

秋冬季,老年人要预防这些呼吸道疾病

秋冬季是呼吸道疾病高发季节。老年人免疫功能下降,常伴有多种基础疾病,发生感染性疾病的风险显著增加,一旦感染,可能导致原有慢性病加重,并发生增多,容易发展为重症。因此,老年人要降低感染呼吸道疾病的风险,做好预防工作。

老年人在秋冬季如何科学地预防呼吸道疾病?让我们听听专家怎么说。

普遍易感的流感病毒

“流感病毒公众最为熟悉,它引发的就是人们常说的流行性感冒。”北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍,与普通感冒不同,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,起病迅速,常表现为突发性的发热,并伴有畏寒、寒战。患者全身症状明显,常感到全身酸痛、乏力、头痛、肌肉关节痛;常有呼吸道症状,可能出现咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等。部分患者还伴有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。

人群对流感病毒普遍易感,而老年人、慢性病患者、婴幼儿和孕妇等高危人群感染流感后,危害更为严重。基于全国流感监测和死因监测数据的研究显示,全国平均每年有8.8万例流感相关呼吸系统疾病超额死亡,其中,60岁以上老人的流感相关超额死亡数占全人群的80%。

传染性更强的呼吸道合胞病毒

与流感相比,呼吸道合胞病毒感染由于在国内不是法定报告的传染病,认知度并不太高,“但事实上,这个病毒是婴幼儿和老年人急性呼吸道感染的重要病原体,其传染性不亚于流感。”李燕明说。

基本传染数R0值表示一个感染者在初期、没有外力干预的情况下,能够传染给其他易感者的平均人数,其数值高低代表了病原体传染性强弱。通过R0值,能够初步判断病原体的传染性:R0值越大,传染性越强;R0值越小,越有利于疾病的消除和控制。常见呼吸道感染的R0值分别为:新冠病毒原型株(2-3)、呼吸道合胞病毒(1.3-2.6)、流感病毒(1.3-1.8)。由以上R0的数值可以看出,呼吸道合胞病毒的传染性一定程度上比流感更强。“不仅如此,感染呼吸道合胞病毒的患者在临床症状出现前1-2天即有传染性,传染性通常持续3-8天。对于免疫功能低下的婴幼儿和老年人,即使临床症状消失,传染期也可长达4周。”李燕明强调。

感染呼吸道合胞病毒通常会引发感冒样症状,大部分患者能自愈,但老年人和罹患慢性基础疾病的人群感染后,则可能导致严重的不良临床结局。相关数据显示,全球每年约有33.6万例65岁及以上老年人因呼吸道感染死亡,可能达4万例。李燕明指出,不仅

如此,感染呼吸道合胞病毒的疾病负担可能比流感更重。研究显示,与流感病毒感染相比,呼吸道合胞病毒感染与肺炎、基础疾病加重等风险增加相关,且呼吸道感染患者表现出比流感患者更高的住院率、ICU入住率和并发症发生率。

常见的肺炎球菌与支原体

肺炎球菌是导致呼吸道感染性疾病的常见病原体。中国2009至2019年间呼吸道感染监测大数据显示,在引起急性呼吸道感染的细菌中,引起肺炎及非肺炎疾病的病原体首位均为肺炎球菌。肺炎球菌感染可引发肺炎、支气管炎等呼吸道感染。细菌也可能侵入耳部、泌尿系统、中枢神经系统,引起中耳炎、膀胱炎、脑膜炎等,甚至在血液中繁殖并释放毒素,形成菌血症,导致不良临床结局。

支原体在老年人中的感染率相对较低,但也不能忽视。以肺炎支原体为例,其感染可引起上呼吸道感染,也可引起肺炎等下呼吸道感染,还可引起肺外并发症,如自身免疫性溶血性贫血等。该病的发病形式多样,多数患者仅以低热、乏力为主,部分患者可出现突发高热并伴有明显的头痛、肌痛及恶心等全身中毒症状,呼吸道感染以干咳最为突出,常持续4周以上。李燕明认为,支原体肺炎在我国秋冬季的发病率较高,可能与秋冬季室内活动增多、空气流通差及

人员接触密切有关。

呼吸道感染性疾病的传播方式主要有两种:一种是通过感染者咳嗽或打喷嚏时释放的飞沫传播,另一种是接触传播,即与感染者密切接触引起的直接传播,或接触被病毒污染的物体表面后,再触摸口、眼、鼻等引起的间接接触传播。李燕明建议,老年人可以通过一些公共预防措施来预防,比如戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、保持环境卫生、遵守社交距离与咳嗽礼仪等。

接种疫苗也是预防呼吸道感染性疾病的有效方式之一,帮助人体提高对特定病原体的免疫力。中国医学科学院北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召表示,目前可用于老年人接种的疫苗包含流感疫苗、肺炎球菌疫苗等,呼吸道合胞病毒疫苗尚未在国内获批上市。“一般而言,在呼吸道感染性疾病高发季节到来前的1至2个月接种疫苗最合适。国内一般推荐在9月至11月接种流感疫苗,最好10月底前完成流感疫苗接种。即使错过最佳接种时间,依然建议及时接种,毕竟接种疫苗就能获得针对性的保护力。”冯录召说。

关于接种疫苗的禁忌,冯录召提醒:“一是对疫苗成分过敏者,不能接种;二是患者在慢性病的急性发作期,或者正处于疾病的急性期,建议暂缓接种;三是免疫功能缺陷或是免疫抑制疾病患者,不能接种减毒活疫苗。”

别让电子游戏影响睡眠

我们身边有不少朋友爱玩电子游戏,有时为了通关甚至不惜熬夜。熬夜意味着睡眠时间大幅减少,睡眠质量严重下降,这样不仅会影响工作状态和学习效率,还会损害身体健康。

睡眠是人类生命中不可或缺的一部分。科学研究表明,充足的睡眠不仅有助于恢复体力,还能增强免疫系统,提高认知能力,促进情绪稳定。成年人一般需要7-9小时的睡眠才能保持最佳身心状态,青少年则需要更多的睡眠时间。长期睡眠不足会导致一系列健康问题,包括但不限于注意力不集中、记忆力减退、情绪波动、免疫力下降,甚至增加心血管疾病、糖尿病和抑郁症的风险。

熬夜玩游戏给睡眠带来负面影响

一般来讲,熬夜玩游戏会给睡眠带来如下影响:

生物钟紊乱。正常情况下,人体的生物钟会自动调节睡眠和觉醒时间。然而,熬夜玩游戏打乱了这一节律,使得入睡时间推迟,甚至形成昼夜颠倒的作息模式。长此以往,生物钟的紊乱会导致持续的睡眠问题,甚至可能发展为慢性失眠。

入睡困难。长时间盯着屏幕,尤其是在夜晚,电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素分泌。褪黑素是一种促进睡眠的激素,其分泌减少会让人难以入睡。此外,激烈的游戏情节让大脑过度兴奋,即使在停止游戏后,也需要一定时间才能平静下来,进入睡眠状态。

睡眠质量下降。即使勉强入睡,熬夜后的睡眠质量也往往不佳。研究发现,熬夜会影响深度睡眠的比例,导致第二天醒来时感到疲惫不堪。缺乏深度睡眠不仅影响身体的恢复能力,还会削弱记忆巩固和情绪调节功能。

合理玩游戏,保证睡眠健康

在享受游戏乐趣的同时,必须学会自我管理,尽量避免损害健康。以下是一些建议,可以帮助玩家在不妨碍健康的前提下,合理安排电子游戏活动。

设定游戏时间限制。给自己设定一个合理的游戏时间限制,例如每天不超过1-2小时,并严格执行。可以通过定时器或手机提醒来帮助自己遵守时间规定。

避免在睡前玩游戏。尽量避免在睡前1-2小时内玩游戏,以免大脑因过度兴奋而难以入睡。晚上,可以选择做一些放松的活动,如阅读、听轻音乐,来帮助身体和大脑逐渐放松,为睡眠做好准备。

控制游戏进度。大型电子游戏往往有着庞大的剧情和复杂的任务,玩家容易沉迷其中难以自拔。建议将游戏进度控制在可控范围内,避免一口气通关或长时间进行“刷怪”等重复性活动。

营造良好的睡眠环境。确保卧室安静、舒适、昏暗,减少电子设备的使用,创造一个有利于睡眠的环境。如果有必要,可以使用遮光窗帘和耳塞来阻隔外界干扰。

重视日常作息规律。保持规律的作息时间表,即使在周末,也应尽量避免熬夜。规律的作息有助于稳定生物钟,让人在固定的时间自然产生困意。

由于一些特殊原因必须熬夜,白天一定要补眠。可能的话,白天可以预先补眠1-2小时,这样晚上的睡眠需求就会减少,以减轻熬夜的痛苦。熬夜时,如果工作到一半觉得很累,不要硬撑,小睡10-30分钟会有帮助。熬夜会刺激自律神经,让心跳、血压上升,中间休息30分钟,可以减少心跳、血压上升的情形,情绪也会比较稳定,有助于集中注意力,提升工作效率。熬夜后,隔天的白天可以用来补眠,调整日夜周期,中午最好睡个午觉,不要过度透支体力。熬夜1天,往往需要花几天时间才能补回来,切记不要连续熬夜。

守护关节健康 早诊早治是关键



10月12日是世界关节炎日。什么是关节炎?临床症状有哪些?哪些人群易患关节炎?如何科学预防与治疗?记者进行了采访。

关节炎是小毛病?科学正确认识

关节僵硬、肿胀,晨起时关节难以动弹,需要缓一缓才能活动;活动时常会感觉到关节的摩擦,有时甚至能听到“咔嚓”声或其他摩擦音……当身体出现这些症状时,可能患上了关节炎。

北京医院骨科副主任王林介绍,关节炎是常见的慢性疾病之一,其类型多样,包括骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎等。其中,骨关节炎是最为常见的一种,主要与年龄增长、关节退行性变有关。骨关节炎的主要症状表现在关节疼痛、肿胀、活动不灵活等。

此外,外伤、过度运动、肥胖等因素也可能导致关节软骨纤维化、溃疡等,从而引发关节炎。

专家提醒,关节炎并非小毛病,虽然有些关节疾病有自限性倾向,靠机体调节能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈,但早预防、早诊断、早治疗仍是关键,可以防止疾病致残,进一步控制和延缓病情。

老年人“专属”疾病?发病日趋年轻化

部分人群认为关节炎是老年

人“专属”疾病。专家提示,几乎所有年龄段的人群都可能患上关节炎。近年来,年轻人关节炎的发病率也有上升趋势,主要以创伤性关节炎、免疫性关节炎、感染性关节炎等为主。

王林说,程度激烈、持续时间长的过度运动,以及运动损伤,如韧带等受伤后处理不当、不及时等都会增加创伤性关节炎发生风险。此外,有些年轻人可能患有银屑病或有其他免疫系统缺陷,容易出现免疫性关节炎。秋冬季外部环境偏冷,患者关节周围的血管循环不畅,寒冷、潮湿等因素会加重关节炎的症状,使疼痛症状变得更加明显。

北京大学人民医院骨科关节科副主任医师刘强介绍,以痛风性关节炎为例,以前发病年龄基本在40岁以上,但近年来由于饮食结构的变化,发病年龄也日趋年轻化。体重过重、糖尿病等都可能诱发不同年龄段的人群患上关节炎。

专家特别提醒,临床上发现越来越多四五十岁的患者可能会出现膝关节疼痛等症状。比如,患者在久坐、蹲、跪等动作,或者爬山、上下楼梯时,可能会引起关节疼痛。在日常生活中,要引起重视。

疼痛难忍才就医?早诊早治是关键

记者走访多家医院发现,门诊

中很多患者因为关节疼到难以忍受才去就医。专家提示,患者从早期就要开始规范诊治。

王林介绍,以骨关节炎为例,医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段,提出个体化和阶梯化的治疗措施。早期轻度骨关节炎患者应避免加重疼痛、肿胀等状况的活动;中度骨关节炎可通过热敷、水浴、功能锻炼、药物治疗等缓解症状,延缓骨关节炎进展;重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛,改善关节功能。

如何做好关节炎的预防保护?华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师张波表示,关节和骨骼的健康重在平时保养,越早越好。合理膳食、控制体重十分关键。研究表明,体重每减轻约0.45千克,膝关节的负荷就会减轻约1.8千克,减轻体重能使关节炎的发病率降低25%至50%。

多位受访专家建议,不要忽视疼痛,当关节出现疼痛或肿胀时,应及时就医。处于疼痛急性期的患者,要减少关节活动,注意关节保暖,避免频繁上下楼。患有关节炎的老年人可在医生指导下,适当补充氨糖和软骨素,以减轻关节疼痛,改善关节功能。保持健康生活方式,改变日常生活中不合理的姿势,如久蹲等。

研究发现年幼时期学习双语可提高大脑沟通效率

英国《通讯-生物学》杂志近日发表的一项研究显示,儿童时期就学习两种语言会使大脑区域之间的沟通效率提高。

神经可塑性是指大脑在自身内部建立联系、适应周围环境的能力。大脑在儿童时期是最具可塑性的,在面对语言等刺激时会有所反应并形成新的通路。此前研究表明,在学习母语的基础上,学习外语可能会对注意力甚至脑损伤后的恢复产生积极影响。

加拿大麦吉尔大学、渥太华大学和西班牙萨拉戈萨大学的研究人员招募了151名说法语、英语或上述两种语言的人,并记录了他们学习第二种语言的年龄。研究人员利用功能性磁共振成

像设备扫描了这些人,记录了整个大脑的连通性,而不是像之前的双语研究那样专注于特定区域。

扫描结果显示,与只会说一种语言的人相比,会说两种语言的人大脑区域之间的连通性更强,而在儿童时期就学习外语者的大脑连通性更强,这种效应在小脑和左侧额叶皮层之间尤为明显。这一结果反映出,大脑各个区域并不是孤立地工作,而是与其他区域相互作用以理解和表达语言。研究还表明,大脑效率提升有助于认知表现。

研究人员表示,在儿童时期学习双语有助于大脑组织建立更有效的功能连接。

如何防范“无声的杀手”高血压



10月8日是第27个全国高血压日。高血压常常被称为“无声的杀手”,在国家卫生健康委当天下午召开的新闻发布会上,中国医学科学院阜外医院主任医师张宇辉说:“高血压早期没有明显症状,随着血压的长期升高,会带来靶器官的损伤以及心血管风险增加。”

我国每3名成年人中就有1名高血压患者,《中国心血管健康与疾病报告2023》显示,我国成人高血压的患病率已达31.6%,患病人数约为2.45亿。张宇辉介绍,高血压是一个以血压增高为主的全身性疾病,在不服用降压药的情况下,不同日测量3次血压,如果收缩压大于等于140mmHg,舒张压大于等于90mmHg,就可以诊断为高血压。如果已经是高血压患者,目前正在服用降压药,血压水平即使没有达到上述数值,也属高血压。

关于高血压的治疗方法,张宇辉介绍,如果收缩压大于等于160mmHg,舒张压大于等于100mmHg,需要立刻开启降压治疗。如收缩压水平在140-159mmHg之间,舒张压在90-99mmHg之间,需要进行心血管危险分层管理,在中危以上的要尽快降压治疗,低危的可以先进行生活方式调整,同时要密切监测血压变化。生活方式调整的时间一般是1-3个月,如果在这期间血压仍然不达标,就要尽快启用降压治疗。

目前,如果收缩压在130-139mmHg之间,舒张压在85-99mmHg之间,则属于正常高值。对于这部分患者,张宇辉建议,要进行心血管危险因素评估,如果是高危或者很高危,要及时启用降压治疗。

超重和肥胖以及缺少运动是高血压的危险因素,今年全国高血压日的主题是“健康体重,理想血压”。目前,正值秋季,北方老百姓素有“贴秋膘”的传统,带来心脑血管疾病风险。以导致心脏的改变为例,长期的高血压会导致心室肥大,以及心脏舒张和收缩功能的下降,进而导致心力衰竭。我国心力衰竭的患者60%合并有高血压。

张宇辉建议,高血压患者要坚持规范的药物治理:根据高血压的分级、分型和分期,在医生的指导下正规地选用药物种类和适合剂量。在治疗的过程中,不能自行减停药,因为高血压治疗本身不但是要把血压控制在达标范

牙刷和淋浴喷头上发现600多种噬菌体 杀死耐药细菌或有新方法

美国科学家在人们常用的牙刷和淋浴喷头上,发现了600多种能够感染细菌的病毒,其中不乏许多未被人类发现的“新面孔”。研究团队表示,这些病毒对人类并无害处。通过深入探究它们的“性格”,或许能找到杀死耐药细菌的新方法。相关论文发表于最新一期《微生物组前沿》杂志。

人们使用的牙刷和淋浴喷头上,布满了来自口腔和水源的细

菌,但科学家对这些细菌的了解却十分有限。为揭开它们的“神秘面纱”,美国西北大学科学家对美国居民使用过的92个淋浴喷头和36把牙刷进行了采样。通过对拭子样本进行DNA测序,他们发现了600多种已知会感染细菌的病毒——噬菌体。其中大多数噬菌体来自牙刷,对人类并无威胁。

可能存在于家里任何潮湿的表面,比如水槽、冰箱内等。

噬菌体通常会“劫持”细菌,复制自身,并在细菌“脱身”时杀死它。噬菌体也可整合到细菌的基因组内,改变细菌的行为方式。对噬菌体进行基因工程改造,可用于在抗生素失效时杀死耐药细菌。最新研究发现了众多的新噬菌体,有望为应对抗生素耐药性开辟新途径。