

“二阳”患者有所增加 如何看待当前形势? 怎样科学应对?

——国务院联防联控机制组织专家回应热点关切

■新华社记者董瑞丰、顾天成

近期,全国发热门诊就诊患者数量有所增加,但整体数量远低于上一轮疫情流行高峰。疫情最新形势如何?怎样科学应对“二阳”风险?针对社会热点关切,国务院联防联控机制日前组织专家接受新华社记者采访,专门作出回应。

疫情低水平波浪式流行 患者绝大部分为轻症

中国疾控中心传防处研究员王丽萍介绍,今年2月以来,我国新冠疫情处于局部零星散发态势。疫情监测数据显示,4月下旬以来,新冠病毒感染病例数有所上升,5月中旬开始进入低水平波浪式流行态势。

王丽萍同时表示,全国发热门诊就诊患者数量虽有增加,但整体数量远低于上一轮疫情流行高峰时发热门诊就诊量,就诊患者绝大部分为轻症。

“专家结合多渠道监测数据研判认为,由奥密克戎XBB系列变异株引起的疫情还会持续一段时间,但全国整体疫情态势平稳可控,对医疗秩序和社会正常运行影响较小。”王丽萍说。

王丽萍建议,公众继续保持勤洗手、室内多通风等良好卫生习惯。尤其是有慢性基础疾病病人

员和孕妇等重点人群,建议在进入环境密闭、人员密集的场所时佩戴口罩,注意个人防护。

主要流行株为XBB变异株 致病力无明显变化

中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍,监测数据显示,奥密克戎XBB系列变异株在我国境外输入病例和本土病例中的占比持续处于高位,分别占5月15日至21日采集序列的95.2%和91.9%。

“这与全球及我国周边国家和地区的主要流行株占比情况基本一致。”陈操表示,从我国和全球监测数据及研究结果来看,与早期流行的奥密克戎各亚分支相

比,XBB系列变异株的致病力没有明显变化。

陈操表示,基于我国已有的多渠道监测预警体系,若发现新的风险信号,各地疾控部门将会第一时间预警,采取有效防控措施,并及时回应社会关切。

“二阳”症状普遍较轻 重点人群应更注重防护

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾说,近期发热门诊就诊人数的确有所增加,患者症状主要集中在发热、呼吸道症状,包括咽痛、咳嗽、鼻塞流涕、头痛、肌肉酸痛等,个别患者会有呕吐腹泻症状。

“总的来说,大部分患者‘二阳’的症状普遍比‘一阳’时更轻。”李侗曾介绍,根据临床观察,大部分患者嗓子疼是轻微的,发热恢复得更快,病程可能持续3至5天。

李侗曾也表示,如果确定感染了新冠病毒,不管是否有发热或呼吸道症状,仍建议居家休息。若经过休息、服药,相关症状仍在加重,比如发热持续超过5天、有胸闷憋气症状等,应及时到医院就诊。

此外,不管是“一阳”还是“二阳”,老年人等重点人群应更重视做好防护,“尽量避免感染,一旦感染要尽早进行抗病毒等治疗,减少重症和后遗症的风险。”李侗曾说。

考前莫“大补”

父母后勤保障要这样避雷

■科技日报记者韩爽

2023年高考进入倒计时,全力备考的高三考生们正在进行最后冲刺。此时,不少考生家长可能会因过度紧张,而让孩子大量服用保健品、大餐大鱼大肉补充营养……殊不知,这样做反而会严重影响孩子的身体健康。

错误做法一:迷信保健品并让孩子大量服用

高考在即,很多考生家长会为孩子购买补脑、安神类保健品,为孩子考试助力。

医生表示,考生家长千万不可过分迷信“健脑品”等对智力和考试成绩的作用。只要不挑食、不偏食,均衡地吃好一日三餐,大脑每日所需营养就能得到满足。

网络上一些声称“增强学生记忆力”“提升专注力”“抗疲劳口服液”等的保健品十分热销。营养专家认为,热销的补脑类产品,对家长和考生而言,其实更多的是起到安慰剂的作用。

任何一种营养素摄入量的水平如果超过人体所耐受的最高摄入量,它产生毒副作用的可能性就会增加,至少它会增加孩子的胃肠道负担,反而可能导致考试时发挥失常。

错误做法二:烹制新奇食材、大鱼大肉补充营养

考前,不少考生家长担心孩子学习辛苦,便为孩子补充营养。营养专家认为,一般考试前一周不要随意改变孩子平时的饮食习惯,不可大鱼大肉过度补充营养,不要食用平时孩子没有吃过的新奇食材。因为新食物平日没吃过,可能引发过敏、肠胃不适等问题,也可能破坏孩子身体原有的平衡,反而可能对身体造成不利影响。

医生提醒,孩子考前要少吃容易产气、产酸的食物,如韭菜、地瓜、碳酸饮料等。饮食要注意少盐少油,尽量少吃或者不吃冷饮、凉拌菜、油炸食物、利尿食物等。

可以在三餐之间让孩子吃些水果,如西瓜、香蕉等,尤其是香蕉具有稳定情绪的功能。考试阶段,孩子的大脑对氧和某些营养素的需求比平时增多。

家长可以适当给孩子增加蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素A、维生素C、B族维生素、铁等的摄入。

错误做法三:给孩子买含咖啡因的功能性饮料提神

高考期间正值炎炎夏日,长时间的学习备考使得考生难免感到疲惫,不少考生家长会给孩子准备含咖啡因的功能性饮料用来提神。

专业医生表示,尽管咖啡因有提神效果,但青少年身体敏感度高,突然服用过量的咖啡因很有可能造成身体不适。同时,并没有研究明确表明咖啡因、牛磺酸、丙氨酸有提高身体机能的效果。此外,考试期间孩子也要少喝含咖啡因的功能性饮料以及甜饮料,因为甜饮料、咖啡因会使人尿频,影响孩子的临场发挥。

充足的水分才能确保血液循环顺畅,这样大脑工作所需的氧才能得到及时供应。医生建议要保证孩子每天1500—2000毫升的水分摄入量,最好饮用白开水,或者矿泉水、纯净水。

错误做法四:让考生服用助眠药品应对考前失眠

部分考生因为精神压力大等出现失眠的症状,有的家长会给孩子服用助眠药品。

医生表示,除了被医生诊断为睡眠障碍外,不建议学生随意服用助眠药物,因为这可能会导致考生睡不醒、疲惫等,反而影响考试状态。考前要保持规律作息,调整好生物钟,睡前不要玩电子产品及饮用含有兴奋性物质的饮品等。若这些办法仍不能解决考生的睡眠问题,家长可以带孩子到正规医院睡眠专科就诊,在医生的指导下提前一周或几天服药治疗,但不建议等到考前前一天服用药物,以免出现不良反应影响考试。

专家还提醒考生,在调整作息时间时,不要忽然将睡眠时间提早过多。例如考生可先尝试将睡觉时间提早半小时,如果仍感到无法习惯,可以继续缩短提早的时间,让身体和精神状态慢慢适应新的作息。

新研究发现

心理压力加重消化道疾病

新华社北京5月28日电 许多患有慢性肠胃疾病的人,心理压力过大时病情会加重。美国一项新研究发现该现象背后的生理机制,可能帮助开发治疗炎症性肠病等疾病的新方法。

美国宾夕法尼亚大学的科研人员在新一期《细胞》杂志上发表论文说,用小鼠进行的实验显示,心理压力导致机体分泌的糖皮质激素增加,后者经两条路径影响肠神经系统,促使肠道炎症水平上升。

研究人员连续一星期每天让小鼠在狭窄的管道里待3小时,使其心理压力水平上升,然后用一种化学刺激物使小鼠出现类似炎症性肠病的症状。其中一部分小鼠接受药物治疗,抑制糖皮质激素的作用。结肠镜检查发现,经药物治疗的小鼠肠道炎症

和损伤水平较低,未经治疗的小鼠症状要严重得多。

对小鼠结肠组织样本进行的基因分析显示,糖皮质激素持续保持高水平使小鼠的肠神经胶质细胞发生变化,一些促进炎症的基因活动增强。肠神经胶质细胞分布在胃肠道壁中,为肠神经提供营养和支持,并参与调控肠道功能,糖皮质激素会促使它们产生一种称为CSF1的细胞因子,引发炎症反应。

分析还发现,糖皮质激素水平过高会通过特定的生长因子影响肠神经元,导致神经成熟程度不足,肠道动力下降。这项研究显示压力管理可能对炎症性肠病等疾病的治疗很有价值。炎症性肠病在人群中发病率较高,发病机制不明确,很容易复发。

无烟世界 清新关爱



在第36个世界无烟日(5月31日)到来前夕,武昌县在梅郎山公园开展“无烟,为成长护航”主题宣传活动。当地卫生部门工作人员与学生现场向市民讲解宣传禁烟法律法规和吸烟对人体健康的危害等常识,并通过烟头换物、知识问答、现场抽奖、漫画展播等形式,倡导控烟戒烟、拒绝二手烟的健康生活方式。通讯员张建成、李云升 摄

食品安全“5个确保”护航亚运

本报讯 记者羊荣江报道 记者从日前召开的全省食品药品安全工作会议暨亚运会、亚残运会食品安全保障百日攻坚行动启动仪式上了解到,近年来,我省食品药品安全形势总体稳定、持续向好,食品、药品安全群众满意度分别达到87.75分、89.01分,食品药品安全工作持续走在全国前列。

会议明确,2023年我省将以“5个确保”,即确保亚运会保障区域内食品安全事故和食源性兴奋剂事件“两个零发生”,确保食品安全包保机制全面落实,确保食品生产经营主体依法依规上链可追溯,确保不发生食品药品重大安全事故和重大舆情,确保群众满意度持续提升为具体目标,做好8个方面27项工作任务。

会议启动了“护航亚运”食品安全百日攻坚专项行动,要求各地各部门以“一刻也不能停、一步也不能错、一天也不能误”的紧迫感,把握集中攻坚、全力冲刺、巩固提升三个阶段要求,紧盯目标找准节奏,发足力、尽全力,坚决打赢亚运食品安全保障攻坚战。

“护航亚运”食品安全百日攻坚专项行动将集中精力抢时间、抓进度、攻难点,进一步解决问题、排除风险、测试程序、堵住漏洞,并具体开展食源性兴奋剂管控、非运动员食材管控、重点场所改造提升、食品安全全域治理、食品安全保障能力提升等6大攻坚行动。

会议启动了“护航亚运”食品安全百日攻坚专项行动,要求各地各部门以“一刻也不能停、一步也不能错、一天也不能误”的紧迫感,把握集中攻坚、全力冲刺、巩固提升三个阶段要求,紧盯目标找准节奏,发足力、尽全力,坚决打赢亚运食品安全保障攻坚战。

抑制骨龄可增高?

儿科专家劝你要谨慎

“听说抑制骨龄生长,就能‘骗’过身体,让孩子一直长高?”近日,这种“增高”方法在家长的朋友圈中传播开来。部分家长为了让孩子长高,选择给孩子吃抑制骨龄药,企图骨龄闭合更慢,为孩子长高“争取时间”。

这种“增高”的方法靠谱吗?广州医科大学附属第三医院黄埔院区儿科副主任医师谢丽春表示:“通过抑制骨龄可能会让孩子长高,但是服药、打针带来的副作用难以预料,作为医生,我不建议常规这么做。”

抑制骨龄多用于治疗疾病

骨龄是骨头生长的时间吗?与年龄有什么关系?谢丽春介绍,骨龄是骨骼检查常用的检测指标,指骨骼化核核的出现与愈合时间同实际年龄的关系。是骨龄年龄的简称,它代表的是骨成熟度。

发育情况进行监测,比如原发性矮小症、家族遗传性矮小症、性早熟、宫内发育迟缓及体质性青春发育迟缓症都会在骨龄上得到体现。

“人的年龄其实是分生理年龄和生物年龄来算的。”谢丽春介绍,从出生开始按照年月日计算的被称为生理年龄,代表出生以来的时长。而生物年龄就是俗称的“骨龄”,可以判断发育程度。

“通常情况下,骨龄与年龄的差距不会超过一岁。”谢丽春表示,如果骨龄与年龄之差超过这一范围,就称之为骨龄提前或者骨龄延迟,需要进一步检查以确认身体状况。如果需要抑制骨龄,主要是因为骨龄发育与实际年龄不符,与性早熟、甲状腺功能亢进症、肾上腺肿瘤等病症有关。

据介绍,通常测骨龄多用于检查儿童的生物年龄,对孩子的

贸然抑制骨龄或对健康造成影响

“抑制骨龄要在有确切的疾病需要治疗,且患者达到用药条件的情况下才可以。”谢丽春表示,抑制骨龄时用药大多为处方药,以治疗某些疾病为目的制作,如果没有此类疾病而贸然用药,很可能造成肥胖、胰岛素抵抗、扰乱孩子正常激素分泌等一系列难以预料的健康损害。

医生认为,抑制骨龄补充营养来为孩子争取发育时间的方式仅在理论上存在,在实际运用中有很多因素需要考虑,并不建议让正常发育的孩子通过抑制骨龄的方式进行所谓

的“增高”。此外,如果因发育不良等原因需要抑制骨龄,应在8岁以前。“一旦过了这个年龄段,即使抑制骨龄补充营养也很难让孩子的发育再跟上正常孩子。”谢丽春说。

值得一提的是,单次骨龄预测,只能代表孩子当时的骨成熟度。如果要获悉孩子整体的发育情况,需要结合孩子的激素情况、营养状态等情况,由专业医师综合评估、动态监测来确定,切不可因为一次测骨龄就贸然让孩子服药。

据羊城晚报

人未老眼先衰,老花眼盯上80后

躲不过,就让它来得迟一点

■张蓓

近日,一则“44岁女星戴老花镜”的新闻引起网友热议,“这么年轻的会老花眼吗?”

我们常说,眼睛是心灵的窗户,眼睛是我们获取知识的源泉。日常生活中,大量的信息是通过眼睛获取的。

尽管如此,人们还是不太懂得如何保护自己的眼睛,结果是近视人群越来越低龄化,甚至连多见于老年人的老花眼,也出现在40岁出头的人群中,“未老眼先衰”的人越来越多。

年轻时视力好更易老花?

人们常说的“老花眼”又叫老视,主要表现为看近处不清楚,是中老年人常见的生理现象。但现代社会由于生活节奏加快,人们用眼压力增大,从近几年的接诊情况来看,老花呈现出年轻化的趋势。究其原因,经常长时间、近

距离看手机、电脑等电子产品,会加速眼睛的老花;经常户外活动,没有注意戴墨镜防紫外线,也会使眼睛老花得早一些。

有一些人平时视力很好,从来没有近视过,但偏偏到了40出头就开始老花,难不成视力越好的人,反而越容易提早老花眼吗?对此,专业眼科医生表示,年轻时视力好,上了年纪却比别人先戴老花镜再正常不过了。视力分为近视力和远视力,二者存在区别。看近时,眼睛睫状肌需要收缩调节。年轻时,眼睛的肌肉调节能力强,看近没有问题,上了年纪后,眼睛肌肉调节能力下降,看近就会吃力,出现老花度数。因此,年轻时视力好的人,确实会更早出现老花。

此外,不少人发现老花后并不会主动就医,而是自行配老花镜,这种做法并不科学。因为每个人的屈光状态不一样,比如之前存在近视、远视、散光等问题的

人群,适配的老花镜会不同。老花眼如果不及时矫正,或者戴了不合适的眼镜,都会加剧眼睛老花,甚至引起头痛、眼痛等眼睛疲劳症状。

近视眼也会老花

日常生活中,有些人有这样的误区,认为自己已经得了近视眼,就不会老花了。事实上,近视眼到了中老年之后也会出现老花。甚至不管是近视、远视还是散光的患者,到了中老年之后都会出现老花,可以说每一个中老年人都会不同程度地老花眼,需要使用老花镜来矫正。

老花眼是老年人调节能力减弱造成的,是自然衰老的表现,随着年龄增加,晶状体逐渐变得坚实和硬化,失去了易于塑造的特征,因而调节力会降低。

另外,中老年时期睫状肌的力量减弱,也是调节力降低不可忽视的因素。调节力量变弱的结

果是使看近处物体的清晰度越来越低,因而近点逐渐后退。刚开始出现老花时一般没有什么不方便的感觉,待近点距离已经超过了个人学习和工作的习惯性距离时,就会感到非常的不方便。

老花眼需要佩戴老花镜来进行矫正,常用的老花镜是与远视镜相同的凸透镜,与近视眼的凹透镜正好相反。如果近视的程度与老视的程度相等时,两者相抵,此时看近摘掉近视眼镜,就如同带上了一副无形的老花镜。

如果两者不能抵消其剩余的屈光部分,可能需要的近视镜片,也可能需要的是远视镜片,所以说近视眼的病人眼不花是一种不正确的说法。

科学预防保护视力

视力的重要性对于任何人来说是显而易见的,可又常常被忽视的。在一个人的不同年龄段,

环境和习惯对于视力的影响程度是非常不同的,对于视力保护所需要采取的措施也不相同,应该引起重视。

预防老花眼,日常我们可经常做些“眼睛训练”,让眼睛保持远近来回看。比如,坐在窗边,拿一本书,近距离看一段文字后,再看清楚处的景物,各约30秒,交替进行10分钟左右,每天2至3次,可有效训练睫状肌和晶状体,延缓老花。

还可以多进行羽毛球或者乒乓球等运动,可使眼睛上下、左右、前后运转,促进血液循环。使用电子产品时,应尽量保持远距离,减少辐射,半小时就闭上眼睛一会儿(5至10分钟最好)。开车或去户外时应戴防紫外线的墨镜。

专家强调,如果怀疑自己患上了老花眼,切忌自行购买老花镜,一定要及时就医,在医生的指导下选择老花镜。