

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？国家卫生健康委近日就社会关切热点问题作出回应。

# 今冬多种呼吸道疾病交织

## 国家卫健委回应热点关切

### 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，我国各地冬春季的流感流行季一般是从每年10月中下旬到次年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。



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。

### 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XBB的亚分支，未发现生物学特性发生明显改变的变异株。

### 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。

### 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，呼吸道病毒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、发烧等症状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

### 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。通过接种流感疫苗，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。三是保持家庭和工作场所的环境清洁。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。（新华）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

午睡让情绪更稳定



研究发现，相比不午睡的人，午睡的人更能经受挫折，也更能控制好自己的负面情绪。就算是很短暂的午睡，也能对身体起到修复及“充电”作用。晚上睡眠不好的人，以及白天脑力活动较多的人都应该尽可能养成午睡习惯。时间以半小时为宜，以免影响夜间的正常睡眠。

大哭一场能减压



每个人都有“压力山大”的时候，这时，大哭一场能帮你缓解压力；大哭后会激活副交感神经，帮助稳定情绪；眼泪能释放肾上腺皮质激素，使体内皮质醇水平降低，同时降低压力激素；大哭能排出铝，铝是左右情绪的关键物质，眼泪中的铝浓度是血清的30倍，透过大哭排出有助稳定情绪。

### 红灯

冬季是螨虫活跃期



不少人身上都寄生着螨虫，一般情况下，它们对皮肤没有影响，只有在特殊情况下才会大量繁殖，刺激皮肤或头皮。冬季为螨虫活跃期，它们最适宜繁殖的温度是30-33℃，恰恰是冬季人体入睡时头皮的温度。充足的阳光浴是消灭螨虫最好的方法，被褥应该多晒一晒太阳。

排尿超60秒查查前列腺



排尿时间的长短，与尿液的量、色、气味一样，都是判断身体是否健康的标志。膀胱容量一般为300-400毫升，正常男性通常排尿时间应该在半分钟之内。当你发现排尿时间太长时，还需观察排尿时的其它表现，比如是否通畅，有无排尿中断、排不尽、排尿困难、排尿次数显著增多、排尿疼痛等现象，符合这几项特征建议就医查查前列腺。

## 北京同仁医院风湿免疫科 眼肿瘤科共建病房启动

□本报实习记者 宗晓畅

近日，北京同仁医院风湿免疫科、眼肿瘤科共建病房启动，将为免疫相关眼病患者提供多元化一站式就医服务。随着北京同仁医院三区病房调整及多学科合作走向深入，临床科室根据各自合作病例的特点，尝试以共建病房的形式开展学科间合作，打通“门诊多学科联合会诊——住院”诊疗通道。

本次风湿免疫科与眼肿瘤科是北京同仁医院首个内外科系统共建管理病房，在甲状腺头颈外科共建病房管理良好示范运行基础上，此次共建共管实现了内外科专科优势互补，体现了医院以病种开展临床专科、发展临床专业特色，并将患者感受放在首位的特点。

北京同仁医院风湿免疫科副主任崔莉表示，近些年，风湿免疫专业在疑难罕见病领域占有越

来越重要的地位，其中免疫相关眼眼疾病是最有挑战的领域。希望通过共建病房绿色通道，与眼肿瘤科共创同仁风湿——眼眶疾病特色品牌。北京同仁医院眼肿瘤科副主任马建民介绍，眼肿瘤是一种小众的疾病，但是其破坏性大、危害性强。通过与风湿免疫科共建病房，在临床和科研中紧密合作，规范用药，更加高效、精准地对免疫相关眼眼病患者进行诊疗，并推动相关共识及指南的确立。

据了解，目前风湿免疫科主要发展方向为眼耳鼻喉受累的自身免疫性疾病。这些疾病的主要治疗是规范系统的全身药物治疗，这正是风湿免疫科医生所擅长的。共建病房的建立，极大地发挥出了两个科室的优势。未来，争取在疑难病例诊治及临床科研中取得更多突破，更好地造福患者。

门头沟区城管执法局

## 提前部署 做好供热专项执法保障工作

为加强供热采暖管理，提高城市居民生活质量，门头沟区城管执法局提前部署做好供热专项执法保障工作。

提前部署落实 结合市气象台预警信息，随时关注天气变化，及时部署调度属地综合行政执法队加强对辖区供气、供热单位开展执法检查，严格督促供气、供热单位落实企业主体责任，严格履行安全生产职责，全面开展安全生产领域的执法检查，认真抓好安全生产各项措施措施的落实。

强化执法效能 坚持以问题为导向，加强与行业主管部门联动，对供热类投诉举报，及时响应、及时办理。通过联合执法等方式开展安全检查，依法依规严

肃处置涉及城市运行安全违法行为。

强化长效管控 对辖区锅炉房、供热站等供热单位增加巡查巡检频次和力度，重点针对责任单位是否实施供热设施安全巡检制度、是否实行供热计量、是否供热前在供热范围内进行公告开展检查，建立长效管理机制，持续为居民群众营造安全、温暖的居住环境。（成光）

### 遗失声明

北京金隅琉水环保科技有限公司工会不慎将工会经费收入专用收据遗失，票据号码：1709384360，金额：1055元，票据号码：1709384361，金额：5050元，票据号码：1709384362，金额：720元，票据号码：1709384363，金额：4170元，特此声明。

·广告·