

“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

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人员和孕妇等重点人群,建议在进入环境密闭、人员密集的公共场所时佩戴口罩,

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”症状普遍更轻 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。

(新华社北京5月28日电)

保健常识

这三类非处方常用药 准妈妈也别随意吃



很多人以为非处方药无须医生开具处方,凭借自我判断就能随意购买。因此安全性更高,可放心大胆服用。其实,非处方药对于像孕妇这样的特殊人群来说,也应慎用。即使是常用的感冒药、咳嗽药和外用药等非处方药,孕妇也不能随意使用。

含组胺成分感冒药孕期不宜服用

妊娠早期(怀孕前3个月)是胎儿各器官形成时期,若孕妇患流行性感冒且症状较重,此时服药对胎儿也有较大风险,应在医生指导下进行。

抗感冒药大都是复合制剂,含多种成分,常见的感冒药大都含组胺药,孕期不宜服用,特别是怀孕4周内。

抗病毒药 孕妇感冒若必须使用抗病毒药时,则应由医生指导用药。

抗生素 尽管抗生素是处方药,但是不少家庭小药箱里都存在抗生素,孕妇别擅用。孕妇感冒时无明确的细菌感染证据,如扁桃体炎、咳嗽痰等尽量不用抗生素。

中西止咳药禁忌多药性温和是首选

市面上,止咳类药物琳琅满目,而且各种药物的药理作用不同,因此孕妇要慎用止咳药,以利病情好转、康复与胎儿保护。

中成药 医学研究认为,在中药制剂方面,远志糖浆虽然止咳祛痰效果好,但由于能节律性地兴奋子宫,引起阵发性宫缩,甚至会导致流产,孕妇应禁用。另外,含杏仁的止咳药也不宜用,因苦杏仁经水解后能产生微量的氢氰酸,可危害胎儿的发育甚至生命。

同时,痰液丸、礞石滚痰丸、大金丹等止咳中成药,孕妇也应禁用。

西药制剂 如孕妇有高血压或心脏功能不全、痰多等病症,则应禁用止咳必清。因其服用后会对呼吸道黏膜产生麻醉作用,造成孕妇呼吸不畅,甚至呼吸道阻塞,致使胎儿发生缺氧和窒息。患有消化性溃疡和结核病灶活动的孕妇也应禁用碘化钾,以防加剧病情。可待因、复方甘草合剂(含阿片)等吗啡类止咳药,可抑制胎儿的呼吸,危害胎儿脑神经的正常发育。同时,这种药物还能对抗催产素的兴奋子宫作用,延长产程。

因此,孕妇咳嗽,应请医生查清咳嗽原因,在医生指导下,选择服用药性较为温和的止咳药,如甘草流浸膏、止咳糖浆等呼吸性镇咳药,或用冰糖雪梨、白糖浸萝卜食疗。

外用易渗透风油精等慎用

孕期不可乱吃药,这个问题一般能够引起孕妇的重视。但是,对于孕期使用外用药物,可能很多准妈妈会忽略。一般认为,外用药物不会有太大影响。其实这种想法是错误的。

有关资料表明,妇女在妊娠期对外用药物也应慎用,因为一些外用药物能透皮被吸收进血液,引起胎儿中毒,造成胎儿神经系统器官的损害。

需慎用的外用药物有:抗生素外用软膏、抗病毒外用药物、皮肤病外用药物以及风油精等。

(裴影萍/据《北京青年报》)

健康提醒

专家提醒:关注内外抗衰 远离皮肤疾病

“临床常见的皮肤问题大致可分三类:痒、疼和影响美观。”北京协和医院皮肤科主任医师孙秋宁介绍,“不同年龄的人群抗衰需求是不一样的,年轻人主要聚焦在抗痘、毛孔粗大、油性皮肤护理等问题,而中老年人由于皮脂分泌减弱、皮肤变薄、免疫功能衰退、皮肤屏障受损等,可能会出现瘙痒、疼痛等皮肤问题,例如老年性湿疹导致的瘙痒、带状疱疹相关的神经痛等,抗衰的需求会向健康管理方面逐渐倾斜。”

北京协和医院老年医学科副主任医师朱鸣雷指出,免疫系统也会发生衰老,这被称为“免疫衰老”,表现为免疫细胞种类及数量的变化、分泌过多的促炎细胞因子等,均可导致机体的防御和适应能力下降,免疫衰老是许多老年性疾病(包括一些老年性皮肤

疾病)发生的重要基础。北京协和医学院第三医院皮肤科主任医师张春雷表示,免疫衰老可带来4类老年人常见皮肤疾病:炎症性皮肤病如皮炎、湿疹等,自身免疫性皮肤病如大疱性类天疱疮等,皮肤肿瘤如良性的老年疣、老年斑,恶性的黑色素瘤等,感染性皮肤病如带状疱疹等。

“抗衰老需要保持健康的生活方式,例如戒烟、合理膳食、坚持运动、足够睡眠、爱护牙齿、注意防晒、关注心率和血压等。”北京市朝阳区三里屯社区卫生服务中心预防保健科科长陈秋萍说,此外,接种疫苗是中老年人获得特异性免疫的重要手段,如可以通过接种带状疱疹疫苗获得特异性免疫力,从而预防相应疾病的发生。

(王美华/据《人民日报》)



专家提示小心带状疱疹及并发症

带状疱疹会造成皮肤损伤,严重者还会致并发症,影响生活质量。广州市皮肤病防治所皮肤科带头人刘玉梅表示,对于中老年人来说,“防大于治”,除了要提高自身免疫力,还可注射带状疱疹疫苗,提高易感人群的抵抗力。

带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘-带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病,是皮肤科常见病,因疱疹多发生在腰部,民间俗称“缠腰龙”“蛇盘疮”等。大多数成人内潜伏水痘-带状疱疹病毒。中老年人常见皮肤病有带状疱疹、皮肤瘙痒症、湿疹等。

刘玉梅科普道,带状疱疹会造成患者的皮肤损伤,并可能会导致持久的并发症,最常见是带状疱疹后神经痛,严重影响患者的生活质量,可导致焦虑、抑郁、注

意力不集中、睡眠障碍等。

到目前为止,带状疱疹的治疗方法包括抗病毒、镇痛、糖皮质激素等,但对带状疱疹后神经痛的疗效有限。刘玉梅强调,对于中老年人来说,要规律作息、健康饮食、适度锻炼,提高自身免疫力,同时注射带状疱疹疫苗,提高易感人群的抵抗力。

广州市海珠区南华西街社区卫生服务中心主任林小锐表示,疫苗接种可抑制水痘-带状疱疹病毒再激活从而预防带状疱疹。

据了解,在广州南华西街社区卫生服务中心,全科医生均已参加预防接种上岗培训,可在门诊开具疫苗接种处方,通过对重点人群开展接种疫苗等预防措施,达到“防”“治”结合的效果。

(蔡敏婕/据中国新闻网)

动不动就崴脚 自测你有没有“病根”



踝关节扭伤俗称“崴脚”,是最常见的运动损伤。导致崴脚的原因可能有很多,一些人意外崴脚是由于活动场地不平整或者是穿了不合脚的鞋子。但还有很多人出现崴脚并不一定是意外,这究竟是怎么回事?

有一种崴脚是“松弛”惹的祸

在平时的门诊中发现,很多崴脚的患者都存在全身关节松弛的现象,这种疾病我们叫做先天性关节松弛症,或者叫做良性韧带松弛症。

严格意义来说,良性韧带松弛症并

不是一种病,大家通过名字可以看出,这其实是一种先天的状态。

正常人群中,良性韧带松弛症也非常多见。这类人群关节、韧带较松,平时能轻易做一些难度较高的拉伸动作,往往被看做筋能伸得更开。但实际上过度松弛的韧带对骨关节是不利的,这类人群相比正常人,更容易出现崴脚。

五个动作自测你有没有崴脚“基因”

自己的崴脚到底是意外,还是自带

“基因”?在生活中,可以通过以下这五个简单的动作来自测,你是否存在良性韧带松弛症。

1. 将拇指使劲往前臂进行弯曲,那么如果说拇指的指尖能够碰到前臂,记1分。双侧拇指各记1分。
2. 将我们的小指来进行背伸,如果背伸的角度超过90度的话,记1分。双侧小指各记1分。
3. 平举手臂,掌心向上,将肘关节向下过伸,如果过伸的角度超过10度,记1分。双侧肘关节各记1分。
4. 平躺在床上,将小腿向上抬起,如果膝关节过伸角度超过10度,记1分。双侧膝关节各记1分。
5. 保持站立的姿势,向前弯腰,在双腿伸直的状态下,用双手触碰地面。如果两个手掌可以轻松地触碰到地面,记1分。

通过这五个动作,测试的总分一共

是9分。如果您的测试结果大于或等于4分,那就说明可能存在良性韧带松弛症。

无症状不用就医日常多把肌肉练

如果有良性韧带松弛症的症状也不用过于担心,如果没有出现反复崴脚的情况,是不需要就医的。

在日常生活中,建议加强肌肉和平衡力的训练。比如双足站立,然后使脚趾脚尖,每次坚持一分钟,这个动作可以锻炼踝关节肌肉。

训练平衡力可以采用金鸡独立的动作,双手抱在胸前,单脚站立,尽可能地长时间坚持,预防崴脚。

关节扭伤的一瞬间,实际上我们人体是有自我保护机制的。但是当工作一天之后,特别劳累时如果做剧烈运动,精力不集中,就容易让我们的大脑不能够很好地控制,也就容易出现崴脚的情况。因此,除了要关注自己有没有良性韧带松弛症之外,对于上班族还有一点提醒,尽量不要在工作后的疲惫状态下从事剧烈运动。

(江东/据《北京青年报》)

无偿献血知识

血型定义

血型是根据人的红细胞表面同族抗原的差别而进行的一种分类。由于人类红细胞所含凝集原的不同,而将血液分成若干型,故称血型。

血型是以血液抗原形式表现出来的一种遗传性状。狭义地讲,血型专指红细胞抗原在个体间的差异;但现已知道除红细胞外,在白细胞、血小板乃至某些血浆蛋白,个体之间存在着抗原差异。因此,广义的血型应包括血液各成分的抗原在个体间出现的差异。

血型类型

人类血型有很多型,而每一种血型系统都是由遗传因子决定的,并具有免疫学特性。最多而常见的血型系统为ABO血型,分为A、B、AB、O四型;其次为Rh血型系统,主要分为Rh阳性和Rh阴性。

(中卫市中心血站供稿)

