



别让“油腻”毁了你的健康

在这个快节奏的时代，每年的体检报告就像是一张考试成绩单，让人既期待又紧张。尤其是那些与“脂”字沾边的指标，稍不留神就可能亮起红灯，比如让人头疼的高脂血症。别担心，今天我们就来聊聊这个看似“油腻”实则影响深远的健康问题，让你了解如何应对高脂血症。

高脂血症，是谁在你体内“偷油”？

高脂血症，说白了就是血液中的“油”太多了，这油主要是指总胆固醇(TC)和(或)甘油三酯(TG)这两项指标过高。

别看这些多余的油脂，它们就像是在你血液里搞破坏的“小偷”，悄悄地影响着你的健康。

如果再加上低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)飙升，高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)偏低，那就是高脂血症“豪华套餐”了。

记住这四个小伙伴，它们就是你的血脂报告上最要关注的对象。

高脂血症，不止是油那么简单

别以为高脂血症只是让你的血液变得像火锅底料那么“醇厚”，它的危害可大着呢！

得了高脂血症，我该咋整？

别急，高脂血症虽然是个难缠的“小妖精”，但并非无药可救。健康生活方式干预就是它的“天敌”。

记住这十六字真言：“合理饮食、适当运动、禁烟限酒、心理平衡”。具

体怎么做呢？

吃动平衡，保持健康体重

吃得对，动得勤，才是健康的不二法门。建议每周进行5~7次中等强度的运动，比如快走、跑步、游泳等，每次不少于30分钟，让你的身体动起来，甩掉多余的脂肪。

调控脂肪，少油烹饪

做菜少放油，总脂肪、饱和脂肪、胆固醇和反式脂肪酸都要严格控制。脂肪摄入量占总能量的20%~25%为宜，尽量选择蒸、煮、炖等少油的烹饪方式。

食物多样，蛋白质和膳食纤维摄入充足

吃得杂一点，营养更全面。每天食物种类不少于12种，每周不少于25种。

多吃含膳食纤维丰富的食物，如粗粮、蔬菜、水果等，同时保证蛋白质的充足摄入，可以选择低脂的鱼虾、去皮禽肉、瘦肉等。

少盐控糖，戒烟限酒

口味清淡点，盐糖都要少。食盐每天不超过5克，酒能不喝就不喝，烟能戒就戒，为了健康，这点牺牲算得了什么？

因人制宜，辨证施膳

每个人的体质、生活习惯都不同，所以高脂血症的食疗方案也要因人而异。可以咨询专业的营养师或医生，定制适合你的个性化食养方案。

因时制宜，分季调理

一年四季气候不同，对身体的影响也不同。

在食疗上也要顺应时节变化，合理调整饮食，比如冬季可以适当进一些温性食物，但切忌油腻过重。

因地制宜，合理搭配

地域不同，饮食习惯也有差异。要根据所在地的气候、环境等特点来调整饮食结构，做到科学合理搭配。

会看会选，科学食养，适量食用食药物质

在选购食品时，要学会看标签，了解食品的营养成分和含量。多选择富含植物甾醇、多糖等有益成分的食物，让你的餐桌更加健康。

高脂血症并不可怕，只要我们用科学的方法去应对它，就能让它在我们的身体里“无所遁形”。

记住，健康的生活方式是你最大的武器。让我们一起行动起来，向高血脂说“不”！

区分防治流感和支原体肺炎

一、流感和支原体肺炎应如何区分？哪些人群在感染之后更容易发展为重症肺炎？应如何防治？

从病原和症状看，流感和支原体肺炎两者有明显不同。

流感是由流感病毒引起的，一部分会加重导致肺炎，主要表现为发热，同时伴有喉咙痛、咳嗽、全身酸痛等症状，人群普遍易感，与年龄没有太明显的关系，需要服用抗流感病毒药物治疗。

支原体肺炎由肺炎支原体引起，症状以干咳为主，可以伴随发热等症状。从临床来看，儿童发病相对成人更多见，主要使用抗生素治疗。

这两种疾病都属于自限性疾病，轻中症的流感患者一般7~10天症状缓解，而支原体感染的自然病程一般10~14天。

流感的高危人群主要包括以下几类：一是儿童和老人，他们是流感的高发人群，也是容易发展为重症的人群。老年人罹患流感后易出现严重并发症，一开始临床表现可能不典型，但呼吸道症状明显，包括咳嗽、咳痰、气喘和胸痛。如果本来有基础疾病，也可能出现基础疾病加重的情况。老年人感染流感病毒后，还常常伴随继发细菌感染。二是慢性病患者、免疫抑制或免疫功能低下人群，如接受移植、化疗或生物疗法的患者，出现流感并发症的风险更高。三是妊娠期女性如果患上流感相关肺炎，容易增加早产及胎儿死亡风险。

预防流感，接种疫苗非常重要。符合疫苗接种适应证的群众建议尽快接种流感疫苗；特别是以上几类重点人群，如果还没能接种流感疫苗，又和已经确诊或疑似流感的患者密切接触，建议在接触后48小时内，按医生指导预防性服用抗流感病毒药物，并尽快接种流感疫苗。

支原体肺炎好发于学龄期儿童及青少年，近年发病率也在升高，当出现持续干咳、发热、乏力、胸痛等症状时，应及时到医院就诊，尤其是2岁以下的儿童、慢性病患者或免疫低下人群，特别是心力衰竭、慢阻肺患者，更应尽早就医。

目前还没有针对性预防支原体肺炎的疫苗，因此遵守呼吸道礼仪、科学佩戴口罩、注意手卫生、保持居室适度通风等良好的个人卫生习惯很重要。

二、秋季天气逐渐转凉，慢性呼吸道疾病的老人患者应该如何预防疾病复发？

一是要保持适宜的室内空气质量。要保持适当的空气湿度和温度，相对湿度在50%~60%比较合适，尽量避免温差过大和反复的寒冷空气刺激。

二是要减少危险因素暴露。外出科学戴口罩，尽量避免在人群密集、空气流通不畅的环境中长时间停留，抽烟的人要尽早戒烟。

三是要做好疫苗接种。按要求接种流感、肺炎、新冠等疫苗。

四是要坚持长期规范的药物治疗。慢性呼吸道疾病患者应严格遵循个体化治疗方案，维持药物治疗以保持病情的稳定，不能随意停药。平时要加强自我观察，一旦出现咳嗽加重、痰量增多、呼吸困难等症状，应及时就医。

协办单位
县卫健委

本版策划 王素春

本版组稿 陆荣鑫

高血压几个认识误区

每年10月8日是“全国高血压日”。本期一起来聊聊高血压患者常见的几个认识误区。

1. 我年龄大，血压正常值标准也应该高一些

老年人的血压和成年人的血压正常范围是一样的，如果超出正常值，无论是老年人还是年轻人，都要引起高度重视，及时就诊咨询。

2. 血压高，没感觉就不需要吃药

无论是否有明显临床症状，如果长期未对血压升高的状况加以有效控制，可增加心脏、肾脏、大脑、血管、眼底等靶器官受损的风险，严重者将出现脑卒中、心肌梗死、心衰、肾衰、主动脉夹层等严重并发症。

3. 降压药不能随便吃，吃了就断不了

降压药不是成瘾药，没有依赖性，但患者需定期就诊咨询。医生会根据个体血压水平，结合季节、生活方式改善等情况为患者提出调整用药的合理建议。

4. 血压高吃药，血压不高不吃药

用药后血压达到正常是药物作用的结果，而不是“痊愈”，不能擅自停药，一定要遵医嘱规范用药。

5. 老王吃的降压药很好，我也要吃

不同个体的身体状况不同，高血压诱因有差异，其伴随疾病也不同。患者需要在医师指导下选择合适的药物治疗方案，并在随访中观察疗效和不良反应，合理调整，适合自己的才是最好的。

秋冬季节预防呼吸道传染病

秋冬季是呼吸道传染病的高发期，这段时间气温下降，空气干燥，再加上室内空气流动有限或人群密集，呼吸道传染病容易传播开来。那么，秋冬季节如何预防呼吸道传染病呢？

当我们出现呼吸道感染症状，建议及时前往医疗机构就诊，同时居家休息，不要带病坚持工作或学习。

而日常我们应注意防患于未然，养成良好的生活习惯，通过一些日常措施来预防呼吸道传染病的发生：

勤洗手

首先，我们要注意手卫生，养成勤洗手的好习惯，使用肥皂或洗手液，通过“七步洗手法”确保手部的清洁卫生。

在咳嗽或打喷嚏时，记得用纸巾或肘部遮住口鼻，这样可以有效防止病毒通过飞沫传播。

此外，尽量避免用脏手触摸眼睛、鼻子和嘴巴，因为这些部位是病毒进入体内的主要途径。

戴口罩

其次，戴口罩也是防控传染病的重要措施。在流感等传染病高发季节，尤其是在公共场所，佩戴口罩可以有效地阻挡病毒的传播。

选择合适的口罩，如医用外科口罩等，并

正确佩戴，确保口罩紧密贴合面部，这样才能发挥最大的防护效果。

避人群

再者，呼吸道疾病高发期，尽量避开拥挤的地方。像商场、电影院、医院等人群密集的地方，特别是老人、孩子、孕妇和慢性病患者，尽量减少前往，以降低感染的风险。

前往公共场所时，尽量选择人少的时间段，并保持一定的社交距离。

常通风

然后，通风透气也是必不可少的。每天至少开窗通风两次，每次半小时，让新鲜空气进入室内。

如果室外寒冷，尽量选择在阳光明媚、风力较小的时候通风。

合理作息

最后，保持良好的生活习惯，如保持充足的睡眠、均衡的饮食和适量的运动，也能增强我们的免疫力，帮助我们更好地抵御传染病的侵袭。

保持良好的心态，减少不必要的焦虑和恐慌，也是应对传染病的重要一环。通过多方面的努力，让我们都能健康度过秋冬时节。

猴痘防控科普知识（2024年版）

什么是猴痘？

猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种人畜共患病，猴痘病毒分为分支I型和分支II型。传染源包括猴痘患者及感染的啮齿类动物、猴和猿等灵长类动物。既往猴痘疫情主要在非洲地区流行，2022年后逐渐扩散至全球大多数国家和地区。临床表现主要有发热、皮疹、淋巴结肿大等症状。

猴痘患者发病时主要有哪些表现？

皮疹为最常见的症状，出疹前可出现发热、头痛、乏力、淋巴结肿大等。皮疹多见于面部和四肢，也可出现在口腔、肛门、生殖器等部位，肛门皮疹易引起细菌感染，出现脓肿、溃疡后影响排便。

猴痘的易感人群有哪些？

人群普遍易感。既往接种过天花疫苗对猴痘病毒存在一定程度的交叉保护作用。

猴痘的潜伏期有多长？

猴痘的潜伏期一般为5~21天，多为6~13天。

猴痘的预后怎么样？

猴痘为自限性疾病，大多数病例症状较轻，经对症治疗、支持治疗后，多数患者症状会在几周内消失。对于幼童、孕妇以及免疫功能低下人群（如CD4细胞计数低的艾滋病病毒感染者、免疫系统恶性肿瘤患者等），若治疗不及时，可能会出现重症或死亡。

为什么世界卫生组织再次宣布猴痘疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”？

2022年7月，世界卫生组织宣布猴痘疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”，引发此次暴发疫情的为猴痘分支II型病毒。通过全球共同努力，疫情较快得到有效控制，2023年5月世界卫生组织宣布解除猴痘紧急状态。2023年9月，在刚果民主共和国发现了猴痘病毒分支Ib变异株，疫情逐步扩散至周边国家，造成持续性社区传播，并存在扩散到非洲以外国家的风险。现有数据表明，分支Ib变异株感染后引起的症状可能比分支II型更加严重，出现重症和死亡的风险更高。2024年8月14日，世界卫生组织再次宣布猴痘疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”。

猴痘分支I型与分支II型病毒有何相同点和不同点？

综合现有数据和相关研究，猴痘分支I型、分支II型病毒的相同点主要有：传播途径均以直接接触患者的病变部位分泌物、渗出物为主；感染后均能引起皮疹、发热、淋巴结肿大等症状。两者的不同点主要有：在地域分布上，目前非洲同时有分支I型、II型病毒流行，非洲以外的绝大部分国家和地区仅流行分支II型病毒；在人群中分布上，非洲地区报告的猴痘病例性别差异不明显，15岁及以下青少年和儿童占比较高，非洲以外的国家和地区报告的分支II型病毒感染病例主要为青壮年男

男同性性行为人群；在疾病严重程度上，分支I型病毒感染病例出现皮疹的范围更广、数量更多，发生重症和死亡的风险可能更高。

我国对猴痘疫情的应对策略是什么？

2023年6月我国首次报告猴痘本土病例后，迅速将猴痘纳入乙类传染病进行管理，采取乙类传染病的预防、控制措施。始终坚持“预防为主、防治结合、精准防控、快速处置”原则，落实“早发现、早报告、早隔离、早治疗”措施，开展医疗机构、重点人群、入境人员和重点场所等多渠道监测，加强疫情分析与风险研判，针对性地开展重点人群健康教育和综合干预。坚持发现一起、控制一起，及时阻断疫情传播，确保全国猴痘疫情整体处于较低流行水平。

我国猴痘疫情形势如何？

我国猴痘疫情目前保持较低流行水平，大部分省份均有病例报告，90%以上病例为男性，主要通过男男同性性行为等密切接触传播，超过40%的病例为既往艾滋病病毒感染者。目前，我国确诊病例的病毒基因测序均为分支II型病毒，尚未发现分支I型病毒，需动态跟踪评估国际疫情形势和分支I型病毒输入风险，做好防控应对准备。

我国采取了哪些措施进一步防范应对猴痘疫情输入？

我国认真总结新冠疫情防控经验和猴痘纳入乙类传染病管理以来的有效做法，进一步加强联防联控，建立健全部门会商协作机制；强化入境人员卫生检疫，对前往重点国家和地区的人员开展健康宣教，倡导做好个人防护，回国后做好健康监测，严防猴痘病毒特别是分支I型病毒输入传播；加强疫情多渠道监测，做好培训演练和防疫物资准备，确保能够及时有效处置猴痘输入疫情。

猴痘病毒的传播方式有哪些？

无论是猴痘分支I型病毒还是分支II型病毒，目前传播途径都是以直接接触患者的病变部位分泌物、渗出物为主，常见的直接接触方式包括性行为、家庭内密切接触、医疗护理接触等。接触病毒污染的环境、物品也可引发感染，但传播效率较直接接触低。世界卫生组织认为，长时间近距离吸入病人呼吸道飞沫也可感染，但是这种传播方式较少见。我国流行病学调查结果显示，与猴痘病例近距离接触的家属、同事等人群中，目前未发现通过呼吸道传播而感染的情况。

猴痘和艾滋病的传播方式有什么不同？

猴痘和艾滋病都可以通过性行为传播，猴痘更多通过性行为过程中直接接触病例的病变部位分泌物、渗出物后感染；艾滋病病毒主要通过性行为过程中的体液交换传播，与艾滋病病毒感染者握手、拥抱等日常生活接触不会被感染。因此正确使用安全套能够有效预防艾滋

病传播，但不能完全避免猴痘传播。此外，免疫功能受影响的艾滋病患者感染猴痘后临床症状更严重，患重症和死亡的风险更高。

目前有用于预防猴痘的疫苗吗？

目前，国外已有4款猴痘疫苗获批用于预防猴痘感染，这4款疫苗原本是用于预防天花而被研发的。我国目前尚无获批上市的猴痘疫苗。相关部门正在组织力量，加快猴痘疫苗科研攻关和审评审批，尽快推动产品研发上市使用。

为什么天花疫苗对预防猴痘有作用？

猴痘病毒和天花病毒同属于痘病毒科正痘病毒属，具有一些共同的抗原特征，因此既往接种过天花疫苗对预防猴痘有一定作用。但猴痘和天花是两种不同的疾病，天花是人类已消灭的一种烈性传染病；猴痘是一种新发传染病，病死率远低于天花，猴痘病毒传播规律和致病机理等还需进一步观察和研究。

猴痘患者痊愈后，还会再次感染吗？

猴痘患者痊愈后体内会产生保护性抗体，一定时间内可以预防再次感染，但保护性抗体衰退后可能会再次感染，国外已有猴痘患者痊愈后再次感染的案例。

孕产妇得了猴痘怎么办？

孕妇感染猴痘后发生重症的风险较高，且猴痘病毒可通过胎盘传播给胎儿，可能导致流产、死