

# 今冬多种呼吸道疾病交织 国家卫健委回应热点关切

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,发病率没有比往年增加。

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,我国各地春季的流感流行季一般是从每年10月中旬到次年3月中旬,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。

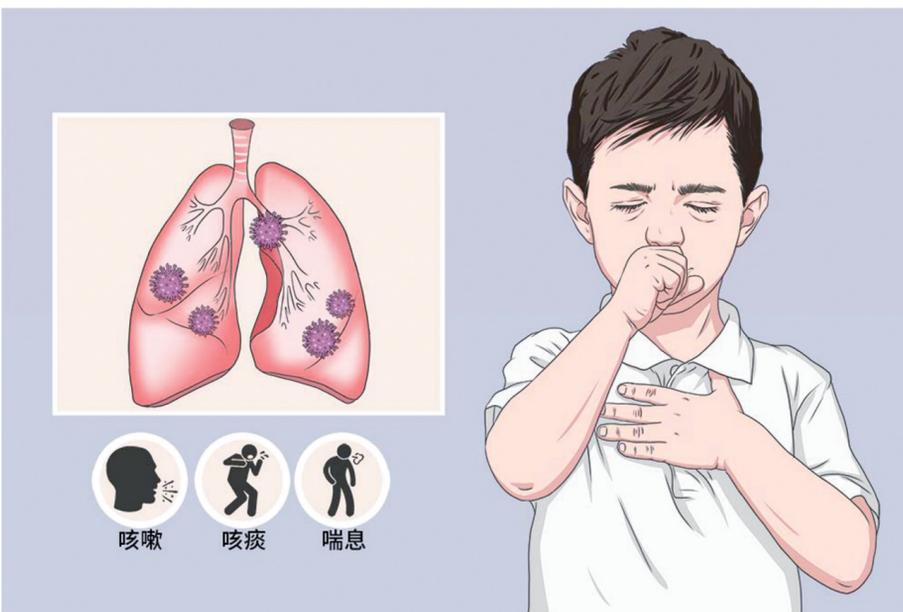
## 不少人感染新冠病毒?呈波动下降趋势

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XB.1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、发烧等状况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,少食用过于辛辣刺激或过于甜腻的食品。二是适度锻炼,尤其中老年人,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。三是保持家庭和公共场所的环境清洁。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,急危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。

# 秋去冬来 这些疾病老人须注意

秋去冬来,气温降低,老年人各类常见病进入高发期。这一时期老年人要注意哪些疾病?应如何做好防护?近日,中日友好医院举行“关注老年健康 预防秋冬常见疾病”专题记者会,多位专家对此进行了解答。

## 高血压患者要警惕脑卒中

“秋冬季节,老年人脑卒中发病率呈显著增高趋势。一是因为这个时期气温降低,低气温容易对血管产生刺激,二是因为寒冷天气时老年人血压容易出现波动,而高血压人群患脑卒中的风险会大大增加。”神经内科副主任医师孙丽丽提醒,老年人出门时要注意保暖,平时要密切监测血压,一旦出现疑似脑卒中症状,要迅速前往医院就诊。

脑卒中俗称“脑中风”,是由于脑部血管病引发脑组织损伤的一种急性脑血管病。孙丽丽介绍,脑卒中有“三高”——高发病率、高死亡率、高致残率、高复发率和高经济负担,需引起高度重视。

“脑部血管病变的位置不同会导致不同的临床表现,如言语困难、吞咽困难、饮水呛咳、口角歪斜、肢体瘫痪等。”孙丽丽提醒,当身边有人出现疑似脑卒中症状时,周围人要协助患者迅速就诊。

脑卒中如何治疗?孙丽丽介绍,脑卒中的治疗分为3个阶段:第一阶段为急救处理,医院对患者开展脑卒中超早期的静脉溶栓治疗和血管内取栓治疗;第二阶段是急性期住院治疗,医院在治疗的同时进行全面检查,找到脑卒中病因;第三个阶段是康复治疗,患者出院后仍需长期口服药物,预防脑卒中复发。

## 关节炎患者也要适度运动

俗话说:“人老先老腿。”骨科、关节外科主任医师王佰亮介绍,这句话指的是一种退行性病变——膝关节骨关节炎,实际是关节里的脆骨出现了老化、退化。

“秋冬气温下降,膝关节骨关节炎容易发作或加重。”王佰亮提醒,人们常说的“春捂秋冻”其实是误区,老年人要尤其注意增添衣物,给膝盖保暖。

“在50岁以上人群中,膝关节骨关节炎的患病率超过30%;在60岁以上人群中,患病率超过50%。据估算,我

国有1亿以上人口罹患这种疾病。”王佰亮说,膝关节骨关节炎是自然老化过程中的一环,患者无需过度担心,科学治疗即可。

一些患者认为,罹患关节炎意味着不能运动。这种想法是正确的吗?王佰亮表示,关节炎患者可以进行散步、慢跑、骑自行车、游泳等运动量较小、动作幅度较小的体育运动,这些运动有助于增加关节润滑液,保护关节健康。同时,患者要避免跳高、登山、远行等运动,避免过度使用或损伤关节。

在治疗方面,王佰亮介绍,病情较轻的患者可以采取非药物治疗,包括进行物理治疗、开展肌肉训练和应用辅助支具等;病情居中的患者可以采取药物治疗,如局部用药、口服药等;病情较重的患者要进行手术治疗,根据病情选择全膝置换、部分置换或关节软骨修复等不同手术方案。

## 糖尿病患者秋冬谨防感冒

“随着天气转凉,与人体循环和免疫功能密切相关的糖尿病足及相关神经病多发,严重影响患者的生活质量。”疼痛科副主任毛鹏分析,据统计,在50岁以上的糖尿病患者中,糖尿病足的发病率为8.1%,糖尿病性周围神经痛的发病率超过20%。

毛鹏介绍,糖尿病是一种慢性疾病,它可能损伤老年患者的感觉神经,导致患者的腿部、足部产生类似蚂蚁爬行的感觉并伴有感觉减退,因此患者在日常生活中要注意避免不必要的损伤。“特别是洗脚的时候,一定要注意水温,患者由于感觉能力下降,无法准确判断水温,很容易发生烫伤,家属要特别注意。”毛鹏说,建议患者平时穿白色袜子,便于家属及时观察情况,一旦发现腿部、足部损伤要及时送医处理。

在秋冬时节,糖尿病患者应如何做好保护?毛鹏建议,一要注意保暖,避免冻伤,保持足部干燥、清洁;二要预防感冒,秋冬温度下降,容易发生感冒,而感冒是导致糖尿病急性并发症的罪魁祸首;三要晒太阳,改善血液循环;四要合理运动,老年患者每天应至少运动两次,每次30分钟,时间以中午和晚上饭后为宜,形式上可以选择一些简单、方便、易于坚持的运动,如散步、做操、打太极拳等。

# 拿什么拯救你,我的头发

拥有一头浓密的头发是很多人心中的美好愿望,头发日渐稀疏也成为很多人内心的难言之痛。有研究表明,30%—50%的男性会在50岁开始出现脂溢性脱发。

英国《新科学家》网站近期报道,目前,治愈脱发的科学正在迅速发展,包括毛发移植、“毛囊银行”以及防秃疫苗等。

## 脱发原因五花八门

导致人们脱发的原因五花八门。人们可能会因为感染某种疾病或在化疗后突然开始脱发;也可能因为自身免疫性疾病而脱发;但最常见的是雄激素性脱发,其特征是前额上部或顶部头发逐渐变得稀少,虽然受影响的大多是男性,但雄激素性脱发导致实际脱发后移在女性中也颇常见。

人们知道男性出现雄激素性脱发与男性激素有关,但不知道确切的诱因。女性雄激素性脱发也被认为由性激素引起,会导致头发变得稀疏,但很少发展到完全秃顶。对于这些人来说,之所以头发脱落得多、长出来得少,与毛囊长时间处于休止期有关。头皮中的毛囊在正常情况下循环经历生长期、退化和休止期3个阶段。当毛囊提前进入休止期,头发脱落的速度就变快;如果迟迟不再重新进入生长期,新的毛发也就不再开始生长。

古往今来,人们一直在积极寻找各种治疗脱发的方法。古埃及人试图将磨碎的驴蹄、河马的脂肪等揉进头发来抑制秃顶;中国古代也有用姜片摩擦头皮的方法;现代人的操作则多种多样:头皮滚轮、咖啡因洗发水、激光梳、微针,甚至迷迭香油等。尽管各出奇招,但几乎没有科学证据表明上述方法可以减缓或逆转脱发。

## 毛皮移植



过去几年,研究人员在理解头发生长脱落的生物机制、寻找治疗方法方面,取得了突破性进展。

大约10年前,美国哈佛大学细胞生物学家卡尔·科勒领导的团队试图用干细胞培育一种在内耳中发现的细胞,结果发现总会额外出现一些皮肤斑块。团队起初将其当作杂质清除,但后来意识到,这些皮肤碎片如果继续生长,将会形成真皮层和表皮层,甚至形成毛囊。

他们因此调整了方向,开始将干细胞培育成一小块有毛发的皮肤。完成这一过程约需要50—70天,得到的表皮呈球状,约4毫米宽。将这些皮肤移植到老鼠背部后,开始长出毛发。科勒表示,这些研究有助于测试治疗皮肤病的药物,也有望成为一种将头发移植到光头上的方法。

当然,毛发移植已经存在,但它们也有缺点。例如毛囊单位提取(FUE)是从头发仍在生长的头部两侧和后部提取毛囊,将其移植到脱发区域。除成本之外,

FUE的问题在于,它只是重新分配头发,而不能让空荡荡的头皮上重新长出浓密的头发。

## “毛囊银行”

每根头发根部都有一组毛囊细胞,它们参与调节头发生长。而一些毛囊中的这些关键细胞会丢失,甚至全部消失。指挥头发生长的信号停止了,头发也就变少了。为什么不更换真皮乳头细胞呢?

英国杜伦大学的科林·杰威达从老鼠的毛上提取了这些细胞,并将它们注射到啮齿动物的耳朵皮肤里,结果发现耳朵的毛很快变长了。

21世纪初,再生医学企业家保罗·肯普研究将真皮乳头细胞注射到人类头皮中是否可以刺激全新毛发的生长,结果发现方法有效。2015年,肯普创立HairClone公司,恢复了对真皮乳头细胞的研究。首先,研究团队从年轻人头皮上提取健康的毛囊细胞并冷冻在毛囊库中,当这些人的头皮开始变薄时,细胞

就会被培养并注射回头皮。HairClone据此创建了“毛囊银行”,人们可以提取一些毛囊细胞并冷冻于该“银行”内,这项服务目前已进入美国、加拿大、澳大利亚和英国。

瑞典斯德哥尔摩卡罗琳斯卡研究所研究皮肤和头发生物学的玛丽亚·卡斯帕指出,每一轮克隆都会降低毛囊细胞诱导毛发生长的能力,这可能是一个挑战。但当该方法起作用时,可能成为一个长期的解决方案,恢复活力的头发可能会持续几十年。

## 防秃疫苗

去年6月,美国加州大学尔湾分校团队在《发育细胞》杂志上刊登论文,揭示了一种能激活头发生长的关键信号分子——SCUBE3蛋白质,为治疗雄激素性脱发提供了治疗靶点。

研究团队将微量SCUBE3蛋白注射到移植了人类头皮毛囊的小鼠皮肤中。结果显示,小鼠身上休眠期的人类毛囊及其周围的小鼠毛囊均重新长出了毛发。这意味着,只需要微量注射SCUBE3蛋白,就能激活人类毛囊中的毛发生长。

研究人员指出,将SCUBE3蛋白注射进头皮内,或者用作mRNA疗法,其可能像新冠疫苗那样工作。

今年6月,该团队再接再厉,在《自然》杂志上发表研究报告称,一种名为骨桥蛋白的分子与更快的头发生长有关。研究团队发现,骨桥蛋白与附近毛囊细胞中的跨膜黏附糖蛋白CD44相互作用,可以激活毛囊干细胞,导致毛发旺盛生长。无论是注射骨桥蛋白还是使骨桥蛋白相关基因过表达,都足以促进小鼠的毛发生长。

除了骨桥蛋白和CD44,团队还在深入研究存在于毛发皮肤痣中的其他分子诱导毛发生长的能力,希望能找到更多有激活效应的分子。



# 各有独特嗅觉 两个鼻孔

美国科学家检查了人类嗅觉系统中气味处理的神经过程,以及大脑如何处理来自不同鼻孔的气味信息,结果发现,人的两个鼻孔各有其独特的嗅觉。研究团队指出,这项研究对于更深入地了解人类如何感知和识别气味至关重要,并可能对感官神经科学和认知科学产生更广泛的影响。相关论文发表于最新一期《当代生物学》杂志。

宾夕法尼亚大学费城分校和巴罗神经研究所凤凰城分校研究人员开展的这项研究,让10名被植入颅内电极的受试者进行气味识别任务,他们通过嗅觉设备将气味传递到受试者的左鼻孔、右鼻孔或两个鼻孔。该嗅觉设备通过计算机控制传递气味,但它们必须识别气味,并指出气味来自哪个

鼻孔。研究团队指出,与单鼻孔条件相比,在双鼻孔条件下,受试者在检测和识别气味方面的表现更好,但左鼻孔、右鼻孔没有显著的效率差别。

研究人员可通过颅内脑电图记录的神经活动,从梨状皮层大脑区域的振荡中解码出气味特征。结果显示,在双鼻孔条件下,气味特征被编码的时间不同,这表明每个鼻孔对气味都有自己的解读。

此外,研究团队用相同的气味刺激任一鼻孔,结果发现,不同鼻孔在编码这些气味的过程中会产生相似但可区分的表现。这表明,虽然每个鼻孔都可识别出相同的气味,但他们对气味的感知方式存在细微差异。

# 立冬之后重保暖

立冬之后,天气渐冷,昼短夜长,自然界的阳气开始收敛沉降。因此,防寒保暖是养生的重点。

老人、小孩以及体质虚弱的人,要着重护好头、脚和肚脐三处。头是全身阳气最旺盛的部位之一,如果头部受寒,体内阳气会大量散失。脚部有多条重要经脉,一旦受寒,会引发感冒、气管炎、消化不良、失眠等症状。肚脐皮下没有脂肪,紧邻丰富的神经末梢和神经丛,对外部刺激特别敏感,肚脐一旦受凉,容易引发腹痛、腹泻、泌尿系统疾病等。

起居应顺应时令,早睡早起。早睡可使阳气收敛,早起可使肺气舒展。每日最好有7—8小时的睡眠时间。保证睡眠充足,有助于增强体质。

中医认为,冬季宜藏不宜散,应少吃姜、葱、蒜、辣椒等辛辣食品。天气渐冷,胃肠蠕动的正常规律容易被打乱,