“健康科普辟谣平台”上线

据新华社电 国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋12月20日表示,国家卫生健康委专门在官网开设了“健康科普辟谣平台”,重点针对一些明显违背科学常识、夸大其词、移花接木的信息,定期辟谣。

在当天举行的国家卫生健康委新闻发布会上,米锋表示,公众如果发现了健康谣言,或者遇到无法辨别真伪的健康科普信息,可以注册登录该平台,提供相关信息线索,比如信息涉及的主题、所在平台、链接地址、涉及机构和人员所在地等,国家卫生健康委将组织力量进行核实并反馈。

当前互联网上有海量的健康科普信息,有的真真假假掺在一起,有的借科普名义“带货”。针对互联网上一些健康科普的乱象,国家卫生健康委一方面加强辟谣,另一方面持续加强优质健康科普供给。

米锋介绍,国家卫生健康委成立了国家健康科普专家库并定期更新,通过“时令节气与健康”等系列新闻发布会,邀请权威专家为公众分享科学规范的健康知识信息。

此外,国家健康科普资源库第一批新媒体账号已经发布,包括“健康中国”“中国中医”“中国疾控中心”“中国健康教育”“协和医生说”“四川大学华西医院”“人卫健康”“沪小康”等公众号,后续还将动态调整更新,公众可通过这些渠道获取权威健康科普信息。

疾控专家:加强冬季呼吸道传染病防治

据新华社电 根据目前数据,有30多种病原体可引起呼吸道感染,其中有十几种比较常见,流感病毒、呼吸道合胞病毒、腺病毒、鼻病毒、肺炎支原体等是当下主要流行的病原体。

中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员徐建国12月20日在国家卫生健康委新闻发布会上作出上述表示。

徐建国介绍,冬季是呼吸道疾病的高发季节,冬季的呼吸道传染病发病率约是其他季节的2至3倍。由于气候、温度等因素影响,冬季呼吸道病原体也表现出地域性特征,南方省份以鼻病毒、流感病毒、副流感病毒等为主,北方省份以肺炎支原体、鼻病毒、腺病毒等为主。

据介绍,常用的个体防控措施可以较好发挥预防作用,比如加强锻炼、注意个人卫生、消毒通风优化室内环境等。对老人和儿童来说,接种疫苗尤为重要。此外,加强校园防控、避免校园聚集性感染是冬季呼吸道传染病防控的一个关键。

流感的预防与应对攻略看这里

本报讯(记者 张毅伟)什么是流行性感冒?流行性感冒和普通感冒有什么区别?如何预防?近日,省卫生健康委、省疾控局邀请西安市儿童医院感染三科主任医师刘小乖围绕相关内容进行介绍。

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的急性呼吸道感染,也是一种传染性强、传播速度快的疾病,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。流感可以分为甲(A)、乙(B)、丙(C)三型,甲型病毒经常发生抗原变异,传染性大,传播速度很快,极易发生大范围流行。

普通感冒是由鼻病毒、腺病毒或者细菌等引起的一类疾病,临床常表现为鼻塞、喷嚏、咽部不适等上呼吸道症状,无发热或低热,通常5-7天痊愈。不具备强传染性,无明显季节性。

流行性感冒特指流感病毒感染,传染性强,常有发热(体温>38℃)、咳嗽、咽痛、乏力、头痛、肌肉酸痛等症状,重症病例可出现肺炎、呼吸衰竭、脑病等情况,甚至危及生命。

患者应根据一般状况、疾病的严重程度等确定治疗方案。重症或有重症流感高危因素的患者在发病48小时内,应尽早开始抗流感病毒药物治疗。

我国目前获批上市的抗流感病毒药物共有3大类,包括神经氨酸酶抑制剂奥司他韦、帕拉米韦和扎那米韦,细胞血凝素抑制剂阿比多尔和M2离子通道抑制剂金刚烷胺和金刚乙胺。

患者应保证充分休息、多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。合理选用退热剂、止咳化痰药及抗生素。

科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病的有效措施。患者咳嗽或打喷嚏时,注意避开他人,并使用纸巾或肘部衣袖遮掩,及时洗手;有洗手条件时,优先使用“流动水+洗手液”,按照“六步洗手法”进行洗手;日常应注意开窗通风换气,保持室内空气流通;及时接种疫苗,每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。

不要随意给加湿器里加“料”

本报讯(记者 葛兰)一到冬季,天气干燥,不少家庭都会选择使用加湿器,但使用不当可能会导致“加湿器肺炎”。

那如何正确使用加湿器呢?西安市人民医院(西安市第四医院)呼吸科主任医师刘蕊说,从原理上来说,加湿器的作用只是增加空气湿度,当空气湿度在适合人体的范围内时,并不会导致健康问题。但如果使用不当,就有可能使有害微生物经加湿器雾化后进入人体呼吸道,造成一系列呼吸道疾病,如感冒、支气管炎、哮喘等。

“精油、柠檬片、醋、除菌剂、杀菌剂等都不能随便加。”刘蕊介绍,精油中含多种芳香剂、防腐剂等添加剂,这些化学试剂经过雾化进入空气会让人体更容易吸收。另外,加湿器内加精油容易造成水箱污染,不易清洗。刘蕊特别提醒,千万不要随意往加湿器中添加杀菌剂,这样容易使消毒剂中的PHMG等成分大量进入呼吸道,伤害鼻腔、气管、肺部等器官,甚至发生肺纤维化,引起肺功能降低。很多人不知道的是,稀释后的醋,起不了杀菌作用,但对黏膜来说,倒是会产生不小的刺激。

使用加湿器,还有几点要注意,比如定期换水、定期清洗等。最好坚持每天换水;每两周彻底清洁一次;消毒后一定要彻底冲洗水箱,去除残留的消毒剂;加湿的时间不要过长,空气湿度过高容易滋生霉菌,对体质比较差的人来说,可能引发肺炎等疾病。