

防疫热点问答

心血管病、糖尿病患者如何做好健康防护

——权威专家回应防疫热点

冬季气温低,又有疫情风险,心血管病、糖尿病患者该如何做好健康防护?国务院联防联控机制组织北京安贞医院常务副院长、北京市心肺血管疾病研究所常务副所长周玉杰和北京医院国家老年医学中心内分泌科主任郭立新作出专业解答。

问:心血管病患者如何做好防护?

周玉杰:冬季气温低,又有疫情风险,有心脏病、高血压等心脑血管疾病的人群要注意防护,坚持正常服药,但不必焦虑。

从目前临床情况看,除了发烧对部分心脏病患者救治有一定影响,其他心血管病患者感染奥密克戎后的治疗手段没有太大变化。

防病胜于治病。劳累、激动、饱餐、寒冷、恐惧等因素,都可能增加心脑血管疾病的发病率。日常保持良好心态,合理膳食,戒烟限酒,适量运动,可以更平稳地保持健康。

问:有人担心,新冠治疗药物与一些降压药相互影响。有无必要停用降压药?

周玉杰:从目前国内外的临床经验看,常用降压药跟新冠治疗药物的作用点没有太大关系。对于高血压患者,如无特殊情况,需长期服用降压药,不应随意停药。

一些老患者如果出现血压升高等情况,可以服用常备的一些快速降压药,往往血压就能回到较安全的范围。

问:糖尿病患者如何做好防护?

郭立新:血糖控制不太好的糖尿病患者,免疫力偏低,但如果把血糖以及各项代谢指标控制好,抵抗力就会明显增强,感染风险也会明显下降。

控制好血糖,让血糖总体水平平稳,并且减少血糖波动,这就要求健康饮食、适度增加营养,适当运动,包括有氧运动(快走、慢跑等)、力量锻炼,坚持药物治疗。疫情期间切忌停药,尤其是对于那些过去血糖控制不好的患者,应进行更加密集的血糖监测,实时调整治疗方案,争取将血糖控制在一个合理水平,同时也关注血脂、血压等指标,使各项指标尽可能接近良好状态。

问:一些糖尿病患者担心感染奥密克戎,有焦虑情绪,有何建议?

郭立新:有学者做了相关研究发现,糖尿病患者的情绪会影响血糖控制,增加血糖波动。对于糖尿病患者来说,应注意避免焦虑尤其是长时间的焦虑。

一旦出现焦虑等负面情绪,人体内的糖皮质激素、甲状腺激素、儿茶酚胺激素等激素都会增加分泌,这些是拮抗胰岛素作用的激素,激素水平的紊乱容易加剧体内血糖异常。同时,焦虑还可能影响睡眠结构和节律的紊乱,这也容易加重血糖紊乱。因此对于糖尿病患者来说,特别要注意保持平和心态,避免焦虑等负面情绪,控制好血糖,而良好的血糖控制可以降低感染的风险。

新华社北京12月6日电

多地密集调整疫情防控措施

各地连日来不断提高科学精准防控能力,在核酸检测、就医买药、乘坐公共交通工具、进入公共场所等方面持续优化调整防控措施。

——优化乘车、出入公共场所等出行举措

近两日,北京、上海、郑州、杭州、乌鲁木齐等地乘坐市内公共交通工具、出入一些公共场所不再查验核酸检测阴性证明。

上海4日发布通知,从5日零时起,乘坐轨道交通、地面公交、轮渡等市内公共交通工具不再查验核酸检测阴性证明。从5日起,山东省居民进入公园、景区、服务区等公共场所,乘坐地铁、公交、出租车等公共交通工具,不再查验健康码和核酸检测阴性证明。

郑州4日发布通知,即日起,出入小区,乘坐公交、地铁、出租车(网约车)等市内公共交通工具,扫场所码、健康码绿码、测温,不再查验核酸检测阴性证明。通过“三站一场”(郑州火车站、高铁站、汽车站和飞机场)离郑人员,仍须查验48小时内核酸检测阴性证明。KTV、游戏厅、洗浴足浴、美容场所、剧本杀、麻将馆(棋牌室)、网吧等在严格落实好扫码、测温、戴口罩,查验48小时内核酸检测阴性证明等疫情防控措施的前提下,恢复开放。从业人员凭48小时核酸、健康码绿码上岗。

5日起,昆明对已完成新冠病毒疫苗加强免疫或全程接种的市民,经扫场所码、查验健康码和接种记录、测量体温无异常可进入全市旅游景点景区、公园。

5日起,深圳市全市社区小区、办公场所、餐饮商超及各类公共场所不再查验核酸检测阴性证明,凭健康码绿码、扫场所码进入。网吧、夜总会、棋牌室、KTV、酒吧、桑拿洗浴场所等六类人群聚集密闭公共场所仍需凭48小时核酸检测阴性证明、扫场所码进入。

江西省5日发布通告,从5日18时起,除医疗机构、养

老院、福利院、中小学、幼儿园等特殊场所外,乘坐市内公共交通工具、出入小区、进入公园景区、商场超市、宾馆酒店等各类公共场所,不再查验核酸检测阴性证明、不再查验健康码、不再扫“场所码”。

从5日起,杭州除养老院、福利院、中小学、幼儿园等特殊场所外,乘坐地铁、公交车等公共交通工具,进入公共场所,不再查验核酸检测阴性证明、不再扫“场所码”。

乌鲁木齐市5日召开新闻发布会通报,进出居民小区,进入各类场所、乘坐公共交通工具时,不再查验核酸报告。疫情防控工作指挥部研判认为,目前乌鲁木齐市完全具备实施常态化疫情防控措施的条件,可以由应急防控阶段逐步转入常态化防控阶段。

上海5日再宣布,从6日零时起,除养老机构、儿童福利机构、医疗机构、学校(含托幼机构)以及密闭娱乐场所(包括KTV、棋牌室、密室剧本杀、网吧)、餐饮服务(含酒吧)场所等有特殊防疫要求的场所外,其余公共场所不再查验核酸检测阴性证明。

北京6日宣布,从6日起,北京进入商超、商务楼宇及各类公共场所,可不查验核酸检测阴性证明,扫码进入即可。进入社区(村),不查验核酸检测阴性证明,常住居民可不扫码。进入网吧、酒吧、棋牌室、KTV、剧本杀、桑拿洗浴等密闭场所以及餐饮(堂食)、室内健身等场所,须扫码并查验48小时核酸检测阴性证明。进入养老机构、儿童福利机构、幼儿园和中小学及医疗机构住院部等场所,须扫码并查验48小时核酸检测阴性证明。

——调整核酸检测政策,多地不再开展常态化常规核酸检测

5日开始,浙江杭州、宁波、温州、台州、丽水等城市,不再开展常态化核酸检测,实行“愿检尽检”,继续提供便民检测服务。

从5日18时起,江西省除规定的重点岗位人群外,不再开展常态化核酸检测,其他人员实行“愿检尽检”。各地要合理布局核酸检测点,继续提供便民检测服务。

5日起,乌鲁木齐除高风险区居民和物资保供等闭环作业的高风险岗位从业人员,仍需按要求参加核酸检测外,其余人员不再开展常态化核酸检测。

自5日起,山东省取消交通场站、港口码头、高速卡口等场所强制性核酸检测“落地检”要求,继续提供“愿检尽检”服务。

上海5日宣布,保留全市常态化核酸检测采样点,继续提供免费检测服务,对7天内无核酸检测记录的不再赋黄码。

沈阳市5日宣布,从6日零时起,分类开展核酸检测,风险岗位、重点人员核酸检测按照《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》相关规定执行;不再开展常态化核酸检测,各地区要合理设置便民核酸采样点,满足市民群众“愿检尽检”需求。

——调整就医买药措施,不得因无核酸检测结果拒诊、买药不再实名登记信息

郑州规定,对于急危重症患者,医疗机构不得因无核酸结果拒诊或延误救治,可在进行紧急救治同时进行新冠抗原及核酸采样检测。对于3岁以下婴幼儿可免于核酸查验,仅查验陪诊人员48小时内核酸阴性证明。对于收住院患者和陪护人员核酸检测的要求不变。

江西规定,各级各类医疗机构不得因无核酸检测阴性证明拒诊,对不能提供的进行核酸采样后立即开展诊疗。

北京、山东省、江西省以及郑州、乌鲁木齐、杭州、沈阳等城市提出,市民通过互联网平台或本地医疗机构、社会药店购买退热、止咳、抗病毒、抗生素等药品,不再需要提供核酸检测阴性证明,不再需要实名登记信息。

新华社北京12月6日电

今日大雪

坐看青竹变琼枝

新华社天津12月6日电(记者周润健)“仲冬景气肃,碧草犹萋萋。”北京时间12月7日11时46分将迎来大雪节气,标志仲冬季节开始。此时节,天气更加寒冷,零摄氏度以下的气温成为我国北方地区常态。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍,大雪和小雪、雨水、谷雨等节气一样,都是直接反映降水的一种概念。公历每年12月6日至8日为大雪之始,它是二十四节气中第二十一个节气,也是入冬后的第三个节气。

“大雪”之名只是比喻。古籍《月令七十二候集解》中说:“大雪,十一月节。大者,盛也。至此而雪盛矣。”文意是说天气更冷了,降雪的可能性比小雪时节更大,但并不表示此时段内肯定会下很大的雪。

“大雪与小雪这两个节气均表示降雪的一种可能性,区别在于,小雪时节由于地表温度还不够低,即使下雪,也是随下随融;而大雪时节因为地表温度已足够低,雪落地后不会融化,往往越积越多。”由国庆说。

雪是冬天的使者,是水的化

身,“天人宁许巧,剪水作花飞”,林间、沃野、江海……雪花落处,诗意陡升。

从古至今,雪花飘飘总能勾起无尽情怀与无限遐思。“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”写出了雪的气势;“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪”写出了雪的孤独;“白雪欲求吟咏句,穿枝掠院演梅花”写出了雪梦幻。

俗语道:“大雪腌肉。”按节令食俗,在南方,江浙等地一带不少人家会在此时节腌咸肉、灌香肠等,挂在门口屋檐,也是迎接新年的一大标志,正所谓“未曾过年,先肥屋檐”。晾晒时,人们还喜好用短竹条、细绳子等串起来,寓意蒸蒸日上,年年有余。

大雪时节,人们在饮食养生上需要注意哪些?由国庆结合民间传统和养生专家的建议提示,肾在冬季主令,因此养生应以护肾为主,忌食黏、硬、生、冷之类的食物,可适当侧重温补,如吃些羊肉、鸡肉、鲫鱼、坚果、山楂等,也可多食一些黑色的益肾食物,如黑枣、黑芝麻、黑米、黑木耳、乌鸡等。少吃太咸的食物,以防损耗肾精。

大雪时节 农人正忙

“六出飞花入户时,坐看青竹变琼枝”。12月7日我们将迎来大雪节气。专家表示,此时节,我国越来越多的地区会迎来降雪,雪后气温下降,寒冷加剧,大家要注意防寒保暖。

大雪是二十四节气中第21个节气,也是冬季的第三个节气。在此期间,我国北方大部分地区气温都会降到零摄氏度以下,呈现出千里冰封、万里雪飘的场面;随着冷空气不断南下,江南地区气温持续下降,偶尔可见雪花飞舞、漫天银色的景象。

据中央气象台预报,未来10天中东部大部地区降水偏少,气温偏低。12日至14日,将有一次较强冷空气从西北地区自西向东影响我国,中东部大部地区气

温将下降4至8摄氏度,东北地区局地降温可达12摄氏度以上。

做好冬季田间管理和农业生产,对于粮食和重要农产品稳产保供至关重要。广袤的田野里,不少农民正在忙碌。

春耕夏耘、秋收冬藏。“小雪腌菜,大雪腌肉”,按照节令习俗,不少人家要在此时节把畜禽肉、鱼类盐渍后风干保存,预备过年时食用。

专家们提醒,大雪节气,适当多食热量高,富含蛋白质、维生素的食物,可促进新陈代谢、去寒就温,提高免疫力。同时,注意添加衣物以及头、背、足部的防寒保暖,多锻炼,常通风,坚持睡前热水浴足和足底穴位按摩,可起到抗寒、暖身、保健的作用。据新华社北京12月6日电