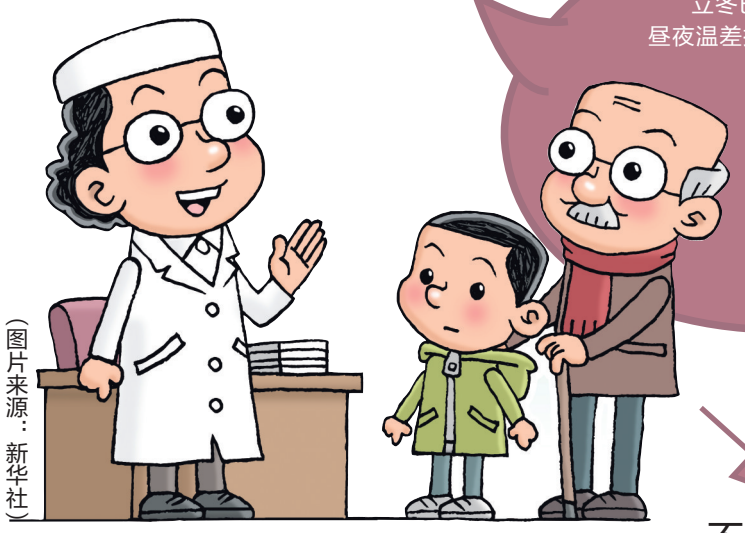
天气转凉如何保健
海南专家来支招

立冬已过、小雪将至，海南冷空气频繁来袭，昼夜温差拉大、气候寒燥。近日，海南省卫生健康委召开“科学保健，全龄共享——立冬、小雪节气健康科普”专题新闻发布会，邀请疾控与妇幼保健、口腔医学、神经内科等方面的专家，详解秋冬科学健身、“三减三健”、备孕优生、口腔防护知识、阿尔茨海默病早期识别和就诊注意事项等知识。

□南国都市报记者 王康景



（图片来源：新华社）

秋冬运动
提倡碎片化健身

“预防是最经济有效的健康策略，每个人都是自己健康的第一责任人。”海南省疾控中心热带病与慢性病预防控制所副主任医师王小焕表示，主动健康自我管理贵在可操作、可坚持、可感知。

秋冬运动不必追求高强度，提倡碎片化健身。成年人每周累计150分钟中等强度有氧运动，搭配每周2次抗阻训练；久坐人群每45–60分钟起身活动；老年人多练八段锦、太极拳，侧重平衡柔韧训练，防范跌倒、肌少症；儿童青少年每日保证60分钟以上中高强度身体活动，减少屏幕使用时间。

“三减三健”要扎根家庭餐桌。减盐：每日摄入不超5克，多用葱姜蒜醋替代盐与酱油，少吃腌制品；减油：每日烹调油25–30克，多蒸煮炖，少煎炸，不重复用油；减糖：每日添加糖控制在25克以内，少喝含糖饮料。同步做好健康口腔、管控体重腰围，40岁以上人群定期检测骨密度。可以给自己设立简易小目标，比如多走路、少喝甜饮、早睡半小时，循序渐进养成健康习惯。

年末聚会出游集中，饮食出行风险随之上升。选购食品认准正规渠道；家庭聚餐做到生熟分开、食物彻底烧熟煮透；剩饭菜及时冷藏，再次食用充分加热，存放不宜超过24小时；外出就餐慎食野生菌，少生食水产品，避免暴饮暴食。自驾杜绝疲劳驾驶、酒驾，全员系好安全带；慢性病患者出行备足常用药；出游尽量维持有规律的作息，少熬夜，降低“节后综合征”风险。

备孕优生方面，海口市妇幼保健院医学遗传科（产前诊断中心）主任医师韩燕媚解读出生缺陷三级预防体系：一级为孕前源头防控，夫妻提前3–6个月做好婚检、孕前优生检查，补充叶酸，调理基础疾病；二级做好孕期规范产检，落实NT超声、唐筛或无创DNA、20–24周大排畸等关键筛查，高龄、有不良孕产史等高危人群遵从医嘱完成产前诊断；三级抓好新生儿筛查，及时开展足跟血、听力、心脏筛查，不少先天疾病早干预能够避免智力、脏器不可逆损伤。

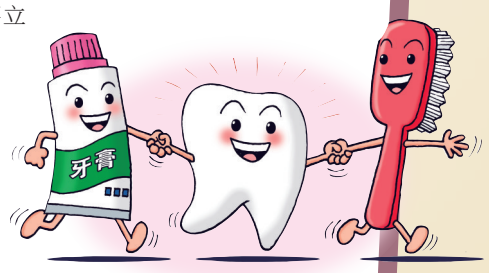
部分家庭存在误区，认为夫妻身体健康就不用筛查。据介绍，海南已将婚检、孕前优生检查、NT筛查、唐氏筛查、新生儿疾病筛查等纳入惠民项目，群众可在正规医疗机构免费享受。优生优育没有捷径，呼吁育龄家庭主动用好惠民政策，积极完成各项筛查，依靠家庭、医疗机构、社会三方合力，守护母婴安全，提升出生人口质量。

口腔保健
不同年龄段防护各有侧重

立冬小雪时节，气候干燥，唾液分泌减少，口腔自洁能力下降，龋病、牙周病、牙本质敏感、口腔溃疡接踵而来。海南省人民医院口腔医学中心主任医师陈井鑫提醒，口腔保健贯穿人的一生，不同年龄段防护各有侧重。

备孕、孕期女性，建议孕前完成全套口腔检查，及时处置龋齿、牙周病、阻生智齿；受激素影响孕期易发生牙龈出血发炎，孕中期4–6个月是治疗相对安全的窗口期，切勿因怀孕拒绝看牙。婴幼儿长出第一颗乳牙就要刷牙，家长协助使用米粒大小含氟牙膏，1岁前完成首次口腔检查，防范奶瓶龋。儿童青少年重点做好涂氟、窝沟封闭，少喝碳酸饮料，每半年做口腔体检。成年人牙龈出血别简单归为“上火”，大多是菌斑、牙结石引发牙周问题，坚持巴氏刷牙法，配合牙线，每年1–2次洁牙，远离烟酒、嚼槟榔。老年人要重视根面龋、缺牙修复，活动假牙每日清洁、夜间取下；口腔溃疡、口腔白斑超过两周不愈合，务必及时就医排查。

秋冬护齿还要顺应节气特点：少量多次饮水缓解口干；吃完酸甜食物不要立刻刷牙，间隔半小时再清洁；选用35℃左右温水刷牙，减少冷热刺激；不要用牙齿啃咬瓶盖、硬果壳，避免牙体崩裂，坚持每年1–2次进行口腔检查洁牙。



阿尔茨海默病
警惕这10个信号

气温波动也会改变老年人作息情绪，阿尔茨海默病常被家属当成“人老糊涂”。海南医科大学第二附属医院神经内科主任医师陈斌指出，阿尔茨海默病属于脑部疾病，并非正常衰老，出现十大信号要高度警惕：近期记性变差反复问话；算账、处理日常事务吃力；熟悉家务、路线完成不了；分不清时间地点；视空间判断出错；说话表达卡顿；乱放东西无端猜忌他人；判断力下降容易受骗；不爱社交兴趣减退；性格多疑易怒、情绪反常。

多项表现持续出现并干扰日常生活，就要尽快就诊。就诊前做好准备：梳理老人异常起病与变化过程，整理全部药物、保健品清单，备好高血压、糖尿病等基础病史资料。优先选择三甲医院记忆门诊、认知障碍专病门诊，没有专病可挂神经内科、老年病科。通过抽血检验、认知量表评估，必要时完善血液标志物、头颅磁共振等检查明确病情；复诊重点问清疾病分期、用药副作用、居家照护要点、复查时间。不要轻信保健品可以治愈该病，做到早识别、早就医、早干预，守护老年生活尊严与质量。

关注 世界肺炎日

别把肺炎当感冒
这样识别肺炎症状

新华社长沙11月12日电（记者 帅才）11月12日是世界肺炎日。当前正值秋冬呼吸道疾病高发期，肺炎发病风险上升。专家提醒，大众不要将肺炎症状简单等同于普通感冒，需提高警惕、科学预防，做到早识别、早干预，规避重症风险，筑牢肺部健康防线。

“很多人容易混淆感冒与肺炎，因而延误治疗。”中南大学湘雅二医院呼吸与危重症医学科医生宋敏介绍，普通感冒多集中在上呼吸道，症状较轻、恢复较快；而肺炎属于下呼吸道炎症，累及肺实质、肺间质，多由病毒、细菌、支原体等感染引发。若未能及时规范治疗，极易诱发胸闷喘息、低氧血症，严重时可导致呼吸衰竭，危及生命。秋冬季节人体呼吸道黏膜抵抗力下降，熬夜劳累、受凉受寒等因素，都会增加肺炎感染概率。

宋敏提醒，老年人、儿童、慢性病患者、免疫力低下人群是肺炎主要高危群体。其中老年患者病情最易被忽视，不少老人发病无高烧、剧烈咳嗽等典型表现，仅出现精神萎靡、食欲减退、嗜睡乏力等轻微症状，隐蔽性强、误诊率高。糖尿病、慢阻肺、心血管疾病等慢性病患者身体基础薄弱，一旦感染肺炎，病情进展快、重症率高，需要重点做好日常监测与防护。

如何区分感冒和肺炎

湘雅二医院重症医学科医生余波提醒，若患者出现持续性咳嗽咳痰、反复发热、胸闷气促、活动后喘息、胸痛乏力等症状，且连续三天未见好转，切忌自行用药拖延病情。应及时前往医院进行血常规、肺部影像学检查，明确病因、对症治疗，最大程度避免轻症转重症。

余波提醒，科学防护是预防肺炎的核心举措。秋冬时节需根据气温变化及时增减衣物，做好防寒保暖；坚持日常开窗通风，保持室内空气流通，减少病菌堆积；出入商超、影院等密闭公共场所规范佩戴口罩，降低交叉感染风险。同时保持规律作息、均衡膳食、适度锻炼、充足饮水，稳步提升自身免疫力。

宋敏建议，远离烟草，杜绝二手烟、三手烟暴露，是守护肺部健康的关键。长期吸烟会破坏呼吸道防御屏障，大幅增加呼吸道感染概率。慢阻肺等高危人群可在专业医生指导下，适时接种流感、肺炎疫苗，主动构建免疫保护屏障。