

【防疫热点问答】

心血管病、糖尿病患者如何做好健康防护

——权威专家回应防疫热点

冬季气温低,又有疫情风险,心血管病、糖尿病患者该如何做好健康防护?国务院联防联控机制组织北京安贞医院常务副院长、北京市心肺血管疾病研究所常务副所长周玉杰和北京医院国家老年医学中心内分泌科主任郭立新作出专业解答。

1.问:心血管病患者如何做好防护?

周玉杰:冬季气温低,又有疫情风险,有心脏病、高血压等心脑血管疾病的人群要注意防护,坚持正常服药,但不必焦虑。

从目前临床情况看,除了发烧对部分心脏病患者救治有一定影响,其他心血管病患者感染奥密克戎后的治疗手段没有太大变化。

防病胜于治病。劳累、激动、饱餐、寒冷、恐惧等因素,都可能增加心脑血管疾病的发病率。日常保持良好心态,合理膳食,戒烟限酒,适量运动,可以更平稳地保持健康。

2.问:有人担心,新冠治疗药物与一些降压药相

互影响。有无必要停用降压药?

周玉杰:从目前国内外的临床经验看,常用降压药跟新冠治疗药物的作用点没有太大关系。对于高血压患者,如无特殊情况,需长期服用降压药,不应随意停药。

一些老患者如果出现血压升高等情况,可以服用常备的一些快速降压药,往往血压就能回到较安全的范围。

3.问:糖尿病患者如何做好防护?

郭立新:血糖控制不太好的糖尿病患者,免疫力偏低,但如果把血糖以及各项代谢指标控制良好,抵抗力就会明显增强,感染风险也会明显下降。

控制好血糖,让血糖总体水平平稳,并且减少血糖波动,这就要求健康饮食、适度增加营养,适当运动,包括有氧运动(快走、慢跑等)、力量锻炼,坚持药物治疗。疫情期间切忌停药,尤其是对于那些过去血糖控制不好的患者,应进行更加密集的血糖监测,实

时调整治疗方案,争取将血糖控制在一个合理水平,同时也关注血脂、血压等指标,使各项指标尽可能接近良好状态。

4.问:一些糖尿病患者担心感染奥密克戎,有焦虑情绪,有何建议?

郭立新:有学者做了相关研究发现,糖尿病患者的焦虑情绪会影响血糖控制,增加血糖波动。对于糖尿病患者来说,应注意避免焦虑尤其是长时间的焦虑。

一旦出现焦虑等负性情绪,人体内的糖皮质激素、甲状腺激素、儿茶酚胺激素等激素都会增加分泌,这些是拮抗胰岛素作用的激素,激素水平的紊乱容易加剧体内血糖异常。同时,焦虑还可能影响睡眠结构和节律的紊乱,这也容易加重血糖紊乱。因此对于糖尿病患者来说,特别要注意保持平和心态,避免焦虑等负性情绪,控制好血糖,而良好的血糖控制可以降低感染的风险。

新华社北京12月6日电

【国际】

外交部发言人:孤立中国、限制对华合作不符合任何一方利益

新华社北京12月6日电 外交部发言人毛宁6日说,中国的发展是世界和平力量的增长,为全球发展提供动力和机遇。孤立中国、限制对华合作不符合任何一方利益。

毛宁是在例行记者会上就德国总理朔尔茨涉华表态答问时作出上述表示的。

有记者问:日前,德国总理朔尔茨在《外交事务》杂志撰文指出,中国的崛起,不是孤立中国的理由,也不是限制对华合作的借口。他同时提到,当前世界没有进入“新冷战”,不认同中美将进行对抗的观点。中方对此有何回应?

“我们注意到朔尔茨总理的有关表态。”毛宁说,中国坚持维护世界和平、促进共同发展的外交政策宗旨,致力于同各国开展友好合作。事实证明,中国的发展是世界和平力量的增长,为全球发展提供动力和机遇。

她表示,孤立中国、限制对华合作不符合任何一方利益。当今世界,经济全球化潮流不可逆转,互利共赢是人心所向。中国已同世界经济和国际体系深度融合,世界不会退回到相互封闭、彼此分割的状态。任何国家都无法关起门来搞建设,“脱钩断链”“小院高墙”损人不利己。

毛宁表示,中国的发展离不开世界,世界的繁荣也需要中国。中国将继续实行高水平对外开放,同各国共享发展机遇。“正如习近平主席会见朔尔茨总理时指出的,中国始终以自身发展维护和促进世界和平,中国发展同世界发展相互交融、相互成就。”



时事动态关注微博

【时政】

俄副总理:俄可能小幅减少石油产量

俄罗斯副总理亚历山大·诺瓦克6日说,考虑到国际市场的不确定性,俄罗斯可能小幅减少石油产量。他同时表示,对俄石油限价将导致全球对这一行业投资下滑、能源短缺,进而推高油价。

诺瓦克当天告诉媒体记者:“鉴于形势不确定,我们不排除在必要情况下减少石油产量。今天市场波动相当大。我认为不会大量减产,但不排除这种可能。”

欧洲联盟成员国2日就对俄海运石油出口设置每桶60美元的价格上限达成协议,七国集

团和澳大利亚宣布将与欧盟实施同样限价政策。

诺瓦克表示,俄不接受人为、非市场方式对俄石油实施限价,这只会导致未来全球对这一行业投资下滑、能源短缺,反过来又推高油价。

俄罗斯是世界主要产油国之一。乌克兰危机今年2月升级后,欧盟同美国一道对俄罗斯施加严厉制裁,试图打击俄罗斯石油和天然气出口,但同时导致欧洲能源供应紧张、价格飞涨。俄方已经警告,将不会向对俄石油实施限价的国家供应石油和石油产品。

新华社

【生态】

联合国粮农组织:全球三分之一土壤退化 影响谷物果蔬养分

12月5日是世界土壤日。联合国粮食及农业组织说,全球约三分之一土壤退化,导致土壤肥力流失、谷物和果蔬营养质量下降。

粮农组织网站写道,人类95%的食物直接或间接产自土壤,“土壤肥力流失意味着土地生产力下降,许多谷物、蔬菜和水果所含维生素和(其他)营养成分不及70年前丰富”。

粮农组织当天首次发布评估全球黑土地状况的报告,指出肥沃的黑土地对于全球粮食供应至关重要。为防止进一步退化,一是要保留黑土地上的自然植被,如草地、森林、湿地,二是对用于耕种的黑土地建立可持续的土壤管理机制。

粮农组织认为,当前供应链中断导致的粮食

和化肥危机加剧了土壤退化问题,尤其是在非洲、拉丁美洲和亚洲经济较落后国家,小农户购买有机肥和无机肥本就不易,如今面临化肥价格上涨300%的局面。

俄罗斯今年2月在乌克兰发起特别军事行动后,俄方谷物和化肥出口因西方制裁遭遇阻滞,全球食品和化肥价格上涨。7月22日,俄罗斯和乌克兰分别与联合国和土耳其签署协议,同意设立联合协调中心,对乌克兰谷物等农产品经黑海出口运输提供安全保障,也保障俄罗斯粮食与化肥进入国际市场。乌克兰、联合国等方面11月17日确认,协议延长120天。

新华社

讲文明 树新风 公益广告



文明出行 践行礼让 遵规守纪 尊老爱幼

中共青岛市委宣传部