

国家卫生健康委：

守住健康防线 过个平安喜乐年

春节将至，走亲访友、聚餐旅行成为节日主旋律。如何在欢庆佳节的同时，守住健康防线，过个平安喜乐年？2月10日，国家卫生健康委举行新闻发布会，邀请专家进行解答。



人员流动频繁，呼吸道疾病要重视

中国疾控中心研究员王大燕介绍，目前，我国急性呼吸道传染病疫情总体呈下降趋势。全国流感疫情总体处于低流行水平，近两月持续下降，哨点医院流感病毒检测阳性率、全国报告病例数、聚集性疫情报告数均持续下降。

春节期间，聚会聚餐增多，旅行、返乡人数增多，热门场所易出现人员密集情况。王大燕建议，继续做好个人防护，养成勤洗手、常通风等良好卫生习惯，乘坐火车、飞机时科学佩戴口罩，自驾出行注意适时开窗通风。出行前提前了解目的地天气情况、疫情

动态，合理安排行程。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师李永新提示，儿童感冒发烧可引起中耳炎，如发现孩子表达耳朵疼，或有对呼唤反应变慢，看电视、电视时播放音量很大等情况，应第一时间及时到耳鼻喉科就诊。

慢病管理莫松懈，规律用药防波动

春节期间，部分高血压患者因走亲访友、或认为“过年吃药不吉利”等原因擅自停药，埋下健康隐患。

“降压药的作用是让血压持续稳定达标。”中国中医科学院西苑医院主任医师杜健鹏说，不规律地服

用降压药物或者擅自停药，会引起血压反弹，出现忽高忽低的波动，这种波动对血管和心脏的损伤，比持续的高血压更危险。

节日期间，聚餐时的高盐高脂、饮酒、熬夜、旅途劳累、情绪激动可能都会引起血压升高或波动，此时

停药相当于“雪上加霜”，极易诱发脑梗、心梗、脑出血等急症。

专家提醒，春节出行可提前备足药量，可将长期服用的药物处方、包装或说明书等随身携带或者拍照留存于手机里，设置用药提醒，确保规律用药不断档。



饮食有度护肠胃，腹痛急症不硬撑

俗话说“每逢佳节胖三斤”。春节团聚，怎样才能既愉快享受美食又控制好体重？中国医学科学院北京协和医院主任医师杨爱明表示，健康体重管理要做到“管住嘴，迈开腿”，饮食上要坚持“有选择，有上限”。

“蔬菜可以多吃，肉类优先选鱼虾等优质蛋白，少吃肥肉和油炸食品。零食可以尝一尝，但要设上

限，避免总热量叠加。”杨爱明建议，主食选择粗粮，尽量少吃过冷、过烫、过辣、过咸等刺激性食物，避免暴饮暴食，保持相对规律的进餐时间。

聚餐后若出现腹痛，如何判断是否需要就医？杨爱明提示，常见消化不良可对症处理，但若疼痛持续加剧、向腰背部放射，伴恶心呕吐、腹胀、发热等，需警惕急性胰腺炎、胆

囊炎等急腹症，应立即就医，不建议用止痛药硬撑拖延。

专家特别提醒，患有胆石症、高脂血症或长期喝酒、肥胖的人群，是急性胰腺炎和胆囊炎的高危人群。节假日期间，要控制好高血脂等基础疾病，还要注意避免诱发因素，不饮酒，不要吃得过于油腻，感到腹胀要及时停下筷子。

新华社北京2月10日电

新研究制备出有望对抗耐药性“超级细菌”的抗体

新华社墨尔本2月11日电(记者 熊文苑)一个国际研究团队近日制备出一种合成抗体，可靶向识别细菌细胞表面一种名为伪胺酸的糖分子，为对抗耐药性“超级细菌”提供了新思路。

伪胺酸仅被发现存在于多种细菌表面，对细菌的生存和致病性起着关键作用，可作为具有较高特异性的干预靶点。澳大利亚墨尔本大学彼得·多尔蒂感染与免疫研究所近日发布消息说，该所与悉尼大学等机构的研究人员合作制备出一种可高精度识别伪胺酸的抗体，通过给细菌“打标记”，帮助免疫系统迅速发现并消灭细菌。研究已发表于英国《自然-化学生物学》期刊。

研究人员说，团队利用三种已被充分研究的耐药菌——幽门

螺杆菌、空肠弯曲杆菌和鲍曼不动杆菌，对新型抗体进行了测试。在小鼠感染模型中，该抗体成功清除了多重耐药的鲍曼不动杆菌，这种菌是医院获得性肺炎、血流感染等的重要致病菌之一。

研究团队认为，该成果有望应用于基于抗体的被动免疫疗法。被动免疫疗法通过直接注射预制的抗体来快速控制感染，无需等待个体适应性免疫系统产生应答。这种疗法兼具治疗和预防双重作用，可用于保护重症监护病房中免疫功能脆弱的患者。

新研究也为解析细菌表面糖分子分布及其差异、开发针对其他细菌糖分子的抗体奠定了基础。团队将继续推进相关研究，探索向临床应用转化的可能。

世卫组织呼吁

提高白内障手术可及性



新华社日内瓦2月11日电(记者 王露)世界卫生组织11日发布新闻公报说，目前全球近半数与白内障相关的失明者仍无法获得手术治疗。各国应加快行动，确保全球数以百万计的白内障患者能得到手术治疗，这是预防因该疾病致盲最有效、最经济的干预措施之一。

白内障指的是眼球晶

状体混浊导致视力模糊甚至失明，目前全球超过9400万人患有该疾病。白内障手术是一个仅需15分钟的简单手术，能够立即且持久地恢复患者视力。

世卫组织在公报中引述了英国《柳叶刀·全球卫生》杂志当天发表的一项新研究。该研究对来自68个国家和地区2003年至2024年的多个调查数据进行二

次分析，估算了有效白内障手术的覆盖率。结果显示，非洲地区的手术缺口最大，该地区约四分之三有需要的患者未能得到白内障手术治疗。

世卫组织呼吁各国政府、民间组织和合作伙伴采取必要措施，依靠持续的投入与承诺，将白内障手术从大量患者遥不可及的奢望转变为普遍可及的干预手段。