

本周六进入“四九”，寒冷天气是病情波动的“高危期”

慢病防护！给爸妈一份暖心提醒

近期，北方多冷空气活动，气温变低、空气干燥，室内活动增多且通风不足，增加了疾病传播风险。尤其对于高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺病等慢病人群，寒冷天气是病情波动的“高危期”，需注意哪些事项？



糖尿病患者适当增加血糖监测频次

“冬季是内分泌代谢类慢病的‘风险期’。”吉林大学第一医院内分泌代谢科主任医师刚晓坤介绍，低温环境、生活习惯改变等因素易引起糖尿病患者的血糖波动，埋下诸多健康隐患。此外，冬季的特殊环境与饮食特点，对痛风、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症等其他内分泌代谢科常见疾病患者的健康也构成挑战。

前不久，吉林大学第一医院内分泌代谢科接诊了一名因嗜睡烦躁、意识模糊被家人紧急送医的2型糖尿病患者张大爷。张大爷患病10余年，平日血糖控制良好。入冬后，张大爷因畏寒暂停外出锻炼，晚餐常食用炖菜、糕点等热量较高的食物，且未及时监测血糖。其间出现间隔发热、

双足间断麻木等情况，仍未引起重视，仅自行口服退热药物处置，最终被确诊为糖尿病酮症酸中毒合并感染。

“糖尿病等内分泌代谢类慢病患者冬季需注意多方面养护。”刚晓坤介绍，自我管理意识是把控血糖的关键。患者应适当增加血糖监测频次，除常规空腹血糖外，重点监测餐后2小时血糖及睡前血糖，建议每周至少完成1次全天血糖谱监测（空腹、三餐后2小时、睡前）。若连续3天血糖超标，需及时就医调整方案。同时，要做好足部防护，每天用37摄氏度左右的温水泡脚10—15分钟，检查足部有无红肿、破溃，选择宽松保暖的棉质袜子和防滑鞋，避免外伤。

高血压患者要做好保暖

“冬季，高血压等慢病患者病情易加重。”吉林大学第一医院心血管内科主任佟倩说，寒冷天气刺激会导致人体交感神经兴奋，引起血管收缩、心率加快，使得血压明显升高。

佟倩近日接诊了一名有多年高血压病史的患者。因为夏季时血压常稳定在110/70毫米汞柱左右，患者便自行将降压药减半，入秋后完全停药，未规律监测血压，也未复诊。冬季清晨，他从温暖的卧室进入冰冷的阳台取东西，突感剧烈头晕、左侧肢体麻木。送至医院时，血压已高达190/110毫米汞柱，核磁共振检查后诊断为急性脑梗。追溯病情发现，该患者冬季血压早已反弹，但未被察觉，较大的室内外温差和清晨血压急剧上升的“血压晨峰”现象最终成为诱发病情的导火线。

高血压患者如何应对寒冷天气？佟倩给出建议：

做足御寒准备。冬季室内外温差大，建议患者外出时做好颈部、头部保暖，不要骤然进入特别



寒冷的环境。

关注重点时段。清晨6时至上午10时是血压的“晨峰”时段，也是心脑血管问题的高发时间，不提倡患者在室外晨练。

注重平日养生。建议患者在冬季保持规律作息，避免熬夜，保证充足睡眠；饮食清淡低盐，减少高油高脂食物摄入，多吃新鲜蔬果；适度进行有氧运动，如散步、慢跑、太极拳等，增强血管调节能力；保持情绪稳定，避免焦虑、紧张等不良情绪诱发血压波动。

慢性气道疾病患者运动须避寒

“冬季是慢阻肺、哮喘等慢性气道疾病患者面临的关键挑战期，危险性较高。”吉林大学第一医院呼吸与重症医学科主任医师唐颖说，近期前来就诊的一名慢阻肺患者，病情本已稳定，因自觉症状控制良好，自行停用了吸入药物。随后天气转冷，一次普通感冒便诱发了病情急性加重。尽管抢救成功，但患者肺功能断崖式下降，生活自理能力受到严重影响，须长期进行家庭氧疗。

“没有症状不代表疾病痊愈。”唐颖介绍，寒冷干燥的空气易引发气道痉挛，导致咳嗽、咳痰、气短等症状加重。

对此，唐颖建议，患者外出时应佩戴口罩或围巾，遮盖口鼻以保障吸入的空气温暖湿润，尽量避免前往人群密集的密闭场所；雾霾天气应紧闭门窗并开启空气净化器；室内可使用加湿器，

将湿度维持在40%—60%为宜；在室外空气质量良好时，则需每日定时开窗通风。务必遵医嘱规律用药，切勿自行调整或停用吸入药物，这是维持病情稳定、预防急性加重的重要保障。

“除常规防护与用药外，精细化监测、科学运动与针对性饮食三方面缺一不可。”对于精细化监测，唐颖建议患者每日应主动观察并记录关键指标：咳嗽频率是否增加、痰液颜色与黏稠度是否改变、进行日常活动时气促程度是否加重等，尤其需警惕夜间症状，如因咳嗽或憋气频繁惊醒、需垫高枕头才能呼吸顺畅，这常是病情不稳定的征兆。建议家庭配备指夹式血氧仪，每日在平静时测量并记录基础血氧饱和度，一旦发现血氧饱和度较自身基础值下降或静息呼吸频率加快，应及时就医。（来源：人民日报）

时事速递

2025年第四季度见义勇为勇士榜发布 七旬老人胡文祥、饶军树入选

中央政法委近日发布2025年第四季度见义勇为为勇士榜。根据见义勇为典型的网络关注度、各地依法确认和申报意见，进行综合评审评议，共有50位见义勇为勇士获通报表扬和奖励慰问。

本季度上榜的见义勇为勇士，董辉、谢云鹏、张润生、陈奎等为制伏犯罪嫌疑人身受重伤甚至牺牲；多位勇士面对暴雨洪灾、巨浪急流、爆燃火灾等险境，义无反顾、向险而行，黄启东、谢光荣、左明清、苟俊等救人牺牲，王玉平、黄超、邓亚群、宋国民、李红星等在极端环境中拼力施救，体现了在突发灾害事故面前挺身而出的英雄气概。他们中既有年过七旬的老人胡文祥、饶军树，也有年轻的学生覃辉华、李佳婷。上榜的群体类典型有8个，上榜的个人类典型中有群众协助完成救人的事迹18个，协同救人情况占上榜总数66%以上，体现了人民群众守望相助的良好社会风尚。

（来源：人民网）

我国流感活动连续四周下降

中国疾控中心研究员辛丽1月13日在国家卫生健康委新闻发布会上表示，当前我国流感活动连续四周下降，总体处于中流行水平。哨点医院门急诊流感样病例呼吸道样本检测阳性率前三位病原体为流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒。

辛丽介绍，结合全国发热门诊诊疗情况、哨点医院门急诊流感样病例就诊情况、多病原检测等监测结果分析显示，检出均为已知常见病原体，没有发现未知病原体及其导致的新发传染病。从哨点医院流感病毒检测阳性率情况来看，各省份流感活动强度均呈下降趋势。

（来源：新华社）

五部门出手规范网络招聘秩序

人力资源社会保障部等五部门近日联合印发关于规范网络平台招聘类信息发布的通知，进一步规范网络招聘秩序。

通知要求，加强网络招聘服务许可监管，经营性人力资源服务机构发布招聘信息或网络平台为用人单位提供招聘信息发布等网络招聘服务，应依法取得人力资源服务许可证。网络平台要履行主体责任，强化账号注册管理，对申请注册用户进行真实身份信息认证，分类核验认证账号资质，设置专门标签，并在账号主页明示资质和认证信息。

通知明确，网络平台要规范招聘信息格式标准，发布招聘信息应真实、合法，严禁以招聘信息为名非法引流。（来源：新华社）