

多地食品外包装或内表面新冠病毒核酸检测阳性

疫情防控期间,专家教你如何安心吃

据新华网 继进口冷冻肉类、海鲜、雪糕进口原材料之后,近日,浙江宁波、山西、黑龙江等多地发现车厘子、奶枣、啤酒等食品外包装或内表面新冠病毒核酸检测呈阳性。年关将至,公众如何安置心办年货,放心吃?食品检测呈阳性,意味着什么?来看看相关专家怎么说。

为什么频频检出阳性

当前境外新冠肺炎疫情仍在蔓延,很多国家还处于疫情暴发期,新增病例多,进口食品容易受到污染。与此同时,部分国产食品由于确诊病例或无症状感染者参与过生产或使用进口原材料,生产过程中可能会使食品受到污染。

此外,当前我国正处冬季,低温天气会进一步延长病毒的存活时间,也就容易出现物体表面检测呈阳性的情况。

2020年7月,由厄瓜多尔企业生产的冻南美白虾包装样本被检

出新冠病毒核酸阳性,中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石指出:“从进口冷冻食品外包装上检出新冠病毒核酸阳性,只能表明食品外包装曾被病毒污染过,不代表病毒仍然具有活性。”这在一定程度上消除了公众的疑虑。

那么,时隔数月,食品及其外包装样本被多次检出阳性,是不是意味着危机加深?病毒变异是否会使得食品受污染?饮食方面还安全吗?对此,多位专家明确表示,现有研究显示,进口食品及食品原材料总体阳性率较低,阳性样本主要集中在外包装,此外,部分食品表面病毒的载量较低,感染风险比较低。

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,目前全国进口的冷链食品、货物检测呈阳性的,大多数污染都比较轻。“通常来说,由于污染造成的感染,必须是污染量比较大,同时还需要长期

反复接触,才有可能造成感染。”
检测呈阳性并不代表不安全

“新冠肺炎的传播主要是通过呼吸道飞沫或者密切接触传播,这是各国公共卫生专家的共识。”陈君石说,尽管有证据表明,新冠肺炎的传播途径,除人传人外,还可能物传人,但对消费者而言,感染概率非常小。

“对消费者来讲,即使是不小心购买了被污染的食品,通常造成感染的风险也是很低的,甚至即使食用了受到污染的冷链食品,通常也不会导致感染。”吴尊友说,一方面,食品在煮熟加工过程中已经灭活病毒;另一方面,新冠肺炎不会通过消化道传播,同时人的胃酸也足够强大,能将其灭活。

“内包装核酸阳性并不奇怪。如果扩大检测范围,包括食品、冷链运输,任何一种进口商品都有可能被检出阳性。关键是这

样的阳性到底是否意味着可传染。”科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍,现在各地出现的疫情大体上有两种,一种是冷链从业人员感染导致的人传人,另一种是境外输入人员导致的人传人,而导致疫情扩大的超级传播事件都是人传人。

钟凯表示,我国有着庞大的消费频次和规模,如果食食能感染病毒,那么感染人群可能会比现在更大。而现实情况则是我国目前的病例和感染均为散发性质,且绝大多数与食用食品无关。在做好消毒的前提下,公众可以放心食用。

做好食品安全操作和手消毒是关键

陈君石表示,消费者处理食物时要遵循世界卫生组织提出的食品安全五要素,即保持清洁(勤洗手、厨房清洁)、生熟分开、彻底煮熟、安全温度储存、使用安全的

水和原料。“这五条本来是预防食源性疾病的,但也能有效避免新冠病毒在食品链中发生交叉污染。”

“在采购、处理冷链食品时,要保持手卫生,坚持生熟分开。”吴尊友表示,只要我们注意手卫生,吃水果前用流水清洗,应该就不会有感染的风险。

具体来说,“处理生鲜食品后或处理熟制食品前,应该彻底清洗双手,并且洗手前不能触碰口、鼻、眼等部位。”北京市疾控中心副主任庞星火说,在处理加工食品时,砧板、菜刀、餐具等器具应生熟分开,使用后的厨房台面及器具应经常清洁并消毒;水果蔬菜等食用前要用流水清洗,制作食品要煮熟煮透;厨房应经常开窗通风,保持清洁,适度消毒。

“说到底,其实大家如果能做好常规的食品安全操作,再进一步严格做好手卫生,就可以放心吃。”钟凯说。

坚持锻炼膝关节 冬天拒绝“打软腿”

■许青青

相信很多人都有过这样的经历,正常走路的情况下偶尔会感觉到膝盖部位酸软,没有受到任何外力的影响下,好像要摔倒一样,这就是生活中经常说的“打软腿”“膝盖打软”。

长期久坐、缺乏锻炼,会导致肌肉萎缩、肌肉僵硬挛缩,不良姿势导致筋结出现,这些都会让膝关节的稳定性大大折扣,处于不稳定状态,逐渐还会发展成韧带、半月板、关节的损伤,最后导致膝关节骨性关节炎。不管是膝关节疾病的治疗,还是预防,增加腿部力量都是重中之重。如果您不愿意出门运动或者时间有限,就从下面几个小动作锻炼起来吧。

靠墙静蹲。两脚开立与肩同

宽,肩、背、腰、臀紧贴墙壁,膝盖弯曲,保持小腿与地面保持垂直。一般蹲到腿感觉酸胀为止,蹲的位置浅,时间可稍长,蹲的位置深,时间可稍短。由于个人能力不同,时间无法做统一规定,一般可维持30秒~2分钟,甚至更长。

内收外放。坐在椅子上,把一个空矿泉水瓶放在两腿之间,双腿尽量内收夹紧,到极限后,持续对抗10秒钟。再将双手放在大腿外侧,双腿外展,双手内收,持续对抗10秒钟,重复20遍。对抗以肌肉出现轻微抖动为极限。

双足竞争力。坐位,双脚跟交叉,下腿向前伸,上腿下压,相互争力坚持10秒,双腿交替重复20遍。操作时要缓慢加力直到极限。

靠墙静蹲。两脚开立与肩同



疼起来如刀割、针刺、火烧 民间俗称的“蛇缠腰”,就是病毒感染引起的皮肤病

■戴茹、黄浩

前段日子,家住临安的肖大妈(化名),后背长了一串密集的水泡,火烧一样痛,当地医院诊断为“带状疱疹”,配了一些药治疗,水泡是慢慢消下去了,可那种烧灼的痛感一直伴随着肖大妈,后来经其他村民介绍,去了一个“法师”那里,在疮疹周边区域画了,一道“符”,这道符很有看头,是一条弯弯曲曲的“百足龙”!肖大妈说,“蛇缠腰,蛇缠腰,法师说要画龙才镇得住!”

不久之前,浙大二院疼痛科的黄浩医生就接诊到了这位身上带“符”的肖大妈。黄浩说,这已

经见怪不怪了,就他接诊过的,身上画龙、蛇、老虎等都有,但事实证明,真的没什么用。

俗称“缠腰火丹”“缠腰龙”“蛇缠腰”“火带疮”“蛇丹”“火蛇”等,就是医学上的“带状疱疹”,是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的皮肤疾病。初次感染者表现为水痘或隐匿性感染,之后病毒会潜伏在脊髓后根或脑神经节内;一旦遇到合适的机会,潜伏的病毒会被激活,再次发病表现为“带状疱疹”。

浙大二院皮肤科的戴茹医生说,经典的“带状疱疹”,表现为沿单侧周围神经节段分布的红斑、簇集性水疱,皮疹可能破溃糜烂,逐

渐干燥结痂,痴脱而愈。免疫力正常的患者通常不会出现皮疹的散播(即“绕身体一圈”);但免疫低下的患者可以出现广泛性的皮损,出现跨越身体中线的多个皮区受累,甚至皮疹“绕身体一圈”;严重的患者,还可以出现肺炎、肝炎或脑炎等内脏器官的病变。

因此,“带状疱疹”可以出现“绕一圈的表现”,但“绕身体一圈就没事”的说法显然是不科学的。

如果皮疹广泛(“绕身体一圈”),需要积极治疗,排查全身体器官受累的情况,建议尽快寻求皮肤科医生的帮助,并住院接受治疗。

带状疱疹后神经痛,定义为带

状疱疹皮疹愈合后持续一个月(国

内专家共识)及以上的疼痛,是带状疱疹最常见的并发症。一般发生在年龄较大、治疗不及时或者皮疹范围较大的患者中。其原因目前仍然不完全明了,可能为病毒破坏了神经,使受累神经发生炎症、出血,甚至神经细胞死亡。

因此,当受损的皮肤已经恢复愈合后,神经系统却没有恢复,临床表现一般为持续性的疼痛,疼痛性质较剧烈如刀割、针刺、火烧样等。由于带状疱疹后神经痛疼痛剧烈、久治不愈,因此有“不死的癌症”之称。正因为如此,常有患者病急乱投医,去寻求各种偏方治疗。

其实,带状疱疹后神经痛是

有诊疗指南和专家共识的,目前国内此疾病主要在疼痛科治疗。

首选治疗手段为药物治疗,药物治疗的原则是早期、足量,尽可能地控制住疼痛。常用的药物有加吧喷丁、普瑞巴林、度洛西汀、阿米替林等,也可辅助营养神经药物、非甾体类药物或阿片类药物。

当药物治疗效果不理想时,可尝试神经阻滞或神经调制治疗,这也是疼痛科开展范围最广的治疗手段。所有治疗的目的是促进损伤神经的修复,因此不建议通过神经毁损来治疗带状疱疹后神经痛。

事实上,带状疱疹是可以预防的。可以通过接种带状疱疹疫苗,以降低或减少带状疱疹和带状疱疹后遗神经痛的发生风险。

医生提醒,如果得了带状疱疹,请在皮肤科就诊,如果不幸发生带状疱疹后遗神经痛,要到疼痛科就诊,以免贻误病情。

年轻女孩意外感染丙型肝炎竟和纹眉有关

■顾忻怡

这是目前最主要的传播方式。包括使用非一次性注射器和针头、未经严格消毒的牙科器械、内镜、侵袭性操作和针刺等,一些可能导致皮肤破损和血液暴露的传统医疗方法也与丙肝传播有关。黑棘皮病的儿童通常并无症状或有轻度瘙痒。

对于儿童黑棘皮病而言,其主要病因包括肥胖、糖尿病、胰岛素抵抗、某些先天性或综合征原因(如小胖威利综合征)等。其中肥胖相关黑棘皮病亦称为假性黑棘皮病。

根据2017年首部《中国儿童肥胖报告》的数据,1985~2014年之间,我国7~18岁儿童超重检出率由2.1%升高至12.2%,肥胖检出率则由0.5%升高至7.3%。我国儿童超重或肥胖的发病

更为重要的意义在于,发现黑棘皮病后及时就诊和治疗肥胖,可降低儿童日后发生高血压、糖尿病、血脂异常等代谢综合征相关疾病的风险。

经性接触传播。与丙肝病毒感染者性接触和有多个性伴侣者,感染丙肝病毒的危险性较高。日常接触包括接吻、拥抱、喷嚏、咳嗽、食物、饮水、共用餐具和水杯、无皮肤破损及其他无血液暴露的接触,一般不传播丙肝。

感染丙型肝炎后,临床表现并不明显,有的人可有全身乏力、食欲减退、恶心和右季肋部疼痛等,部分患者无明显症状,甚至没症状。

一次纹眉竟然感染丙肝,这让小贾始料未及。

丙型肝炎病毒(HCV)主要经血液传播,主要有:经输血和血制品、单采血浆返输血细胞传播。不过,我国自1993年对献血员筛查HCV,2015年开始对抗-HCV阴性献血员筛查HCV RNA,经输血和血制品传播已很少发生。

经破损的皮肤和黏膜传播。

春节回家长途坐车备个U型枕

■秦钰

春节放假,很多人会选择乘坐长途车或私家车回家,但坐几个小时车后,往往觉得颈部很不舒服,原因是什么呢?

作为乘客,我们的坐姿是小腿放松,枕部紧贴座椅,看起来已经很舒适了,但坐久了脖子还是不舒服。这是因为,座椅只能支撑后脑勺,颈后是空的,缺乏足够的承托。所以,坐长途车时可以带一个高度合适的U型枕,架住悬空的脖子,就会舒适很多。

有时坐车时间长了,难免犯困,睡着睡着头就歪向一边。头颈缺乏支撑,在汽车颠簸过程中不停晃动,容易造成颈部肌肉、关节和椎间盘损伤。很多人睡着时上半身也会过于歪斜,这种睡姿腰部悬空,骶尾部受力,腰椎处于折角状态,加上上下颠簸,不仅容易出现腰痛,还会增加椎间盘突出的风险。所以在车上睡觉最好也枕着U型枕,给脖子一个支

评估脂肪、饮食控制、运动坚持 科学减脂 健康瘦身

■记者程雪

节食、运动、吃减肥药……爱美人士高举“减肥”的大旗,为了变瘦尝试各种减肥方法。“大家每天喊着减肥,那么‘肥’是什么?”杭州市西溪医院内分泌科主任医师,脂肪肝中心门诊主任,脂肪肝-肥胖糖尿病亚专科带头人应慧敏解释说,“肥”是脂肪,减肥确切的说法是减脂。

科学评估脂肪

34岁的刘女士是一名餐饮行业工作者,因为工作需要,平时会品尝很多食物,加上运动量小,近几年体重飙升,身高155厘米,体重有80.5公斤。为减肥,她来到杭州市西溪医院脂肪肝中心门诊就诊,医生为她进行抽血化验和人体成分检查。

科学评估身体内的脂肪是减脂的第一步,这些参数帮助医生判断就诊者“肥”在哪里、胖的是否匀称。

从检查报告来看,刘女士的

体脂量有37.4kg,体脂率高达46.5%,内脏脂肪等级为13。一般来说,女性腰围大于85厘米、男性腰围大于90厘米者,属于腹型肥胖,有减脂需要。体质指数(BMI)在18.5~24的范围内属于正常,24~28属于超重,28以上属于肥胖。内脏脂肪等级在9以下属于正常。

因此,刘女士被诊断评估为重度脂肪肝,中度肥胖,糖代谢也产生异常。

不要追求在短期内达到瘦身效果“啊!不会吧?那怎么办?”一开始只是觉得太胖影响颜值,听了医生分析后,刘女士更加焦虑了。

“别紧张,你目前的病情还没有那么严重,不需要药物治疗,但是必须减肥。”应慧敏说。

对于刘女士这类经过初步检查和医生评估后确定减脂的人,还需要进行生化检查,包括肝肾功能、血脂、血糖、尿酸、电解质以及血常规、尿常规以及心肺功能等,对身体概况进行一个评估。

评估可以减脂之后,应慧敏团队针对刘女士的情况,制定了个性化的饮食方案和运动方案,在原有的饮食结构上做加减法,尊重原本的饮食习惯,并邀请她加入了该院内分泌科“享瘦家”减脂微信群。刘女士严格执行减脂方案,也会和微信群里的群友分享交流减肥秘诀。

积水成山非斯须之作,瘦身也是同样道理。应慧敏提醒,脂肪不是一天积累起来的,在减脂过程中要注意适度,切忌操之过急,不要追求在短期内达到瘦身效果。每天可尝试减少摄入500卡热量。

一般来说,每周减少0.5~1公斤,每月减少2~4公斤,逐步达到标准体重,减重以减脂为主是合理的。

有部分人在生化检查中显示身体有“特殊情况”,那么在减重过程中,需要进行医学监护,预防不良影响:对于贫血的人,饮食上注意增加动物性食物及蛋白质摄入;对于血压高、脂肪高的人群,减脂的过程中需要同时服用降压药;对于心功能不好的人,注意不

要运动过度;对于有严重睡眠呼吸暂停综合征的人,要同时进行呼吸机辅助治疗;对于有痛风的人群,要先将尿酸稳定在安全范围内再开始减重,否则可能诱发痛风发作。

有些人的肥胖是由其他身体疾病导致的,即继发性肥胖,包括甲减等内分泌疾病导致的肥胖,长期服用激素或抗抑郁药物导致的肥胖等情况,需要先治疗基础疾病。

减脂可预防肥胖带来的疾病7个月后,刘女士身材发生了显著的变化,再来医院复检时,她体重减少了25.1公斤,体脂量减少了19.7公斤,体脂率下降至14.5%,内脏脂肪等级降到4。“谢谢医生,我终于又可以约闺蜜逛街买漂亮衣服了!”刘女士脸上终于露出了自信的笑容。

看到刘女士各项指标的明显变化,应慧敏由衷为她高兴。应医生说,其实减脂不光是为了爱美,更重要的是对身体健康有好处,肥

胖不仅会带来颜值上的改变,更是脂肪肝、高血压、糖尿病、冠心病等疾病的诱发因素,严重的甚至可能威胁生命。减脂从某种意义上是将预防关口前移,避免小病酿成重病,应慧敏建议大家多关注自身健康情况,科学减脂。

虽然很多人通过节食或吃减肥药的方法达到减重的目的,但是减掉的未必是脂肪,可能是身体其他有益成分如肌肉、骨量以及水分等,部分通过腹泻或利尿来减重还会导致人体电解质紊乱和微量元素缺乏,出现脱发或月经不调等不良反应。某些无良厂家为达到减重效果,在减肥产品中添加违禁减肥药,服用后可能导致血压升高、心跳加快甚至突发心脏病。

有一部分人可能出现对调控饮食和运动的减脂方式效果不佳,肥胖程度较重并导致身体其他器官出现代谢紊乱,如糖尿病等,可在医生指导下使用部分药物减重,严重的经评估后可以考虑手术减重。