

研判奥密克戎:新变异株风险多大?如何做好防控?

近日,一些国家出现新冠病毒变异株奥密克戎,世界卫生组织将其列为“需要关注”的变异毒株,要求各国加强监测与测序工作。截至目前,我国除香港地区外,其他省市尚未发现该变异株的输入。

国家卫生健康委组织中国疾控中心专家研判认为,我国“外防输入,内防反弹”的防控策略对奥密克戎变异株仍然有效。研究人员正在密切跟踪分析其传播风险,以及对现有疫苗和药物的影响。

新变异株有多大威胁?

禁飞航班、限制旅行、封锁国境……多个此前已放松管控的国家,为奥密克戎变异株又升级了防疫措施。新变异株有哪些新特点?会产生多大威胁?

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波介绍,奥密克戎变异株同时具有前4个“需要关注”的变异株一些重要氨基酸突变位点,包括细胞受体亲和力、病毒复制能力和免疫逃逸能力增强的位点。

同时,流行病学和实验室监测数据显示,在首先发现奥密克戎变异株的南非,该变异株病例数在较短时间内激增,部分取代德尔塔变异株。

“这提示奥密克戎变异株的潜在传播力明显增强。”许文波说,不过截

至目前,全球尚无该变异株传播力、致病力和免疫逃逸能力等方面的系统研究数据,预计还需要数周时间来进一步研判。

国际上一些防控专家表示,尚不清楚奥密克戎毒株会对公共健康构成多大威胁。不过,与德尔塔毒株不同,奥密克戎毒株刚刚出现就受到全球广泛关注,或许有助人们更早地采取措施,遏制疫情蔓延。

药物和疫苗是否依然有效?

研究表明,新冠病毒S蛋白若出现K417N、E484A或N501Y突变,提示免疫逃逸能力增强。

“奥密克戎变异株同时存在上述三重突变。”中国疾控中心专家分析指出,此外,该变异株还存在其他多个可能降低部分单克隆抗体中和活性的突变。“突变的叠加,可能降低部分抗体药物对奥密克戎变异株的保护效力。”

“具体到某个抗体的影响程度,还需要经过实验验证。”中国医学科学院病原生物学研究所研究员钱朝晖表示,此外,相关突变在理论上对小分子药物的影响不大,实际情况也仍需进一步研究确认。

当前疫苗对奥密克戎变异株是否依然有效?由于缺乏足够数据,国际卫生界当前仍无法给出一个准确

回答。但国外有研究人员根据已有信息预计,现有疫苗对预防住院和重症仍有高效力。

中国疾控中心专家对此也作出回应:新变异株对现有疫苗免疫逃逸的能力,有待进一步监测研究。

上述专家同时介绍,我国针对奥密克戎变异株已经做好了包括灭活疫苗、蛋白疫苗、载体疫苗等多条技术路线的前期技术储备和研究,部分企业已经开始相关前期设计。

此外,当前的核酸检测试剂,能否仍检出奥密克戎变异株?许文波表示,对奥密克戎变异株的基因组分析显示,其突变位点不影响我国主流核酸检测试剂的敏感性和特异性。

新冠病毒不断变异怎么办?如何防控应对?

“研究显示,新冠病毒的突变频率在百万分之三左右,出现新变异株是正常现象。”钱朝晖说。

研究人员指出,尽管新冠病毒不断变异,但变异株仍是新冠病毒,总体来说不会发生颠覆性的改变。

大规模接种疫苗,被科学界认为是降低新冠病毒变异速度、最终结束疫情大流行的有力手段。此前,世界卫生组织曾警告,疫苗分配不平等现象持续时间越长,病毒传播范围就会越大,病毒出现更多变种的可能性

就会更大。

虽然新型变异株的凶险程度不明,但我国始终毫不放松、科学精准实施一整套防控策略和措施,以确保巩固来之不易的防控成果。

中国疾控中心专家表示,戴口罩仍是阻断病毒传播的有效方式,对于奥密克戎变异株同样适用。此外,还要勤洗手、做好室内通风、做好个人健康监测,并减少非必要出入境。

应对境外输入的德尔塔变异株时,我国多个省份在一个潜伏期左右时间有效控制了疫情。这个过程中,总结了**不少防控经验,可以同样用来“对付”奥密克戎变异株。**

据国家卫生健康委总结,这些经验包括:立足抓早、抓小、抓基础,提升疫情防范和早发现能力;发生疫情后,充分利用疫情发现之初的黄金24小时处置时间,在原来充分发挥检测队伍作用的基础上,进一步发挥流调和监督队伍作用;在疫情没有扩散之前,或者感染者还不具备传播能力之前,把密接者、次密接者找到,把可能的感染者提前管控住……

“坚持人民至上、生命至上,是我们一切防控举措的根本出发点和落脚点。”国家卫生健康委主任马晓伟强调,现阶段我们仍将坚持“动态清零”策略不动摇。

新华网

鱼肉美味营养多?常吃鱼肉有助于减肥、防癌

鱼类富含丰富的营养物质,而且口感美味,是饭桌上常见的食物之一。据《生命时报》报道,经常吃鱼对人体有很多好处,比如保护视力、提高脑力、增加精子数量、促进身体发育、预防哮喘、降低心脏病风险等。美国食品和药品管理局指出,成年人每周应食用2份~3份低汞鱼或贝类食物,烹饪前的可食部分重量约为227克~340克。

鱼肉或可降低患上抑郁症的风险

据《中国妇女报》报道,中国青岛大学医学院的研究人员发现,日常食用鱼肉较多的人群患抑郁症的风险比其他人群低17%,这可能与鱼肉中所含的Omega-3不饱和脂肪酸有关。科研人员认为,Omega-3不饱和脂肪酸可能有助于提升大脑中的多巴胺水平和血清胺水平,这两种化学物质与抑郁症存在较大的关系,其中,缺乏多巴胺会诱发抑郁症,而且抑郁症患者大脑中的血清胺含量普遍较低。

吃鱼有助于减肥、防癌、预防心脏病

据中国新闻网报道,鱼油可清除人体内多余的脂肪,因此常吃鱼能有

效减轻体重。同时,人体多摄入Omega-3不饱和脂肪酸可有效抑制肠癌的癌细胞扩散。此外,据光明网报道,人体血液中的Omega-3不饱和脂肪酸过少会增加患上心脏病的风险,而鱼肉中含有大量的Omega-3不饱和脂肪酸,因此吃鱼

可有效保护心脏,降低患上心脏病的风险。

儿童食用鱼肉可改善阅读能力

据环球网报道,常食用鱼肉的儿童的阅读能力比同龄人要强。研究人员通过实验发现,那些摄入较多

Omega-3不饱和脂肪酸的儿童的阅读能力在三个月内就会有较为显著提高。因此,父母应该让儿童多食用金枪鱼、沙丁鱼和鲑鱼等富含Omega-3不饱和脂肪酸的鱼类,以此来帮助儿童改善阅读能力。

人民网



又抑郁了?这些减压运动快操练起来!

虽然运动无法完全治愈抑郁症,但大量的研究表明,锻炼可以减少甚至预防抑郁症状。对抑郁症和其他情感障碍患者来说,锻炼对他们的心理健康有很大益处。伦敦国王学院的心理学家发表在《美国精神病学杂志》上的研究指出,每周至少进行1小时任何强度的体育活动可以预防12%的抑郁症病例。

是什么原因让健身成为抑郁症治疗方案的绝佳补充?很可能有多种因素。从生物学层面上来看,运动可以增加大脑中的某些化学物质,这些化学物质有助于形成新的脑细胞和促进脑细胞之间的联系。从心理层面来看,锻炼是提高自尊和自我效能的好方法,因为一些小目标(比如步行或跑一定距离或持续一段时间)可以通过努力实现。此外,运动还可以增强与他人的人际关系,改善心肺功能和代谢健康,这也间接提升了大脑健康。

美国“每日健康”网站总结了对抑郁症患者有效的七种锻炼方式。

跑步

运动刺激大脑分泌某些化学物质。最形象的例子是跑步运动员的兴奋感,大多数跑步的人都有过这种体验。它是指在长跑时体验到的一种欣快感,充盈着无敌状态,感觉不到疼痛不适,甚至都没察觉到时间的流逝。这种欣快感是大脑中内啡肽释放的体现。跑步也有很多身体层面的好处,如减少肌肉紧张和提高睡眠质量,这就有助于提升情绪。

有证据显示,有氧锻炼对抗抑郁的效果最出色。它包括跑步、游泳、步行、远足、有氧健身操、舞蹈、越野滑雪和跆拳道等。

据介绍,每周有3至5天进行至

少30分钟的有氧锻炼可以显著减轻抑郁症状。即使时间不够用,10至15分钟的快速锻炼也有效果。

瑜伽

美国东卡罗莱纳大学医学院的科研人员发表在《美国家庭医生》上的研究成果显示,练习瑜伽是另一种可以缓解抑郁症状的活动,特别是与常规疗法(如认知行为疗法)相结合时。

美国乔治敦大学的临床精神病学教授诺曼·罗森塔尔认为,瑜伽之所以有神奇的抗抑郁作用,是因为它能提高身体的灵活性;瑜伽所涉及的正能量化解重复的消极想法;它还能增强力量,提高平衡功能,让锻炼者意识到自己的呼吸。

罗森塔尔教授建议从初级瑜伽课开始练习,这样就可以确保姿势的正确性。加入练习瑜伽的团队还能提高社交功能。

虽然没有足够的证据来知道哪种类型的瑜伽最适合治疗抑郁症,或者需要做多久才能获益,但伊朗伊拉姆医科大学的护理学家发表在《国际预防医学杂志》上的研究成果显示,女性参与者每周练习3次哈他瑜伽(结合了瑜伽姿势和呼吸技巧),持续4周后,她们的抑郁、焦虑和压力水平比开始时低。

此外,发表在《国际瑜伽杂志》上的另一项小规模研究结果显示,在12周的时间里,每周做两次60分钟的瑜伽练习,可以降低老年女性的抑郁和焦虑水平,并提高自尊心。

太极

与瑜伽一样,太极这种东方传统练习有助于减轻抑郁症状。美国哈佛大学医学院的精神学家发表在《精神病学前沿》上的综述显示,这种缓慢、

温和的练习有助于减轻压力和缓解抑郁症状。

在团队中练习太极也有缓解抑郁症的作用,这是因为团队环境能增强自主感和与他人的联系。患者在上课过程中能形成紧密的社交网络,这是独自一人练习太极所无法达到的效果。

晒着太阳做活动

如果你喜欢待在户外,即使是简单的活动,如园艺劳动,与孩子一起扔飞盘,哪怕是洗车,也对情绪有好处。原因之一,阳光能促进血清素释放量的增加,这是一种提升情绪的化学物质。在较黑暗、较冷的月份,血清素释放量的下降与一些季节性情感障碍的病例有关。

根据个人的身体功能、体力和偏好,选择合适的户外活动即可。

举重

葡萄牙里斯本大学的运动生理学家发表在国际环境研究与公共卫生杂志》上的系统综述和荟萃分析结果显示,力量训练有助于缓解抑郁症患者的症状。类似的,爱尔兰利莫瑞克大学的运动心理学家发表在《美国医学会杂志-精神病学》上的研究成果显示,与那些从不进行举重锻炼的同龄人相比,进行举重锻炼的成年人不太可能患抑郁症。

力量训练为什么能提升情绪呢?对于中轻度抑郁症患者来说,力量训练是一种有点类似于冥想的过程。锻炼过程中,注意力要专注于手头的任务,而不能考虑其他任何事情。更不用说,力量训练还有其他好处,如提高肌肉分离度和增加血流量,达到目标时获得一种深度的满足感。

“大雪”节气过后 养生注意这几点

“大雪”节气已至,天津市中医一附院治未病管理中心主任孙庆从衣食住行方面为大家做几点提示。

现在空气本就干燥,加之室内较热,人们的呼吸道成了最易发病的“重灾区”。建议日常尽量增加室内湿度,多喝水以保持呼吸道湿润。人体甲状腺激素分泌,可在暖气上搭一条湿毛巾,还可以在屋内放一盆水或养一些鱼。一般来说,冬季室内的温度在30%至60%之间,人体的总体感觉会比较良好。

从中医角度,这一时期适宜通过养精神、调饮食、练形体、适温寒等进行综合调养,以达到强身健体的目的。在日常饮食中,宜多吃些海带、紫菜、大白菜、玉米等含碘食物,促进人体甲状腺激素分泌,增强新陈代谢,加强皮肤血液循环,抗冷御寒。推荐药膳桂花枸杞粥:将10克桂花、10克枸杞、100克大米一

五类人群警惕胃癌

广东省中医院脾胃病大科主任医师张北平介绍,胃癌的“报警”症状包括:消化道出血、呕吐、消瘦、上腹部不适、上腹部肿块等。但早期胃癌的临床症状很不典型,大部分患者是没有症状的,仅有一小部分的人会出现轻度消化不良症状,如饱胀、恶心、食欲不振、上腹隐痛等,与一般胃病相似,及时筛查是重点。

张北平提醒,以下五类人群应警惕胃癌的发生,50岁以上建议完善胃镜检查,进行评估:

- 胃癌高发地区人群:以我国胃癌高发地区的分布来看,问题都出在饮食上,共同点是长时间食用盐渍的食品,比如肉类腌制品、咸鱼、腌制蔬菜和海产品等。
- 幽门螺杆菌感染人群:我国幽门螺杆

高血压病人控制好血压 原来对吃这么讲究

高血压病号称“沉默的杀手”。武警广东省总队医院营养科主任曾晶表示,日常加强生活方式及慢病管理对原发性高血压病的预防和治疗有积极作用。

- 坚持按医嘱服用降压药物,而不能擅自按自身感觉不规则服药。
- 坚持定期监测血压和体检。
- 定时作息、劳逸结合、放松心情、坚持体育运动。
- 饮食上还需要改变不良的饮食习惯,食物选择和烹饪方式方面注意一些细节——
 - 低盐饮食。《中国居民膳食指南(2016年)》建议成年人每日盐的摄入量不超过6克,调查显示,即便在公认“饮食清淡”的广东地区,每日膳食盐的摄入量也在9克-12克。实施低盐饮食,除了烹饪中使用量匙控制盐的用量,还有一些需要注意的细节:少吃腌制熏制食品;烹饪后期放盐,也就是临起锅时再放盐调味可以减少盐的用量;使用蘸料碟,如白灼、白灼等烹饪方式可以减少盐的摄入量;不用菜汁捞饭可以减少油脂和盐的摄入量;除了食盐,还需要减少“隐形盐”的摄入,例如味精、鸡精、酱油、蚝油、陈醋等调味酱料钠的含量很高,很多食品添加剂如色素、防腐剂等都是以钠盐的形式存在,包装食品中的钠的含量也不容小觑。
 - 控制膳食总能量和饱和脂肪酸的摄入量。

这些生活习惯正偷走你身体里的钙

生活中我们一些不经意的习惯,正在影响着身体对钙质的吸收和利用。这些不良习惯,会在不知不觉中,让骨头加速变脆,增加患骨质疏松症的风险。今天,北京市疾控中心慢病所的专家,就来跟大家聊一聊,那些正在偷走身体里钙质的坏习惯。

它被称为“静悄悄”的疾病

有一种疾病,它“悄悄地”发生,并将骨骼视为“攻击”目标,这个疾病就是骨质疏松症。顾名思义,它是一种以骨量减少、骨组织微结构破坏,骨骼脆性增加和易发生骨折为特点的全身性疾病。

慢病所专家介绍,我们人体骨骼的质量在生命全程中并不是一成不变的。从出生到成年早期,骨骼都在不断地生长和强化,在20至30岁达到骨量高峰。整个生命周期,骨骼都在不断地更新,以新骨取代旧骨,这样有助于保持骨骼的强健。但是对于骨质疏松的人群来说,越来越多的骨量发生流失而不是被替换,这就意味着骨骼逐渐变脆,更容易断裂。

一个很大的问题是:骨骼强度的变化常常在我们无法感知的时候就已经发生!在骨质疏松早期,往往没有明显的外在表现,容易被人忽视,这也是它被称为“悄悄的疾病”的原因。

既然这个疾病发生时没什么症状,那又为什么要担心呢?这是因为,骨质疏松会大大增加骨折的发生风险,甚至在轻微的跌倒、跳跃之后发生骨折。50岁以上人群中,约三分之一的女性和五分之一的男性可能发生骨质疏松性骨折。

起放入锅内,加入适量的水,用大火煮沸后,再改用文火熬煮35分钟。桂花有散寒破结、化痰止咳等功效,煮粥的时候放入桂花,不但能让粥中香气四溢,还可缓解冬日干燥;枸杞则有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。

人们还要注意情绪平和,许多疾病是由于情志引起的。如情绪不稳和起居无规律则易引发青光眼,此病多在冬季寒冷的月份发作,引起眼痛、眼胀、视力减退,并伴有头痛、恶心等症,所以平时一定要保持稳定的情绪,避免精神紧张和过度兴奋。

除此之外,人们还可以尝试通过艾灸对身体状态进行调理,可以选择至阳、肾俞、涌泉、关元、神阙、膻中等穴位,每次选择2至3个穴位,每穴灸15至20分钟,以局部皮肤温热能忍受为度,可起到温阳益肾的作用。

今晚报

菌(HP)感染近50%。它主要通过唾液传播,是首个被世界卫生组织确认为对人类致癌的原核生物。感染幽门螺杆菌,并不一定患癌,但它会引起慢性胃炎,加速胃癌病发。

3.患有胃癌前疾病人群:慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃腺瘤性息肉等都是胃癌前疾病,这些人群应注重胃镜的随访观察,警惕胃癌的发生。

4.胃癌家族史人群:胃癌具有一定家族聚集性,若属于胃癌患者的一级亲属应注意预防胃癌的发生。一级亲属是指一个人的父母、子女以及同父母的兄弟姐妹。

5.不良生活习惯习惯人群:慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃腺瘤性息肉等都是胃癌前疾病,这些人群应注重胃镜的随访观察,警惕胃癌的发生。

广州日报

量。

合理的膳食总能量与体力活动及代谢相适应,维持我们的体重在适宜范围。如果体重超重、肥胖或者腰粗肚凸,建议咨询营养师进行规范的代谢调理和慢病管理,不要自己盲目减肥,甚至乱用一些减肥产品。

少吃动物脂肪,例如猪油、牛油、肥肉、肉皮(鸡皮、皮冻等),减少饱和脂肪酸的摄入量。红油火锅里的“红油”是牛油,吃火锅也得悠着点儿。

3.营养均衡。不要误信“高血压病人不能吃肉”的谣言,适量补充蛋白质,增加有利于降血压的营养素如钾、镁、钙等的摄入量,适量增加新鲜的蔬菜和水果,每天每人吃8两-1斤左右新鲜蔬菜(叶菜和瓜菜为主)、1-2个水果,250-500毫升脱脂或低脂牛奶,或者酸牛奶。

4.多吃含膳食纤维丰富的食物。保证大便通畅,可以减少高血压患者心脑血管急性事件的发生。黑米、糙米、全麦等粗粮,绿豆、玉米、荞麦等杂粮,绿叶及豆荚类蔬菜,苹果、桃、梨、火龙果、奇异果等水果,这些都是膳食纤维的良好来源,建议多选择。

5.戒烟限酒,最好戒酒。烟和酒都会使降压药的疗效降低,导致血压控制不佳,从而引发不良预后。

羊城晚报

这些不良习惯 在给骨健康“埋雷”

北京疾控中心专家介绍,骨质疏松的预防应从儿童时期开始。培养营养丰富的饮食习惯,保证钙和蛋白质摄入,避免营养不良,每天还要有足量的身体活动时间,帮助儿童获得尽可能高的峰值骨量。到达成年期时的骨量越多,在老年时发生骨质疏松的可能性就越小。

以下不良习惯,会影响我们身体中钙质的吸收和利用,从而增加骨质疏松症的患病风险。

吸烟、过量饮酒 过量地吸烟和饮酒,会影响破坏胃肠黏膜、妨碍肠胃系统的正常工作,影响钙的吸收。 研究显示,吸烟会让髓部骨折的发生风险翻倍。过量饮酒也会增加骨折的风险。

挑食偏食、营养不良 日常饮食如缺乏钙、蛋白质的摄入,加之不爱吃新鲜蔬菜水果,将不利于骨骼健康。此外,大家平时爱喝的碳酸饮料,大多含有磷酸盐,其会降低钙、铁、锌、铜等多种微量元素的吸收利用率。

不爱晒太阳,维生素D摄入不足 维生素D对于钙的吸收和利用具有促进作用。对于成年人来说,如果身体缺乏维生素D,人体容易出现骨质疏松的情况。低维生素D水平的情况很常见,尤其是不去户外活动的老年人。

缺乏运动 不爱运动的人更容易发生髌骨骨折。我们的骨骼需要力的刺激,如果久坐不动,血液中的钙质就不会进入骨骼。缺乏身体活动会导致骨骼中的钙质的流失。

减肥过度、体体重指数 国内外多项研究发现,体重指数(BMI)与骨密度正相关,与骨质疏松发生率呈负相关关系,是骨密度的保护性因素。

体重指数较高的成年男性与女性,骨骼承受机械负荷增大,从而改善了骨的微结构,使机械负荷性细胞刺激因子的作用增强,刺激骨形成,抑制骨丢失,促进骨的矿化,增加骨密度和骨骼强度。 北京青年报