

立冬后,这些疾病你小心了吗?



8日,我国迎来“立冬”节气。根据数据记载,这通常是一年中气温下降速度最快、最容易出现“断崖式”气温暴跌的一个时段。立冬时节也是易感人群的“危机时刻”,老人、儿童、体弱者应提前做好呼吸系统疾病、心脑血管疾病、高血压等慢性疾病的预防和监测。

气温偏高,“双11”将迎冷暖起伏

8日一早,家住长春的李仁国老人照例在公园晨练,一套太极剑下来微微出汗。“感觉今年似乎要比往年暖和,到现在我还没开始戴帽子、手套呢。”

家住昆明的李阿娟也有同感。“最近几天,太阳出来的时候还能穿短袖,感觉今年新买的羽绒服可能要穿不上了。”

国家气候中心气候服务室首席叶殿秀告诉记者,预计今年冬天全国大部分地区气温接近常年甚至偏高。

“气温偏高,影响我国的冷空气较常年同期偏弱,不利于污

染物的扩散。”叶殿秀说,预测京津冀及周边地区和汾渭平原扩散条件总体偏差,长江中下游地区扩散条件好于京津冀以及汾渭平原。

“中东部地区需防范雾、霾天气对健康的影响。11月,中东部地区已进入雾、霾天气多发季节。大家需防范因空气污染物增多,对身体健康造成的不利影响。”中国气象局应急减灾与公共服务司巡视员李明媚说。

气象部门预测,虽然今冬气温接近常年甚至偏高,但冷暖起伏依然不容小视。

据李明媚介绍,11日开始将有一次强冷空气自西向东影响我国,长江及其以北大部地区平均气温将下降6~10℃,局部超过12℃。西北地区、华北北部及东北地区有小到中雪或雨夹雪,黄淮、江淮、江南北部及西南地区等地有小到中雨。

天气渐冷,呼吸系统和心血管最易“受伤”

“11月是寒潮次数最多月,

随着冬季取暖期开始,公众还需预防一氧化碳中毒,预防感冒和心脑血管疾病。”李明媚说。

在北京大学第三医院,近期前来就诊的患者明显增多。据医院急诊科主任马青变介绍,冬季急诊科的病人数量远远高于夏季,且危重病人数量大幅增加。“平时医院每天急诊量在600人次左右,冬季在850人次左右。尤其是急诊内科患者人数明显增加,老年人慢性病多发,急症患者很多。”马青变说。

马青变介绍,立冬以后呼吸系统疾病增加最明显,包括慢性阻塞性肺病、流感、慢性支气管炎、哮喘等。此外,随着每年1月份前后流感高发,发热门诊也会迎来就诊高峰。

呼吸系统疾病高发也促使心血管疾病发病率上升。中国中医科学院广安门医院心血管科副主任、副主任医师张振鹏介绍,肺炎、上呼吸道感染是心脏疾病的重要诱发因素,对于心脏功能不好的患者尤其是老年人,呼吸系统的感染甚至是第一诱因。随着气温降低,人体外周血管比平时明显收缩,也能直接导致人体血压升高,回心血量增加,心脏负担比平时加重,容易导致高血压、心脏病患者症状加重,应时刻加以注意。

打疫苗、测血压,专家为重点人群过冬支招

专家提醒,立冬时节,老人、孕妇、幼儿等重点人群对呼吸系统疾病、心脑血管疾病、高血压等慢性疾病尤须提高警惕。

张振鹏建议,进入立冬时节后,有高血压病史的患者一定要关注血压变化。出现胸闷气短、呼吸困难、胸痛,严重头晕等症

状后,应立即就医。“一些轻微的疾病变化出现时患者可能感觉不到症状,建议高血压患者至少在早上起床后量一次血压,密切关注数据变化。”

吉林省人民医院感染科主任张维杰建议,冬季是流感高发期,患者临床表现主要有发热、头痛、肌痛、乏力、咳嗽等。重症病例可出现肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克等多种并发症,严重者可导致死亡。目前,接种疫苗是预防流感最有效的方法。60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童的家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等,属于优先接种疫苗人群。此外,张维杰提醒,生病后不可随意乱用抗生素,以免产生细菌耐药的严重后果,一旦发生严重感染甚至有无药可用的风险。

专家提醒,在冬季,肺炎对重点人群是一大威胁,应引起高度重视。据介绍,在肺炎死亡人群中,65岁以上老人占比高达92.5%,因此,专家建议符合条件的老年人应及时接种肺炎疫苗。记者了解到,北京市从2018年起,已对65岁以上户籍老人免费接种23价肺炎链球菌多糖疫苗。

此外,中医认为,春夏养阳,秋冬养阴,秋冬阳气收敛,不应过度劳作。专家建议在秋冬季节不要过度劳累、熬夜、透支身体,但依然要坚持进行体育锻炼。通过体育锻炼,人体可以保持兴奋状态,增强中枢神经系统的体温调节功能,提高人的抗寒能力。但在此时节锻炼不宜太激烈,健身操、太极拳或跳舞、打球等运动均是立冬锻炼的不错选择。

吸烟增加抑郁和精神分裂症风险

英国布里斯托尔大学发布的一项最新研究称,吸烟可能增加患抑郁症和精神分裂症的风险。

该校学者领衔的团队分析了英国约46.2万人的相关数据,其中8%的人是烟民,22%的人有吸烟史。结果发现,吸烟会增加患抑郁症和精神分裂症的风险,此外患有这两种疾病的人吸烟的可能性本身也会增加。不过,研究人员表示,后者的关联相对较弱。

相关成果已刊登在英国期刊《精神病学》上。 / 新华社

美疾控中心找到电子烟致肺病的可能原因

美国疾病控制和预防中心8日说,电子烟的烟液中添加的维生素E醋酸酯,可能是导致致命性肺病的“罪魁祸首”,但现在还不能排除其他因素。

美疾控中心研究人员在29名患者的支气管肺泡灌洗液样本中全部检测出维生素E醋酸酯,这是一些电子烟产品所用的添加剂。研究人员还在其中23名患者样本中检测出四氢大麻酚,16名患者样本中检出尼古丁。

美疾控中心官员安妮·舒沙特当日在媒体电话会议上说,这是该机构对电子烟病因调查取得的一个突破。但还需要进行更多测试,现有证据还不能排除存在其他导致肺病的因素。

/新华社

德国将实行医用植入物强制登记制度

德国联邦政府日前发布新闻公报说,2021年起德国将强制登记髋关节、膝关节假体以及人工乳房假体等医用植入物,以提高医疗服务的安全性和质量。

目前,德国对部分医用植入物采取自愿登记制度。按照新的强制登记制度,医用植入物制造商、医疗机构以及患者必须登记其生产和使用的植入物信息。政府可在相关产品出现问题时更好地追踪调查,因植入相关产品而出现并发症的患者也能更快地获得相应信息。

公报称,强制登记制度还利于人们更方便地了解植入物的使用寿命、质量情况以及医院治疗水平,促进医疗服务改善质量。

/新华社

美政府拟将购买电子烟最低年龄提高到21岁

美国总统特朗普8日表示,计划将购买电子烟的最低年龄从18岁提高到21岁,以遏制美国年轻人吸电子烟行为泛滥的趋势。此前,美国已有多个州和城市立法将这个年龄限制提高到21岁。

特朗普说,下周政府将发布关于电子烟产品的最终报告。但在联邦层面提高购买电子烟最低年龄还需得到国会批准。

美国卫生部9月宣布,美国食品和药物管理局将出台规定,禁止销售非烟草味的电子烟产品,以控制青少年吸电子烟的趋势。

/新华社

未来50年互联网世界将会是什么样?

在下一个50年里,数字世界将会呈现什么模样?美国《大众机械》月刊网站11月1日的报道梳理了一些专家、研究人员、科学家、工程师和未来学家们的回答。

世界将虚拟化

上周早些时候,皮尤研究中心发布了该中心就专家们想象中的未来数字生活会是什么样子的所做调查的结果。该中心互联网和技术研究主任李·雷尼是研究报告的共同作者之一。他说,就我们的数字存在最终将如何进一步定义我们的生存方式而言,被调查者的回答是有启发性的,“他们谈论了一旦这一技术能够被我们的身体和大脑所使用,人类的定义将会是什么”。

据专家称,这种状况也许很快就会出现。哈佛大学伯克曼·克莱因互联网与社会中心研究员、2014年出版了《社交机器》一书的朱迪丝·多纳特写道,在今后短短1/4个世纪内,我们现在搜索或使用互联网的方式将被认为是“老掉牙的”。确切地说,我们的数字存在将不会与实体世界分离,而是会深深地根植于其中。

多纳特还写道:“键盘、鼠标和显示器都会消失。”

维基媒体基金会首席产品官托比·内格林把互联网与电

提并论,因为它已经成为“无处不在的公用事业,某种我们预期将随时可用并唾手可得,与我们的日常生活有千丝万缕联系的东西”。

我们前面的世界将是现实与虚拟的混合,而且人们往往将无法辨认哪些是现实、哪些是虚拟。

新的交流形式

由于数字时代的到来,我们的世界变得更小了——不管是就口头还是书面交流而言。但专家们一致认为,我们仍在进化中。在不远的将来,打字信息将逐渐让位于口头和听觉的交流,就像苹果智能语音助手Siri和亚马逊语音助理Alexa所展示的那样。

互联网上最大的开源材料集合网站之一Ibiblo的创始人保罗·琼斯说:“你再也不需要上网搜索了,你只需提问。这更像是进行交谈。”

多纳特说,技术方面的进步将适应这个口头交流的新时代。

琼斯和多纳特都指出,基本上无处不在、自动更正的预测性技术将变得更加准确,这将使通信变得更快,并且不需要那么多的脑力。此外,得益于我们把语音与增强现实(AR)相结合的能力,我们将能够理解每一个人

并为之进行交流。

隐私不复存在

每次你吩咐Alexa再买一袋猫粮的时候,你就是在向一家价值10亿美元的公司提供更多关于你的信息。为了便利的缘故,你已经做出了牺牲一些可能具有私密性的信息的决定。

这样的情况将会有增无减。琼斯说,这些新技术将越来越擅长了解我们想要什么。琼斯说:“如果你有某些习惯,那么(这些设备)会根据这些习惯帮助你。它们将会进行预测。这会让人感到恐怖,却又有一种熟悉感。”

报道称,由于这一原因,企业营销和广告的方式将发生显著变化。它们将变得更加个性化,规模也将明显缩小。多纳特写道:“量身定制的广告。你的手腕上会短暂地闪现一只你可能购买的漂亮手镯,你将会看到自家客厅里铺上更漂亮的地毯和摆上新家具后的情景。”

健康数据革命

随着收集人们健康信息的持续连接的可穿戴式技术的出现,生物数据革命的端倪已经出现。接受调查的专家们普遍相信,这对社会来说可能是件大好事,这实际上可以让我们获得大量数据,并用其造就更好的医疗

/新华社