

天气转暖,这些健康风险应提前防范

●李春雨

“立春”标志着春季到来。雨水节气,寓意润物启新、生机萌动。近日,国家卫生健康委在北京召开立春和雨水“时令节气与健康”新闻发布会,并答记者问。

肾脏病患者感染非小事

春季呼吸道感染多发,对于本身患有肾脏病的人群而言,一次看似普通的感染,可能带来远超预期的风险。在发布会上,北京大学第一医院主任医师刘立军就此作出专业提示,强调肾脏病患者在感染期间要特别警惕病情波动与用药风险。

刘立军指出,感染不仅影响呼吸道等局部器官,还可能对肾脏产生“次生打击”。感染发生后,机体炎症反应被激活,免疫系统处于高度应答状态,这种免疫炎症过程可能加重原有肾脏疾病,甚至推动病情进展。对此他提醒,肾脏病患者即便感染症状痊愈,也应尽快复查,避免因未及时发现病情加重而延误治疗。

除感染本身外,感染相关并发症对肾脏病患者同样危险。其中,脱水是最需警惕的问题。感染期间,患者可能出现高热、食欲不振、呕吐、腹泻等情况。肾脏功能维持依赖充分的血液灌注,一旦脱水导致血容量下降,肾脏可能呈现低灌注和缺血状态,严重时可发展为急性肾损伤,表现为少尿、无尿,甚至需紧急透析治疗。刘立军强调,肾

脏病患者在感染期间应密切关注尿量变化和全身状况,若正在服用降压药、利尿剂等药物,应在医生指导下评估是否需要临时减量或停用,以降低低血压和肾灌注不足的风险。

在用药方面,刘立军提醒,治疗呼吸道感染过程中某些药物本身也可能对肾脏造成影响。例如,过量或频繁联合使用止痛药,可能加重肾功能损害。但他也指出,部分患者因担心药物伤肾而完全拒绝使用退热镇痛药,导致持续高热状态,这同样不利于肾脏保护。合理、规范使用常规解热镇痛药物,如对乙酰氨基酚、布洛芬等,在医生指导下是可行的。

老年人切勿擅自停用血压调节药物

针对部分高血压患者在春节期间因走亲访友、外出旅游而擅自停用降压药物,或认为“过年吃药不吉利”“天气转暖血压会自然下降”而自行减药停药的现象,中国中医科学院西苑医院主任医师杜健鹏明确表示,这些做法均不可取,尤其是老年人突然停用降压药物,可能在短时间内诱发急性心脑血管事件。

杜健鹏指出,降压药的作用是让血压持续稳定地达标。不规律服药或突然停药,容易导致血压反弹,出现明显波动。而血压忽高忽低对血管和心脏的损伤,往往比持续处于相对稳定的

高血压状态更危险。

此外,春节期间聚餐增多,高盐高脂饮食、饮酒、熬夜、旅途劳累及情绪波动等因素叠加,本身就可能诱发血压升高或剧烈波动,此时停药无异于“雪上加霜”,脑梗死、心肌梗死、脑出血等急症风险显著增加。

对于“天气转暖可以停药”的说法,杜健鹏也予以澄清。他解释,气温回升确实可能使血管舒张,血压出现一定幅度下降,但这种变化通常有限,并不足以使血压恢复至正常水平。尤其在春季“倒春寒”和昼夜温差较大的背景下,血管反复收缩与舒张反而更容易造成血压波动。因此,患者不能凭主观感觉自行减停药物,用药调整必须在医生指导下进行。

杜健鹏建议,春季属于血压波动期,应加强自我监测。血压不稳定或近期调整过药物的患者,可连续数日早晚各测量一次血压:晨起空腹、未服药前静坐10分钟后测量一次,晚间睡前静坐10分钟后再测一次。如白天出现头晕、头胀等不适,应及时加测。血压平稳后,每周选择2至3天早晚各测一次即可,避免因过度监测引发焦虑。同时,春节出行应提前备足药量,可随身携带药物处方或拍照存档说明书,并设置用药提醒,确保规律用药不断档。

公众仍需坚持良好卫生习惯

在公共卫生防护方面,中国疾病预

防控制中心研究员王大燕表示,春节期间聚会聚餐频繁、返乡和旅游人群增多,热门场所人员密集,公众仍需坚持良好卫生习惯,包括勤洗手、常通风、科学佩戴口罩等。

围绕“聚会聚餐”和“假日出行”两个重点场景,王大燕提出具体建议。聚会聚餐要“把好入口关”和“注意手卫生”。春节期间饮食种类繁杂、生冷食品摄入增多,应尽量少食生冷食物,食材务必煮熟煮透;长途旅行后要循序渐进适应当地饮食结构。走亲访友过程中,尤其在饭前便后、处理食物前后应规范洗手,以降低诺如病毒、细菌性痢疾等肠道传染病传播风险。

在假日出行方面,她建议公众“提前做功课”“途中做好防护”。出行前了解目的地天气状况和相关疫情动态,合理安排行程,错峰出行,备好防护用品,并根据防疫要求完成相关疫苗接种。乘坐火车、飞机等公共交通工具时,应科学佩戴口罩,尽量减少对公共设施的直接接触,接触后及时进行手卫生处理;自驾出行应适时开窗通风,途中休息避免扎堆聚集。老年人、孕妇等重点人群更应加强个人防护。

对于有出境计划的人员,王大燕特别提醒,应避免近距离接触野生动物及家禽家畜,不食用来源不明的生鲜食品。如旅行期间或返程后出现不适,应及时就医,并主动告知旅行史和可疑接触史,以便医疗机构及时诊断与处置。

第二十七次全国爱耳日活动主题确定

本报讯 3月3日是第二十七次全国爱耳日。近日,中国残联、教育部、工业和信息化部、文化和旅游部、国家卫生健康委、广电总局联合印发《关于开展第二十七次全国爱耳日宣传教育活动的通知》(以下简称《通知》),明确此次宣传教育活动的主题是“全民科学爱耳,共护听力健康”。

根据《通知》,此次宣传教育活动聚焦3个宣传重点。

第一,着力宣传“十四五”时期听力

残疾预防和康复工作成效,激励、动员全社会关心支持听力健康事业发展。

第二,着力宣传普及听力健康知识。广泛宣传听力保健知识与全生命周期健康管理理念,引导公众养成健康生活方式和安全用耳习惯,重视耳病和听力相关疾病防治,远离噪声、药物等致聋风险。

第三,着力宣传普及听力语言康复知识。加强听力残疾儿童早期干预知识宣传,倡导听力残疾儿童全面康复理念。

加强老年人听力检测、助听器验配等知识宣传,关心老年人听力健康。宣传、倡导建设无障碍信息交流环境,支持听力残疾人方便获取信息,更好融入社会。

《通知》指出,残联组织要牵头制定本地上爱耳日宣传教育活动方案,主动协调有关部门落实宣传教育任务。卫生健康部门要指导医疗卫生机构、人员加强对育龄妇女、儿童家长、老年人等重点人群宣教,做好听力健康管理。教育部门要积极动员和指导学校结合学生身心特点

和学习规律,开展有针对性的爱耳护耳知识宣传教育。通信管理、文化和旅游、广播电视等部门要指导本领域相关机构积极配合开展相关宣传教育。

《通知》要求,各地要立足实际,紧扣活动主题,因地因时开展义诊筛查、科普讲座、助听科技产品体验等活动,推动听力健康知识进社区、进乡村、进单位、进家庭。推动线上线下融合,充分发挥各类媒体作用,扩大听力健康知识传播普及范围。

(李春雨)