鹿茸、杜

仲、肉苁蓉等补阳。

此外,民间有“冬动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗”的说法,这说明冬季锻炼的重要性。但不建议做剧烈运动,因为小寒时节偏寒凉,如果在户外做剧烈运动,很容易导致人体阳气受损,或出现血压不稳、心脏不适等问题。

到2030年老年期痴呆综合连续防控体系基本建立

新华社北京1月3日电(记者 李恒 董瑞丰)到2030年,老年期痴呆预防、筛查、诊疗、康复、照护综合连续防控体系基本建立,老年期痴呆患病率增速得到有效控制,老年期痴呆友好的社会环境建设取得积极成效……

记者3日从国家卫生健康委了解到,国家卫生健康委、国家发展改革委、教育部等15部

门近日联合印发《应对老年期痴呆国家行动计划(2024-2030年)》,提出以上相应目标。

随着人口老龄化进程的加快和人均预期寿命的延长,我国老年期痴呆患者数量持续增长,给个人、家庭和社会带来严峻挑战,已成为影响人民健康的重大社会问题。

行动计划提出7项主要任务,包括宣传老年期痴呆防控

科普知识、开展老年期痴呆筛查与早期干预、提升老年期痴呆规范化诊疗服务水平、增加痴呆老年人照护服务供给、构建老年期痴呆友好的社会环境、强化应对老年期痴呆的科技支撑能力和加强应对老年期痴呆对外交流与合作。

围绕7项主要任务,设置9个项目专栏,包括世界阿尔茨海默病月主题宣传活动项目、

认知功能筛查和早期干预能力提升项目、“守护记忆”社区认知训练活动站项目、老年期痴呆全病程服务协作网项目、老年期痴呆相关专科医师培训项目、痴呆老年人照护专区(单元)建设项目、痴呆老年人照护人员培训项目、“黄手环”痴呆老年人关爱行动项目、老年期痴呆信息管理项目。

根据行动计划,到2030

年,痴呆防控科学知识基本普及,老年人认知功能筛查全面开展,老年期痴呆风险人群得到早期干预,规范化诊疗机制更加完善,照护服务能力稳步提升。同时,100张床位以上且具备相应服务能力的养老服务机构痴呆老年人照护专区(单元)设置率达到50%,痴呆老年人照护人员培训数量累计达到1500万人次。

冬季易发心梗 中青年男性居多

近日,记者从新疆心脑血管病医院胸痛中心了解到,近期随着气温骤降,突发急性心梗的患者也随之增多,其中以中青年男性为主。

该院急诊科副主任陈凯旋介绍,冬季,尤其是12月至次年1月,气温骤降和寒冷刺激会导致心脏负担加

重,是心梗的高发期。医院近期接诊30岁至50岁的中青年男性居多。

“随着现代生活节奏的加快,心血管疾病呈现年轻化和全年龄段发病趋势,中青年人被确诊为心肌梗死甚至因此而猝死的个例并不鲜见。”陈凯旋说,有不良生活习惯或基

础疾病的人容易诱发心梗,包括压力大、经常熬夜、抽烟喝酒、缺乏运动、高盐饮食、果蔬摄入不足、肥胖、高血压、高血脂、糖尿病。另外,家族中有心脑血管疾病的患者,其患病风险也会增加。

“除了预防危险因素外,早发现、早治疗也很重要。”

陈凯旋说,冠状动脉造影术是诊断冠心病的“金标准”,传统的心脏冠脉造影手术是需要患者住院至少3至5天甚至更长时间。现在很多三甲医院的专科均开设心脏冠脉造影日间手术,以解决中青年白领一族因工作繁忙等原因没有时间住院的难题,

帮助冠心病人群对心血管疾病的早发现、早治疗,进而避免因病情延误危及生命的悲剧发生。

陈凯旋提醒:大家要高度重视胸痛症状,出现持续胸痛要及时就诊,年轻人也不可大意。

(据《乌鲁木齐晚报》)

百白破疫苗免疫程序有调整

近日,乌鲁木齐市疾控中心(市卫生监督所)发布健康提示:根据《关于国家免疫规划百白破疫苗和白破疫苗免疫程序调整相关工作的通知》要求,自2025年1月1日起,请家长及时按照国家免疫规划百白破疫苗和白破疫苗接种程序给适龄儿童及时接种。

近日,国家疾控局等6部门联合印发《关于国家免疫规划百白破疫苗和白破疫苗免疫程序调整相关工作的通知》,要求自2025年1月1日起,在全国范围内实施将现行3月龄、4月龄、5月龄、18月龄各接种1剂次吸附无细胞百日咳一白喉一破伤风联合疫苗(以下简称百白破疫苗)和6周岁接种1剂次吸附白喉一破伤风联合疫苗(以下简



称百白破疫苗)的免疫程序,调整为2月龄、4月龄、6月龄、18月龄、6周岁各接种1剂次百白破疫苗的免疫程序。7周岁—11周岁儿童:使用白破疫苗

进行补种。

记者从乌鲁木齐市疾控中心(市卫生监督所)了解到,此次调整的主要内容是前4剂百白破疫苗免疫程序,由原来

的“3月龄、4月龄、5月龄、18月龄各接种1剂次”,调整为“2月龄、4月龄、6月龄和18月龄”各接种1剂次;6周岁儿童原来接种1剂次吸附白喉一破伤风联合疫苗(白破疫苗)调整为接种1剂次百白破疫苗。

据介绍,百白破疫苗是预防百日咳、白喉和破伤风的有效手段。百日咳是由百日咳鲍特菌感染引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道飞沫传播,也可经密切接触传播,传染性较强。人群对于百日咳普遍易感,婴幼儿更加易感;白喉是一种急性传染病,主要影响呼吸道(呼吸白喉),严重时,可引起呼吸道闭塞、心脏衰竭和神经受损;破伤风则是一种通过伤口感染的疾病,其症状包括肌肉僵硬和痉挛等。

乌鲁木齐市疾控中心(市卫生监督所)相关专家介绍,本次免疫程序的调整,主要为了让婴幼儿更早获得对百日咳的免疫力,提高儿童百日咳的免疫水平,新的免疫程序将使婴幼儿比现行免疫程序更早地获得免疫保护,同时降低发病风险,通过更早2月龄接种百日咳疫苗及6周岁替代的接种,可以降低小月龄婴儿和学龄儿童的发病风险。

家长们还需注意,接种百白破疫苗可以有效降低婴幼儿发生百日咳重症和死亡的风险。按照国家免疫规划疫苗儿童免疫程序,适龄儿童应尽早、全程接种百白破疫苗,未全程接种的适龄儿童应尽早补种。

(据《乌鲁木齐晚报》)