

冬季呼吸道疾病高发 专家教你做好个人防护

冬季呼吸道疾病高发，多病原监测结果显示主要是由新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等一种病原体或多种病原体叠加感染引起的。这可能与冬季温度低、空气干燥有利于各种病原微生物滋生与传播有关，也可能与个人防护措施不当有关，如用未清洁的手触摸口、眼、鼻等。

因此，建议在呼吸道疾病高发期做好如下个人防护措施：

居家时

- (1) 注意个人卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。
- (2) 接触污染物后要及时进行手卫生。

外出时

呼吸道传染病患者或有呼吸道传染病症状者建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩，其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

- (1) 如陪同就医，应科学佩戴口罩。如陪同就医人员是儿童，建议首选到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。如有呼吸道疾病症状，建议就医时佩戴颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩。
- (2) 如前往养老院等脆弱人群场所进行探访，应科学佩戴口罩。有呼吸道疾病症状或患呼



道疾病期间，避免探访。

- (3) 如乘坐公共交通工具，建议根据自身健康状况佩戴一次性使用医用口罩或以上级别的口罩。
- (4) 减少前往人员密集的公共场所，如超市、农贸市场，降低感染风险。如必须前往，建议科学佩戴口罩，做好个人防护。
- (5) 在公共场所就餐，建议选择人员少、通风好的场所，并减少在就餐场所的停留时间。

来源：中国疾控动态

手指长倒刺是很常见的现象，尤其在秋冬季节，干燥愈加明显，就更容易出现倒刺。那么，倒刺到底是怎么来的？如何避免？一起了解一下。

倒刺怎么来的

一到秋冬季，不少人指甲旁的皮肤就开始此起彼伏地长倒刺。究其原因其实并不复杂，主要与皮肤屏障功能受损有关。

狭义上的皮肤屏障，指的是物理性屏障。其关键的结构就是角质层，以及覆盖在角质层表面的皮脂膜。

指头上会长倒刺的小片区域，名为甲周皱襞，其主要功能就是包裹、保护甲母质，以保证甲板健康生长。该处皮肤组织里，毛囊、皮脂腺的分布极少，因而皮脂膜本就稀薄。遇上气温骤降的秋冬季，皮脂的分泌量还会进一步减少，皮脂膜甚至会缺失，裸露的角质层变得容易受损。

而现在的人，普遍都有良好的手卫生习惯。每天多次重复的洗手清洁，不仅让角质形成细胞之间的连接受到破坏，还会导致细胞间脂质(包括神经酰胺、胆固醇、游离脂肪酸等)的大量流失。此时，角质层的弹性会明显下降，而脆性则大大增加。

当我们日常活动手指时，甲周皱襞会被反复拉伸，再加上数不清的局部摩擦、碰撞，角质层就有可能绷不住而裂开，最终形成甲周倒刺。

如何避免长倒刺

既然与皮肤屏障受损有关，预防甲周倒刺的关键自然是保护好屏障。最有效的办法，就是涂抹含脂质成分的保湿产品(包括乳、霜等)，以加强屏障结构。

建议视手部干燥情况，每日多次、不定时涂抹。尤其是刚洗完手，或刚接触过流水后，更应该尽快补涂，以防角质层出现受损。

配方上，建议优先选择能补充细胞间脂质、天然保湿因子的产品，例如含神经酰胺、胆固醇、泛醇、尿素等成分的。

当然，其它形式的乳、霜也能一用。例如生活中常见的身体乳、面霜、颈霜、眼霜等，日常护肤时不妨顺手给甲周皮肤也蹭一蹭。

另外，尽量减少对屏障结构的破坏也很重要。例如，当手部需要长时间劳作、浸水(如洗衣、刷碗)时，佩戴防护(或防水)手套将大有帮助。而对于吮手指、咬指甲等不良习惯，建议尽量改善。

长了倒刺怎么办

对于已经产生的倒刺，不建议徒手撕扯或拔除。倒刺的根部往往与手指背侧皮肤紧密连接，直接的撕扯不仅难以把倒刺扯下来，常常还会顺势撕扯出伤口。比较理想的处理方式，为使用干净的、尺寸合适的指甲剪，把表皮剥离起来的部分修剪下来。尽量缩短倒刺的长度，有助于避免因不经意摩擦、碰撞而导致的外伤。

倘若真的不慎产生了伤口，出现明显疼痛、渗血、结痂等情况，则说明破损已经突破表皮、至少深达真皮层。针对已形成的伤口，建议适当使用含抗生素的外用制剂，如莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏等，有助于预防常见细菌感染。如因生活习惯、职业需要，手部难免会接触不洁的环境、液体，也应当使用创可贴、手套等器具对伤口进行隔离保护。

来源：科普中国

一日三餐怎么吃更健康 早吃饭1小时更有利于心血管健康

饮食关系到健康，不但要看选择的食材，还要看吃饭的时间。日前，国际期刊《自然通讯》在线报道的一项关于饮食与心血管健康相关性的研究显示：早吃晚饭，延长夜间禁食的时间，可能是一种更有利于心血管健康的生活方式。

研究发现，早饭每延迟1小时，患心血管疾病的风险增加6%，早饭的进食时间越晚，整体心血管疾病患病风险就会增加；同样的，晚饭的进食时间越晚，整体心

血管疾病患病风险也会增加，尤其是在夜晚21:00点后。

一日三餐，几点吃最合适

1. 早餐:8:00之前
2023年发表在国际流行病学杂志上的一项研究显示，与习惯早晨8点前吃早餐的人相比，9点之后吃早饭的人患上2型糖尿病的概率更高，高出59%。
2. 午餐:12:30-13:30

2022年发表在《营养与饮食学杂志》上的一项研究显示，两餐之间最好间隔4.6~5.5小时，这样全因死亡风险、心血管疾病死亡风险都更低。如果早上8点前吃早饭，那么吃午饭的时间就最好在12:30-13:30之间。

3. 晚餐:20:00之前

2021年发表在《营养学杂志》上的一项研究显示，20:00前吃完晚饭，各种疾病风险更低。北京大学人民医院胃肠外科主任医师高志冬表示，从人体内分泌和消化角度考虑，结合现代人的作息习惯，按照22:00为最佳睡眠时间计算，18:00-19:00吃晚饭比较合适。

一日三餐，两件事最重要

1. 要规律吃:三餐按时
2022年发表在《营养与饮食学杂志》上的一项研究显示:与每天规律三餐相比，每天只吃一顿的参与者全因死亡率升高30%、心血管疾病死亡率升高83%。此外，两餐就餐时间间隔同样很重要，与两餐间隔4.6~5.5小时的相比，时间间隔≤4.5小时的参与者的全因死亡率会升高17%。
2. 控制食量:少吃两口
老话常说“寿命是从嘴里省出来的”，越来越多的研究证实，这句话说得一点都没错。即使你是一个不胖的人，也能从“管住嘴”中获得极大的获益，比如延缓衰老、改善代谢。

其实，只要每顿“少吃两口”就可以延

缓衰老进程。2023年10月，《自然·老化》期刊发表的一项研究显示，每天热量摄入减少12%，足以激活对健康衰老至关重要的大部分生物途径，可以增强肌肉、延缓衰老。这相当于在热量摄入上达到“九分饱”，也意味着每顿饭少吃最后两口就能达到。

一日三餐，这样吃更健康

1. 早上要吃好
经过一晚上的睡眠、消化，起床时胃很空虚，急需补充能量。而这个时候人体胃肠功能没有达到最佳状态，所以早上要吃好是指早上要保证营养充足，营养搭配均衡一点，既含有淀粉类的主食，如面包、粥、饼等，也要添加适当的蛋白质，如牛奶、肉、豆制品等，还可以搭配一些水果、蔬菜。
- 但是，早餐也不宜过多和过于复杂。如果吃得太多太杂的话，胃肠可能不是很适应，不那么容易消化。所以，建议以简单、易消化、有营养为原则。
2. 中午要吃饱
经过上午的工作、学习，可能已经消耗了很多能量，午餐可以继续补充一些能量，主食、菜、肉、品种可以稍微复杂一点。
3. 晚上要吃少
晚餐吃得稍微清淡一点，略微素一点，但也要保持营养充足，热量微低一点，而且尽量选比较容易消化的食物，否则会影响晚上的睡眠。

来源：健康时报

什么是骨质疏松症

骨质疏松症是一种全身骨量减少，骨组织显微结构改变，骨强度下降，骨脆性增加并易导致骨折的全身骨骼疾病。骨质疏松的骨骼在显微镜下呈蜂窝状，空隙比正常健康的骨骼更大。孔隙越多，骨骼就越脆弱，更易出现骨折。

30~59岁是人一生中骨质疏松风险升高最快的时期。

骨质疏松症因为没有明显的早期症状，容易被人们忽视，最终导致严重的结果，甚至危及生命。所以，你在生活中若出现以下三大症状，则需警惕患有骨质疏松的风险。

1. 腰背酸疼和腿脚抽筋

患者最常见的是腰背酸疼和腿脚抽筋，其次是肩背、颈部或腕、踝

部疼痛，患者不易分清引起疼痛的原因，疼痛可发生于坐位、立位、卧位或翻身时，症状时轻时重。

2. 身材变矮

弯腰驼背，骨骼变形，胸闷气短，呼吸困难(由于脊柱形状改变，压迫肺组织，影响肺功能)。

3. 骨折

颈椎、腕部和髌骨骨折常见。其中，骨质疏松中，常是压缩性、楔形骨折，使整个脊椎骨变扁变形，这也是老年人身材变矮的原因之一。

此外，骨质疏松的危害性还在于大多数无明显症状，而随着年龄增长，骨量不断流失，一旦出现症状，就意味着有骨质疏松症，短期治疗难以奏效。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

一到冬天皮肤又干又痒 这几个方法简单又有效

应对这种湿疹，注意以下几点：

- (1) 要常规地使用保湿润肤产品，洗脸后、洗澡后、觉得干燥时，都可以及时涂抹。
 - (2) 选择温和和不伤肤的沐浴产品，比如弱酸性的沐浴露，不要用普通的香皂，也别用药皂。
 - (3) 洗澡时间不用太长，一般5到10分钟即可，不建议超过15分钟。水温不要太高，最好别超过42℃，38℃至40℃适合大多数人。
 - (4) 注意室内湿度，空调或暖气温度开得太高的话，空气很容易干燥。
 - (5) 可以关注室内的相对湿度，如果低于40%，可以考虑开加湿器，大多数人更适应40%~60%的相对湿度。
- ### 3.“蛇皮肤”和“鸡皮肤”
- “蛇皮肤”指的是医学上的“鱼鳞病”，喜欢长在小腿，表现为不容易脱落的片状皮屑，像蛇皮一样。它的特点是旧的皮肤细胞脱落比较慢，

小腿部位的皮肤干燥、粗糙、起皮屑，遇到换季后，天气变冷、干燥，这些表现就更为明显。

“鸡皮肤”指的是医学上的“毛周角化症”，喜欢长在脸颊、上臂和大腿等部位，围绕着毛囊长出很多小颗粒，颗粒中心往往有卷曲的汗毛，有的颗粒还能挤出白色的物质。同样地，气候干燥时，鸡皮肤也会更明显，像鸡皮疙瘩似的。

这两种问题虽然没法治愈，但有很多护理和改善的办法：

- (1) 少用粗糙物品过度摩擦皮肤；
- (2) 每天常规涂抹保湿产品，比如保湿霜、润肤霜、身体乳；
- (3) 可以用一些改善角质的外用产品，比如尿素乳膏、水杨酸乳膏；
- (4) 如果治疗很迫切，还可以就医，考虑更激进的治疗，比如医学刷酸、口服药物。

来源：科普重庆

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办