

“二阳”是否增多? 疫情形势会发生变化吗?

——权威专家回应热点关切

近日,网络上关于“二阳”的声音引发关注,有报道称部分城市三甲医院的发热门诊就诊人数上升。“二阳”病例是否增多?再感染风险有多大?新冠疫情会大幅回升吗?如何做好科学防护?针对这些热点问题,国家卫生健康委组织多位专家接受新华社记者采访,专门作出回应。

发生规模性疫情可能性不大 报告病例中绝大部分是轻症

问:近期发热病人是否增多?“二阳”病例是否增多?

中国疾控中心传防处研究员王丽萍:从全国传染病网络直报系统的监测数据来看,4月中下旬以来,全国报告的新冠确诊病例数呈现上升趋势,但近一周来,上升趋势有所减缓。发热门诊的监测数据也显示出类似趋势。监测数据还显示,报告确诊病例中绝大部分是轻症。

专家总体研判认为,今后一段时期局部地区不排除新冠病例继续增多的可能,但我国出现规模性疫情的可能性不大,短期内不会对医疗秩序和社会运行造成明显冲击。

复旦大学附属中山医院感染病

科主任胡必杰:最近接诊的发热病人,相比一个月前有所增加。检测下来,新冠阳性病例占比不大,其中大部分是轻症。

从接诊情况看,近期的发热病人中大部分是首次感染新冠病毒。不过,最近1至2周发现,二次感染的比例有所增加。

“二阳”症状相对更轻 重点人群防护要“关口前移”

问:“二阳”症状如何?哪些人要特别注意防护?

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强:无论是初次感染还是二次感染,奥密克戎变异株的临床表现均集中在上呼吸道。我国当前大量人群体内还存有保护抗体,即使二次感染,症状普遍较轻,病程相对较短,重症病例也很少。

目前,预防工作应重视既往未感染过的人群,特别是没有打过疫苗、有基础疾病的高龄老人等。建议高风险人群要始终注意个人防护,“关口前移”尽可能避免感染。这类人群一旦出现感冒、发热症状,应及时筛查,确定感染新冠病毒后

要第一时间就医。早期进行抗病毒治疗、及时氧疗,对于降低重症风险十分重要。

复旦大学附属中山医院感染病科主任胡必杰:根据临床观察,二次感染的人群总体比第一次感染表现的症状要轻,主要表现为发热、喉咙痛。

脆弱人群如65岁以上尤其是80岁以上的高龄老人,高血压、冠心病、慢性支气管炎、慢性肝肾疾病、糖尿病等基础病患者,或者患有血液病、淋巴瘤等疾病的人群,容易二次感染,感染后容易重症化。因此,这类人群一旦出现发热,尤其是家庭成员或周边人群已经明确新冠病毒感染,要及时做核酸或抗原检测,早发现、早治疗,尽早使用抗病毒药物。

XBB成为主要流行株 致病力无明显变化

问:我国目前主要的新冠病毒流行株是什么?致病力有什么变化?

中国疾控中心病毒病所研究员陈操:监测数据显示,截至5月上旬,XBB系列变异株已成为我国新冠病毒主要流行株,境外输入病例中占比达

95.6%,和全球情况基本一致。从我国和全球监测数据来看,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。

广东省疾控中心传染病预防控制所所长康敏:随着XBB系列变异株持续输入,以及人群抗体水平逐渐下降、五一假期人员流动增多等原因,我们观察到部分地区的疫情水平有小幅回升,这也符合全球奥密克戎变异株波动流行的规律。

近期发热门诊就诊量有所增加,但和4月份流感高峰期相比,仍处于低位。当前,新冠疫情发展速度相对比较缓慢,流行曲线也比较扁平。根据监测结果综合研判,新冠疫情出现大幅回升的可能性低。

做好科学防护 保持良好个人卫生习惯

问:普通人“二阳”后如何对症治疗?怎样做好科学防护?

北京

中医医院



提个醒

速冻蔬菜健康吗

速冻蔬菜储存时间长、加工烹饪简单方便,不过消费者担心速冻蔬菜的营养价值是否能够保留,长期储存在冰箱中的蔬菜是否会像剩菜一样产生亚硝酸盐呢?

研究表明,速冻蔬菜如果保存得当,营养成分可以得到较好地保留,不会像新鲜蔬菜一样随着储存时间延长而迅速下降,也不会产生大量亚硝酸盐。亚硝酸盐是经过细菌或蔬菜本身的酶催化产生的,速冻蔬菜中的酶在加工中已经灭活,细菌在低温过程中繁殖和活性受到抑制,因此,速冻蔬菜中的亚硝酸盐不会明显高于新鲜蔬菜。

速冻蔬菜中的矿物质、膳食纤维、维生素E等营养物质损失并不大,蔬菜中的多酚类抗氧化物质在速冻条件下会有更好的储存效果。速冻蔬菜可能会造成部分水溶性维生素C的损失,但是蔬菜从被采摘下来开始,营养就在持续流失,这些问题在常温储存的蔬菜中同样存在,相较而言,速冻蔬菜维生素C的流失率更低。所以速冻蔬菜营养价值并不输常温蔬菜。

肺功能自测法

慢阻肺被称为“沉默的杀手”,早期症状易被忽视,一旦出现严重的呼吸困难,往往是慢阻肺已发展到较严重的阶段。因此即使没有肺部不适,40岁以上的人群也应进行肺功能检查,几个自测小技巧帮助你了解自己的肺功能情况。

吹火柴法。点燃一根火柴,尽力去吹,如果距离嘴15厘米吹不灭,说明肺功能有问题;如果距离5厘米还吹不灭,说明肺功能很差。

爬楼梯法。用不紧不慢的速度一口气登上三楼,不感到明显气急与胸闷,说明心肺功能良好。

憋气法。深吸一口气后憋气,能憋气达30秒表示心肺功能很好,能憋气达20秒以上也不错。

小运动量实验法。原地跑一会步,让脉搏增快到每分钟100-120次,停止活动后,如能在5-6分钟恢复正常,说明心肺功能正常。

除这些方法,到专业的医院进行肺功能检测,通过专业的检查,可以更加精准详细地了解自己的肺功能情况。

装了种植牙还能做核磁共振吗

自从种植牙纳入集采后,其亲民的价格受到大家的青睐,接种的人数也较前增加。有些患者在装了种植牙后,有了新的疑问:种植牙后还能不能做核磁共振检查呢?

核磁共振是现代医学中常见的一种检查方式,由于核磁共振机器及检查室内存在强大的磁场,因此,装有心脏起搏器,血管手术后留有金属夹、金属支架者,都不能做核磁共振检查,否则,金属会因为受强大磁场的吸引而移位,引起严重后果。

种植牙实际种的是一个人工牙根,专业名字叫“种植体”,医生将其植入缺牙区牙槽骨内,待人工牙根和颌骨结合后,再在这个牙根上拧一个“桩”,专业名字叫“基台”;最后在这个“桩”上套一个牙冠来恢复缺失的牙齿。

目前,全球的种植体品牌有上千种,但无论是哪种品牌,用的材料都是金属钛,只是制造工艺、处理手段有所不同。钛是目前所知生物相容性最好的金属,无磁性,即便在很强的磁场下也不会被磁化,对核磁共振检查没有影响。

“基台”的材质一般有两种——纯钛或全瓷(氧化锆),不管是哪种材料,都不会影响核磁共振检查。

牙冠的材料分为全瓷和金属烤瓷两大类。前者为非金属,对核磁共振检查没影响,而后者则因金属种类不同,会不同程度干扰核磁共振检查成像。所以,如果担心影响核磁共振检查,建议在接受牙齿修复时选择全瓷牙冠。

可乐的六种妙用

1. 清洁烧糊的锅。把可乐倒进锅内然后煮沸,可以去除锅底烧糊的物质。
2. 染发后发现颜色有点深,用可乐洗头可以让颜色变浅一些。
3. 把脏旧首饰放到可乐里面,然后用牙刷清洁,能让首饰重现光泽。当然,对那些贵重或带有钻石之类的首饰千万别这么干。
4. 把可乐倒入水壶里面,放上一天,这样能够清除水壶里面的残渣,让内部变得清洁。
5. 把可乐倒入马桶内,能起到清洁厕所的作用,因为可乐中含有酸性成分。
6. 把可乐和番茄酱以1:1的比例混合起来,能够做出美味的烧烤酱。



生活小窍门

孕妇 妊娠期糖尿病 忌用口服降糖药

妊娠期糖尿病,在妊娠中、晚期首次发生的糖代谢异常,称“妊娠糖尿病(GDM)”,其中,GDM占全部糖尿病孕妇的90%以上。

生活方式干预是孕妇糖尿病(包括PGDM和GDM)治疗的基础。事实上,大多数GDM患者通过单纯饮食控制便能将血糖控制良好,只有少数(约10-20%)患者需要药物治疗。因此,妊娠期糖尿病一旦确诊,首先应调整饮食并适当增加运动,若一周后患者血糖仍不达标;或者控制饮食后出现“饥饿性酮症”,增加热量摄入后血糖又超标;或者出现糖尿病急性并发症,如酮症酸中毒、高渗性昏迷或严重感染等应激状态使血糖显著升高者,则须采用胰岛素治疗。

由于口服降糖药对胎儿的安全性尚未得到充分、全面的验证,因此,妊娠期糖尿病患者原则上忌用口服降糖药;而胰岛素不仅有良好的降糖作用,而且它是大分子蛋白,不会通过胎盘,对胎儿没有任何不良影响,因此,胰岛素被认为是妊娠期糖尿病患者最佳治疗选择。需要提醒的是,在妊娠期最好选用胰岛素,尽量不用动物胰岛素。

长时间跷二郎腿或影响生育

很多人都有跷二郎腿的习惯,这个姿势不但影响形象,还会影响健康,对腰椎、颈椎、膝关节等有危害,还可能导致妇科疾病的发生,甚至影响生育。

跷起二郎腿时,骨盆会带动脊椎旋转,造成肌肉拉伸,导致脊椎左右两边的软组织被动失去平衡。久而久之,容易带来背部肌肉疲劳、酸痛,甚至造成脊椎扭曲或侧弯。女性长时间跷二郎腿会导致局部温度升高,形成温暖潮湿的环境,导致致病菌大量繁殖,引起阴道炎等妇科疾病。如果不及治疗,阴道炎可上行感染导致盆腔炎,而盆腔炎可能导致不孕、宫外孕及盆腔疼痛综合征等盆腔炎症后遗症。跷二郎腿也会影响男性生殖健康,两腿夹得过紧,使大腿内侧及生殖器周围温度升高。对男性来说,这种高温会损伤精子,长期如此,可能影响生育。

跷二郎腿对腰椎、膝关节也有危害。正常的脊柱是直的,从侧面看呈现S形,长期跷二郎腿会让脊椎形成C字形,腰椎受力不均,身体前倾的同时脊柱弓起,脊椎严重受到压迫,在受力不均匀的情况下,时间久了容易引起脊椎劳损、变形,甚至导致腰椎间盘突出。脊柱侧弯,骨盆倾斜会造成“长短腿”,使膝盖受力不均匀,进而使大腿膝关节处长期受到较大压力的影响,引发膝关节疼痛等疾病。

长时间跷二郎腿还容易影响下肢血液循环,同时被挤压的另一条小腿也会出现血液循环障碍。两腿长时间保持一个姿势不动,容易麻木,如果血液循环再受阻,很可能造成腿部静脉曲张或血栓。

想要改掉跷二郎腿的习惯,不妨在脚下垫一个高度合适的小凳子,双脚踩上去。过一段时间,试着把凳子撤去,循序渐进地改掉这个习惯。