

河南疾控发布11月份健康风险提示

秋冬季呼吸道传染病高发，多种呼吸道传染病叠加流行的风险增大，民众外出需及时增添衣物，做好个人防护，谨防各种呼吸道传染病。河南省疾控中心提醒广大居民本月重点关注流行性感冒、肺炎支原体感染、新型冠状病毒感染、水痘和病毒性腹泻。

流行性感冒 流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过飞沫传播，临床表现为突起畏寒、高热、头痛、全身酸痛、疲乏力等。近期流

感发病数呈快速上升趋势。正值流感高发季，要注意防寒保暖，保持良好的个人卫生习惯，老人、儿童等抵抗力较低人群需及时接种流感疫苗。

肺炎支原体感染 肺炎支原体是介于病毒和细菌之间的一种具有传染性的病原体，主要通过飞沫传播，所有人群易感。临床症状以发热、咳嗽、咽痛、头痛等为主，严重时可能发展为肺炎支原体肺炎。近期肺炎支原体感染进入流行高峰，学校和家要特别注意日常防护，发现儿

童出现剧烈咳嗽、持续高热等症状及时就诊。

新型冠状病毒感染 目前河南新型冠状病毒感染疫情形势平稳，但秋冬季节天气转冷，呼吸道传染病高发，新冠病毒感染与流感等呼吸道传染病共同流行的风险增大，要坚持做好个人防护。

水痘 水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病，通过呼吸道飞沫或接触传播，临床表现为发热及皮肤和黏膜出现成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、

痂疹为主，多发生在胸、腹、背部。水痘传染性强，婴幼儿和学龄前儿童较成人易感，但成人发病症状更严重。在水痘的发病高峰期，学校、托幼机构和儿童家长要做好预防工作。

病毒性腹泻 天气转冷，诸如病毒腹泻和轮状病毒腹泻进入高发期，临床症状以腹痛、腹泻、呕吐、发热为主。病毒性腹泻多见于婴幼儿和儿童，易在幼儿园、托幼机构和学校等集体场所暴发。

来源：大河健康报

秋冬季呼吸道疾病高发

专家：对因治疗降低混合感染风险

进入秋冬季，流感等呼吸道疾病高发，一些人甚至同时感染多种呼吸道病原体，“混合感染”也因此引发关注。

简单来说，混合感染就是同时感染2种以上的病原体。中日友好医院呼吸与危重症医学科主治医师王一民在接受科技日报记者采访时称：“混合感染的情况并不少见，临床上的混合感染多数以病毒、细菌、支原体的组合为主。”

秋冬季易出现呼吸道病原体混合感染的情况。王一民表示，最近，儿童是以肺炎支原体感染为主，再混合常见的呼吸道病毒（如流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒）感染；成人则是以呼吸道病毒感染为主，再混合肺炎支原体感染。“由于近年来

很多人养成了戴口罩的习惯，人群抵御各种病原体的能力降低，加上天气变冷等环境因素，今年的混合感染情况显得相对多一些。”

“混合感染对老年人、有基础病的人、孕产妇、儿童等高危人群影响较大，可能会引发呼吸衰竭、心肌损伤等重症，住院概率也可能增加。其他人群出现混合感染，一般属于轻症，重症和住院概率较低。”王一民说。

总体来看，混合感染的情况可控。以传播最广、影响最大的流感为例，虽然流感患者人数略有增加，但流感病毒类型与以往并没有区别，主要还是甲型H1N1、甲型H3N2，以及乙型流感，没有出现少见的或

新的病毒类型。

针对混合感染，一般采取对因治疗。王一民告诉记者，治疗的前提是正确诊断感染病原体。“如果出现发烧、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状，可通过快速抗原检测或核酸检测明确病原体，对引发疾病的病菌进行针对性治疗。如果混合感染2种病原体，可同时针对这2种病原体进行治疗。”

为降低混合感染带来的风险，专家建议重点保护好高危人群。“老年人、有基础病的人、孕产妇、儿童等高危人群一定要尽早接种疫苗，去人员密集、空气流通差的地方戴好口罩，回家及时洗手。医院病菌相对较复杂，去医院时一定要戴口罩。此外，

要保持健康生活习惯，如规律作息、科学运动、均衡饮食、定期通风等。”王一民说。

《中国流感疫苗预防接种技术指南（2023—2024）》指出，每年接种流感疫苗是预防流感最经济有效的方式。王一民强调：“高危人群在没有禁忌症的情况下，一定要及时接种流感疫苗和肺炎疫苗。”

针对居家用药，王一民建议备一些常见的呼吸道感染药物，如退烧药、止咳药，中西药都可以，备1—2种就够。“不建议家里备抗生素药物，尤其是孕妇、儿童、肾功能不全等特殊人群用药有很多禁忌，用药前务必咨询医生。另外，要定期清理过期药品。”

来源：科技日报

如何预防和改善产后抑郁

产后抑郁症是宝妈们的“健康杀手”！据统计，产后抑郁症的发病率在15%—30%，一般在分娩后6周内出现，有的可以在产后半年内自行恢复，严重的会持续一两年。那么什么是产后抑郁？引起产后抑郁的原因有哪些？产后抑郁该如何进行预防和改善？日前，市妇幼保健院产后康复科主任郭向利，结合一则案例，就这些问题为大家作了详细解答。

王女士今年28岁，开朗活泼。两年前，她与相互倾心多年的男友喜结良缘，婚后俩人恩爱有加。前不久，他们的儿子在全家

人的期盼和祝福下顺利降生，健康成长。孩子满月后，王女士白天总是无精打采，缺少笑容，晚上又睡不着觉，心情压抑、烦躁，易发脾气，对什么都没兴趣，不思茶饭，奶水明显减少，总担心孩子会生病，怀疑自己能否把孩子养大。望着王女士日益消瘦的面庞，家人都很着急，怎么去开导、劝解和鼓励，都没有什么用。于是到市妇幼保健院产后康复科门诊治疗，郭向利诊断其为产后抑郁症。经过一段时间的对症治疗，王女士恢复了往日的健康。

“很多产妇都有不同程度的产后抑郁与焦虑情绪，这不但会影响产妇的心理健康，也会影响到婴儿的心理健康。”郭向利说，产后抑郁的病因为比较复杂，总的来说主要有生理因素、遗传因素、社会心理等因

素。生理因素：分娩后，由于体内的雌激素水平急剧下降，她们会感到抑郁、焦虑、心烦意乱等抑郁现象，但一般在一两周恢复正常。遗传因素：有家族抑郁症病史的产妇，产后抑郁症的发病率高。社会心理因素：产后角色转换的适应、照顾宝宝的劳累状态、以及对产后融入社会的担心，就很可能出现产后抑郁。

如何预防和改善产后抑郁？郭向利说，一要注意心理调适：在有了孩子以后，年轻妈妈的价值观念有所改变。沉着坦然地接受这一切，有益于帮助产妇摆脱消极情绪。二要正确面对问题：如果产妇出现产后抑郁的症状，要科学地治疗，及时在医生的指导下服用抗抑郁类药物，不要轻视抑郁症的危害性。三要保持积极心态：孩子是年轻妈妈

的希望之源，孩子的健康与幸福是妈妈的责任和义务。生育和养育是家庭事件而非女性一人的职责，故整个家庭每一个成员须调整自己，共同经历角色转换。四要有一个好的睡眠：产妇要学会创造各种条件让自己睡，当孩子安然入睡时，要抓紧时间闭目养神。五要饮食好：产妇要吃营养丰富而又清淡的食物；与此同时，享受被家人照顾的亲情，使自己得到心灵的调养。六要适当运动：产妇可以带着快乐心情做适量家务劳动和体育锻炼。这能够转移注意力，不再将注意力集中在宝贝或者烦心的事情上，因为“喜乐的心，乃是良药”。宝妈们一定要注意预防好产后抑郁症，这样才更有利于母婴健康。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 宁博兰

健康知识

盘点关于油的几个误区

“减油”是“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）为主题的全民健康生活方式行动中的一项重要内容。对于“减油”，快来看看你还有哪些认识误区？

误区一

动物油没有植物油健康最好不要吃？

烹调油根据来源可以分为植物油和动物油，常见的植物油包括豆油、花生油、菜籽油、玉米油、葵花籽油、亚麻籽油、橄榄油等；常见的动物油包括猪油、牛油、羊油等。

植物油和动物油最大的区别在于，植物油不饱和脂肪酸含量比较高，动物油饱和脂肪酸含量较高。摄入过多饱和脂肪酸，可能增加血液中胆固醇含量，增加心血管疾病患病风险。

选择植物油还是动物油，关键要看个人日常膳食组成。如果平时吃猪肉、牛肉、羊肉比较多，建议烹调油尽量选择植物油；如果平时素食比较多，也可以适量使用动物油烹饪。

特别注意，要减少加工零食和油炸香脆食品摄入，常温下“脆”和“起酥”的食品如薯条、土豆片、饼干、蛋糕、加工肉制品，可能由棕榈油等制作。

油炸食品风味虽好，但是高温油炸会导致营养素损失、产生致癌物、难以消化、影响智力，增加罹患心血管病的风险，偶尔品尝一下，但不能经常吃，而且一次不宜吃得太多，吃完后应多吃富含维生素C或纤维素的新鲜水果、蔬菜。



图片来源网络

《中国居民膳食指南（2022）》推荐日常饱和脂肪摄入量应控制在总脂肪摄入量的10%以下。

误区二

食用油只提供能量吃的量应该越少越好？

这个说法是不准确的，食用油除了提供能量，还有其他营养功能。食用植物油的主要营养成分是脂肪、维生素E、植物固醇。脂肪又称甘油三酯，约占食用油的99%以上，是人体重要的供能物质。甘油三酯是甘油（约10%）和脂肪酸（约90%）组成的。脂肪酸种类很多，不同品种植物油脂肪酸种类和含量不同，营养也不相同，有些脂肪酸是人体必不可少而自身又不能合成的，如亚油酸和α-亚麻酸，主要从植物油中摄入。植物油不仅能为人提供能量，而且在烹调中赋

予食物特殊的色、香、味，增进食欲，增强饱腹感，节省蛋白质，适量摄入能够满足生理需要，促进维生素A、维生素E等脂溶性维生素吸收和利用，对维持人体健康发挥重要作用。

因此，烹调油不是吃得越少越好，而应该适量摄入，《中国居民膳食指南（2022）》推荐的食用量是每人每天25-30克。

误区三

反式脂肪酸不好一点都不能吃吗？

脂肪酸包括顺式和反式两类，反式脂肪酸有三个来源：

1.来源于天然食物，如牛羊的肉、脂肪、乳和乳制品，植物油中也含有一定量的反式脂肪酸。

2.植物油氢化和精炼过程中会产生。

3.食物煎炒烹炸过程中油温过高且时间过长。常用植物油的脂肪酸大多属于顺式脂肪酸。

反式脂肪酸摄入量过多会增加动脉粥样硬化性冠心病的风险，但是一点也不吃几乎做不到，因为牛羊肉和奶制品及植物油中都有。

因此《中国居民膳食指南（2022）》推荐，成人每日摄入量不宜超过2克。减少反式脂肪酸摄入有几个小窍门：

1.烹饪过程中控制食用油的使用量，避免油温过高和反复油炸煎炒。

2.购买包装食品注意看营养标签，尽量选择不含反式脂肪酸或含量低的食物。

木子

立冬节气如何养生保健？

立冬往往被认为是冬季的开始。此时，按我国传统说法，天地之间阳气由收敛，由降变藏。立冬时养生应顺应自然界闭藏规律，那么保健的要点有哪些呢？

起床要缓 冬季是冠心病、急性心肌梗死的高发期。寒冷刺激会引起血管收缩，导致血压升高。因此，中老年人在每日起床时，要以“缓”为要，牢记3个“半分钟”：醒来后在床上躺半分钟；慢慢起来坐半分钟；将两条腿下垂在床沿边等半分钟，然后再站起来走动。

吃点“白食” 立冬后，北方家庭多开始供暖，南方多使用空调，环境愈加干燥，许多人皮肤变得干燥、皴裂、脱皮，出现瘙痒。对此，除了要涂抹润肤的润肤霜外，最根本的还是要从内“润”。中医认为“肺主皮毛”，解决冬季皮肤瘙痒等问题要从肺入手。常吃白色食物，如银耳、花生、白果、山药、胡桃仁、百合等，能健脾润肺、养血润肤、缓解干燥。

加一杯水 冬季天气寒冷、干燥，再加上室内温度不低、蒸发量大，若不能及时补充水分，很容易造成血液黏稠度升高，进而诱发脑卒中等意外。建议晨起和夜间都喝杯温水，小口小口喝下。睡前喝200毫升水，有助于降低血液黏度；起床后喝200毫升水，能稀释血液。

多晒太阳 我国传统医学理论认为常晒太阳能补充人体阳气。清代养生家曹庭栋提出“背日光而坐”。背梁得有微暖，能使遍体和畅，此法尤其适用于老年群体的健康保健。

木子

人参天冬煲鸡汤



图片来源网络

材料：人参25g，麦冬20g，鸡半只，红枣3粒，枸杞10余粒，生姜3片，白酒少许（3-4人量）。

制作方法：鸡洗净后切件飞水捞起备用；所有材料洗净后与鸡一起放入炖锅中，加清水1500ml，大火烧开后转小火炖1.5小时，出锅前15分钟淋上少量白酒去腥调味，最后加入盐调味。

特色点评：

这款汤主效补阴复阳，更偏护阴，对于元气阴液两伤导致的食欲下降、干燥有很好的作用。比起天冬，麦冬降心火滋阴更强，以人参、红枣补不足之气，能起到益气生津的作用。如果内热明显，也可以考虑将人参替换成清内热补肺阴的西洋参。

来源：广州日报

