

2026年1月健康风险提示

中国疾病预防控制中心温馨提示:1月份,我国大部分地区气温较低,北方地区天气寒冷,降雪增多;南方湿冷,偶有寒潮南下,提醒大家做好防寒保暖。2026年1月需关注流行性感冒和其他急性呼吸道传染病、人感染禽流感、诺如病毒肠炎和一氧化碳中毒。

一、流行性感冒和其他急性呼吸道传染病

冬春季节是我国急性呼吸道传染病高发季节,近期监测显示,引起急性呼吸道感染的病原有流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等。当前,流感仍为季节性流行水平,呼吸道合胞病毒检测阳性率呈上升趋势,鼻病毒检测阳性率缓慢上升,新型冠状病毒和其他监测的呼吸道病原体阳性率总体处于低水平。

主要建议:

(一)保持良好的卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。尽量避免接触流感样症状患者,若需接触需保持1米以上距离并佩戴口罩。

(二)有发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时,尽量避免前往人员密集场所,就医时要全程佩戴口罩。

(三)疫苗接种是预防流感最有效的手段,建议无禁忌症适龄人群完成流感疫苗接种,尤其是孕妇、低龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者等重点人群。根据疫苗接种的适用条件,积极接种其他呼吸道传染病相关疫苗,如肺炎链球菌疫苗等。

二、人感染禽流感

人感染禽流感是由禽流感病毒偶然感染人所引起的急性呼吸道传染病,主要症状有发热,伴咳嗽、头痛、肌肉酸痛等症状,重症病例可出现急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和多器官功能衰竭,甚至死亡。传染

源主要为染病的禽及动物。人主要通过接触感染的禽、动物或其分泌物、排泄物,或接触被病毒污染的环境或物品而感染。

主要建议:

(一)避免直接接触禽等动物,如需接触应做好个人防护和手卫生。

(二)保持良好饮食习惯,遵循“生熟分开,彻底煮熟”原则,处理生禽肉、禽蛋的刀具、砧板、容器等需要单独使用,避免交叉污染;禽肉、禽蛋需彻底煮熟后食用;购买经检验检疫合格的冷鲜或冰鲜禽肉,避免购买活禽宰杀。

(三)若7天内有禽接触史,或去过活禽市场,出现发热、咳嗽、呼吸困难等不适症状,应尽快就医,主动告知医生禽类及相关环境接触史,以便及时开展有针对性的病原检测和治疗。

三、诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎主要通过食入被病毒污染的食物或水、接触患者或其污染的物品、环境或吸入患者呕吐时产生的气溶胶等方式感染,人群对诺如病毒普遍易感,且因不同基因群之间几乎没有交叉保护,可能会多次感染诺如病毒。常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,成人的主要症状多为腹泻,儿童的主要症状多为呕吐。全年均可发病,每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,学校和托幼机构等人群聚集场所是发生感染的高发场所。

主要建议:

(一)注意手部卫生。勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。

(二)注意饮食、饮水卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品。

(三)注意消毒。被患者呕吐物或粪便污染的表面,应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即换掉和清洗被污染的衣物或床单等;清洗时应戴一次性手套,并在清洗后认真洗手。

(四)学校、企业等集体单位发现聚集性病例后,需及时报告当地疾控部门,并配合开展疫情调查和处置,避免疫情扩散。

四、一氧化碳中毒

每年11月至次年3月为一氧化碳中毒多发期。随着气温下降,若在室内采用煤或炭取暖、使用燃气设备、或进行烧烤时操作不当、油车在密闭空间里长期发动引擎等,易引发一氧化碳中毒。中毒后常见头痛、头晕、恶心、呕吐、困倦乏力等症状,严重者可能危及生命。

主要建议:

(一)有条件尽量选择集中供暖方式。如果室内采用煤炉、炭火炉等方式取暖,煤炭要烧尽,不要闷盖;要经常打开门窗通风换气,保持室内空气新鲜;可在室内安装一氧化碳探测器,并定期检查维护。

(二)选择正规厂家生产的燃气、煤气热水器,经专业人员安装并检测合格后使用;使用时保持通风,使用后注意关闭;定期检修,如发现问题及时更换。

(三)提供明火烧烤或火锅服务的餐厅要保证通风,避免长时间在密闭包间等环境内用餐。

(四)燃油车停放在车库、地下室时,不要让汽车引擎持续运转;燃油车在停放时,不要长时间开着空调,也不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。定期检测燃油车的排气系统,防止排气系统一氧化碳泄漏。

(稿件来源:中国疾控中心应急中心)



快乐在冰天雪地中 李钢 摄

近年来,我国结肠直肠癌发病率呈显著上升趋势,每年结肠直肠癌新发病例占所有恶性肿瘤新发病例的10%以上,已居所有恶性肿瘤新发病例的第二位。从正常细胞逐渐发生癌变,是一个相当缓慢的过程,但很多人直到结肠直肠癌晚期才就诊,究其原因,都是对出现的早期症状缺乏警惕。正确认识结肠直肠癌的“警示症状”是发现病情的关键。

结肠直肠癌的警示症状越早识别,治愈机会越大

结肠直肠癌早期症状易与肠功能紊乱、消化不良、肠炎、痢疾等相混淆。但在出现以下情况时,要及时就医。

- 大便带血
粪便带鲜血,而又不能用痔疮解释,这往往是结肠直肠癌的最早症状;如果是鲜血,可能来自与直肠相近的结肠,一般便血量不多呈暗红色,可在排便前后流出,附着在粪便表面;如果大便发黑,甚至像柏油一样的颜色,出血可能来自结肠的更上部分。
- 脓血便
持续或反复发作的脓血便,按痢疾治疗效果不好;患者便意频繁,有排不尽的感觉,时常有肛下坠感。
- 排便习惯改变
正常人大便多是定时每日1次,不干不稀,也有少数人每天2至3次,或两三日1次,但不伴有任何症状。
在没有任何诱因(如生活环境、工作条件、旅行、进食或药物等)的情况下,突然出现大便习惯改变,包括排便次数突然改变,便秘、腹泻或两者交替,这种症状持续超过3周应格外注意。
- 大便形状改变
大便变细、变扁或表面出现槽沟。
- 大便潜血
粪便检查反复多次出现隐血者。
- 腹痛腹胀
早期结肠直肠癌并无疼痛,只有当肿瘤侵及直肠周围组织或腹膜时,才可能出现局部疼痛。当出现持续性下腹部不适、隐痛或腹胀时,应警惕结肠直肠癌的可能。
- 腹部肿块
息肉型结肠直肠癌多发于右侧结肠,常在腹部摸到体积较大的肿块。横结肠的肿块可在脐周摸到,肿块较硬,大小不等,表面有结节。
- 贫血
结肠直肠癌所致的长期慢性出血是引起贫血的主要原因。贫血一般表现为疲乏、困倦、头晕、心慌、睑结膜及甲床颜色苍白等。
- 体重减轻
长期肿瘤消耗,会造成体重下降明显,患者常感乏力、没有精神。如果这些症状在短期内出现且逐渐加重,就应引起重视。

结肠直肠癌高风险人群的判断方法

是不是出现便血、大便习惯改变就要怀疑结肠直肠癌呢?如何判断是不是结肠直肠癌高风险人群,需要记住以下提示:

根据国家卫健委印发的《结肠直肠癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》,以下人群属于结肠直肠癌高风险人群:
散发性结肠直肠癌高风险人群:
综合年龄、性别、一级亲属结肠直肠癌家族史、吸烟和体重指数(BMI),对散发性结肠直肠癌风险进行评分;以下各项累计评分≥4分者,认定为高风险人群。
年龄:≤49岁(0分),50-59岁(1分),≥60岁(2分)。
性别:女性(0分),男性(1分)。吸烟史:无(0分),有(1分)。
BMI:<23kg/m²(0分),≥23kg/m²(1分)。
一级亲属(父母、子女以及兄弟姐妹)确诊结肠直肠癌:无(0分),有(1分);其中,如有1个一级亲属<60岁时被确诊为结肠直肠癌,或者2个一级亲属确诊结肠直肠癌(4分)。

遗传性结肠直肠癌高风险人群:
具有林奇综合征或患有家族性腺瘤性息肉病的人群。

结肠直肠癌的预防方法早筛、早诊、早治

预防结肠直肠癌,最重要的是早筛、早诊、早治,高风险人群应定期筛查。结肠镜检查是一线推荐筛查方法。对于不耐受或不依从一线筛查方法者,可选择免疫法或化学法的大便潜血检测、乙状结肠镜、结肠CT成像、多靶点粪便DNA检测等替代方法。

除需警惕上述症状和遵循高风险人群定期筛查外,控制吸烟、保持健康体重(BMI<23kg/m²)、减少红肉及加工肉制品摄入、增加膳食纤维等生活方式的调整,也可有效降低结肠直肠癌发病风险。

结肠直肠癌的早期发现、诊断和治疗可显著提高患者治愈率和生存率。作为自己健康的第一责任人,请牢记:察觉预警症状及时排查,若为高危人群定期筛查!

(稿件来源:中国疾控中心)

家庭保健

结肠直肠癌早期症状易忽视
尽早求救信号别忽视

健康关注

饭后头晕乏力 警惕低血压

餐后低血压是指进食后出现的低血压现象,高血压患者是高危人群。究其原因,是进食后,胃肠道系统需要更多的血液供应来蠕动和消化食物,导致回心血量相对减少,心输出量下降,血压下降;同时餐后迷走神经兴奋性增加,高血压患者压力感受器敏感性下降,压力反射减退,对血压下降不能作出有效反应,会进一步引起血压降低。

餐后低血压会出现头晕、乏力、心慌、心悸,甚至晕厥等症状,且往往伴随着自主神经功能的紊乱和心脑血管的异常。研究显示,大多数餐后低血压的患者核磁共振成像显示有脑血管损伤。另外,餐后低血压可能会导致患者跌倒、晕厥、骨折、卒中等。因此,高血压患者,特别是老年高血压患者,应当警惕餐后低血压的发生。

符合下列3条标准之一即可诊断餐后低血压:1.餐后2小时内收缩压比餐前下降20毫米汞柱以上;2.餐前收缩压≥100毫米汞柱,而餐后收缩压≤90毫米汞柱;3.餐后血压下降未达到标准,但有低血压症状,如头晕、晕厥、乏力等。

合并餐后低血压的高血压患者的治疗有其特殊性,需在医生指导下调整降压药及服药时间,避免药物作用的时间与餐后低血压的时段相重叠,如尽量选择长效制剂,合理使用短效制剂;可考虑将餐前用药改为餐后2小时服用。此外,不要吃得过饱,餐后不要着急起身活动,可先平卧10多分钟,等心脑血管器官的血液供应恢复比较正常后再缓慢起身活动,以免发生意外。

(摘自《家庭医生报》)



童趣 杜宇 摄

医生提醒

流感刚好,还要打流感疫苗吗

陈思思

很多家长常问,孩子患过流感,是不是就有抗体了?其实一次流感感染,只对感染过的病毒亚型产生免疫力。但一个流感季可能流行不同亚型(例如目前以H3N2为主,也存在H1N1和乙型)。“刚得过”不等于获得全面保护,仍可能感染其他亚型。所以,等孩子症状完全消失、身体恢复后再去接种,依然是预防流感最经济、最有效的手段。

打流感疫苗有不良反应吗?

接种流感疫苗的常见不良反应有局部反应(接种部位红肿、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等)和全身反应(发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛等)。通常是以局部反应为主,且属于轻微、自限性的,一般在1~2天内自行消退,极少出现严重不良反应。

除了接种疫苗,日常怎样做好防护?

- 勤洗手:用流动水+洗手液(或肥皂),尤其是饭前、外出回家后。
- 戴口罩:在人群密集、空气不流通的场所,给孩子戴上口罩。
- 多通风:家里每天开窗通风,降低病毒浓度。
- 增强体质:保证睡眠、适度运动、均衡营养,提升自身免疫力。
- 少扎堆:流感高发期,少带孩子去人多拥挤的公共场所。
- 保持良好卫生习惯:注意呼吸卫生,咳嗽、打喷嚏时要用纸巾或手肘遮挡,手部不清洁时避免接触眼、口、鼻。

(作者系江西省儿童医院主管护师)
(摘自《家庭医生报》)

食养有方

新试验表明限时饮食不能改善心血管代谢指标

德国一项试验发现,在不减少热量摄入的情况下,限制进食时间段的“16+8”饮食方案并不能改善心血管代谢指标,这与以往认知不同。相关论文发表在美国《科学—转化医学》杂志上。

德国人类营养研究所的科研人员对31名超重或肥胖女性进行随机交叉试验,让她们采用“16+8”饮食方案,每天摄入的总热量和营养结构保持不变。每天进食的时间段分为两种,一种是上午8点至下午4点之间的早间限时饮食,另一种是下午1点至晚上9点之间的晚间限时饮食。

在为期两周的试验里,研究人员多次对受试者进行血液采样和口服葡萄糖耐量试验,监测胰岛素敏感性和心血管代谢指标。结果发现,她们的血糖、血脂、炎症和氧化应激指标等相比试验前都没有明显变化。研究者认为,此前研究中观察到的健康益处,可能是因为受试者无意中减少了热量摄入,而不是限时饮食本身的效果。

该研究还发现,限时饮食确实能影响生物钟,与采用早间限时饮食方案者相比,采用晚间限时饮食方案的受试者昼夜节律向后推了40分钟,入睡和醒来时间都更晚。

(新华社发)



健康运动 蒙钟德 摄