

“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,报告的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感染。我国当前大量人群中还存有保护抗体,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、慢性肾脏疾病、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?

北京中医医院院长刘清泉:大多数人免疫力正常,感染了新冠病毒不必恐慌,对症处理即可。目前从临床看,人群二次感染新冠病毒后总体症状较轻,不少患者以咽喉疼痛为突出症状,从中医来讲是风热感冒加点“湿”或“燥”的特征,可以用一些清热解毒、疏风解表、清咽利喉类型的中药药物。

在预防方面,公众可坚持做好个人防护,保持勤通风、勤洗手等良好卫生习惯,加强自我健康监测。若确定感染了新冠病毒,应避免带病工作、上学,建议在家充分休养,待完全康复后再工作、上学。

北京大学第一医院感染病科主任王贵强:上呼吸道和咽喉是人类的门户,不论是流感病毒还是新冠病毒,或是细菌感染,都可能导致咽喉肿痛。应注意鉴别,区别对待,对症规范治疗。

同时,坚持保持手卫生、勤通风等良好个人卫生习惯,有助于减少传播风险、防治各类传染病。

新华网

顺应自然的养生智慧



“这个季节人体的经络气血流动畅通,是进行穴位按摩、艾灸的上佳时机。可选择关元、中脘、大椎、脾俞、肾俞、命门、至阳、足三里、三阴交等穴位,

有利于补充阳气。”王仲霞说。

适度运动也有利于湿气排出体外。王仲霞建议,避免在烈日下或高温环境中进行运动锻炼,最好在清晨或傍

晚天气凉爽时进行室外活动,运动时应穿着舒适、吸汗、透气性强的衣物,便于身体散热,同时注意补水。

光明日报

如何预防“雄秃”? 专家:戒烟限酒、避免熬夜和焦虑

当下脱发困扰着不少民众,尤其是男性。“荷包蛋”“地中海”让不少男性心伤。

日前,在复旦大学附属闵行医院(上海市闵行区中心医院)举行的2023浦江皮肤论坛(雄秃专场)上,知名毛发专家、复旦大学附属华山医院皮肤科吴文育教授接受记者采访时指出,患者应接

受规范诊疗,同时强调通过作息规律,避免熬夜;戒烟限酒,少吃辛辣刺激等“重口味”食物,并放松心情,避免焦虑等预防。

据介绍,引起脱发的原因很多。困扰绝大多数脱发男性的是雄激素性秃发,也称“脂溢性脱发”,几乎占脱发疾病类型的90%左右。

如何预防“雄秃”?吴文育教授直言,首先要保持良好的生活习惯,作息规律,避免熬夜。他指出,不良的作息习惯可引起机体内分泌激素失调和头皮血流减少,久之可抑制毛囊的正常生理功能。

这位专家告诉记者,毛囊的正常代谢需要多种营养元素的支持,充足的水

分、蛋白质与微量元素(如铁、锌、铜)有助于保持毛囊活性。因此,饮食规律,营养均衡十分重要。他建议民众日常生活中要多饮水,多吃新鲜蔬菜和水果,多吃肉、蛋、奶等富含优质蛋白的食物,戒烟限酒,少吃辛辣刺激等“重口味”食物。

中国新闻网

还在考前“大补”? 父母后勤保障要“避雷”

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,不少家长担心孩子学习辛苦,便为孩子补充营养。但闫丹凤指出,一般考试前一两周不要随意改变考生平时的饮食习惯,不可大鱼大肉过度补充营养,不要食用平时考生没有吃过的新奇食材。

她解释,一方面因为新食物平日没吃过,可能引发过敏、胃肠不适等问题,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。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲接受媒体采访时曾表示,大鱼大肉富含高蛋白、高脂肪,孩子的肠胃并不一定习惯,弄不好反而会导致孩子腹泻、食欲不振等。

闫丹凤提醒,学生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。

“贪吃冷饮有可能会造成胃肠消化吸收功能紊乱。而煎炸食品会加重消化负担,导致大脑的供血相应减少,从而影响大脑的工作效率。”闫丹凤说。她建议,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,不少家长会给孩子准备含咖啡因的功能性饮料用来提神。

山西医科大学第一医院副主任医师李改智表示,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,考试期间考生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,影响考生的临场发挥。

“孩子备考期间正是炎夏季节,学习强度高,容易出汗。因此提醒家长,要保证考生每天1500—2000毫升的水分摄入量。”李改智解释,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。她建议,考生在备考和考试时最好饮用白开水,或

科技日报

“路由器”旁不能放这三样东西

当你在玩游戏、看视频的时候,家里的网络一卡一卡的,缓冲了半天都还没有反应。为什么家里接上了千兆千兆的光纤却仍然卡顿?

随着智能手机的普及,很多人家里都用上网络业务,但不少人反映网络不好,有时连接不上,但又找不到原因。市移动公司网络部宽带维修人员近日在我家维修网络时提醒:路由器的摆放要注意以下三点,否则会导致网速又卡又慢。

一是在不要在路由器旁边放金属制品。如果路由器旁边放了金属制品,要赶快把金属制品拿开。因为路由器所发射的信号,本质上就是电磁波,而手机在连接网络的时候通过信号的传播才能实现。因为金属物品的导电性,不但会影响信号传输造成网络卡顿,还会隔离信号,电梯里的手机信号会变得很弱也是这个原因。所以,平时用的不锈钢杯子、剪刀、钥匙之类的金属物品应尽量远离路由器。

二是在不要将路由器摆放在电器旁。人们在安装路由器时习惯摆放在冰箱上,认为冰箱上空间比较大,位置高;还有的会放在电视机旁边或电脑旁边。可是电器会产生一定电磁波辐射,对路由器信号产生很大影响,并且长时间处在辐射状态下,还容易导致路由器的某些零件加速老化,因此网络速度就会又慢又卡起来。

三是在不要在路由器旁边放高密度玻璃。相对前两种物品,玻璃起到的干扰作用相对来说比较小,但是对信号也有一定的影响,耗能量增加传输的时间,从而影响网速。比如,家里经常用的玻璃水杯、花瓶、鱼缸等。此外,路由器的摆放也很重要,切记不能把它放在墙角下,也不能放在门口的弱电箱里。弱电箱距离厨房、卫生间、卧室比较远,也会造成信号减弱。最好把路由器放在客厅相对居中的位置,而且路由器的天线要垂直于地面,信号才会顺畅传播。你记住了吗?

殷修武

喝水都胖? 关于肥胖你需要了解这些真相

随着生活水平的提高,越来越多的人开始重视肥胖问题,关心如何科学减重。在本期《一分钟养生课》上,重庆市人民医院全科医学科主任周志益为大家讲解相关知识。

很多网友反映,自己吃得很少,但仍然很胖,质疑自己喝水都会胖。这种易胖体质真的存在吗?周志益表示,除了饮食,还有四大重要因素影响体重。

首先,基础代谢占一天总消耗的70%以上,当基础代谢比较低时,容易发胖;

第二,当体脂率很高时,代谢低也容易发胖;

第三,激素水平也会影响体重,比如甲状腺激素水平不足,代谢低下,容易发胖;

人民网

正确护腰有方法

数据显示,我国腰椎病患者人数众多,且近年来呈现低龄化的发病趋势。腰肌劳损如何防治?平时应怎样锻炼腰部肌肉?

“学习工作中的不良坐姿站姿、腰部长期过度负重,或运动中导致腰部急性扭伤后未愈等情况都可能引起腰痛,最常见的问题可能是腰肌劳损。”中国中医科学院望京医院骨伤综合科主任医师王尚全介绍,腰肌劳损主要表现为腰部肌肉的痉挛、疼痛、力量减弱,生活中要注意动静结合,加强腰部肌肉的锻炼。

日常有必要佩戴护腰吗?王尚全表示,急性发作期可以佩戴,一般不超过1个月,腰椎融合手术的患者应咨询医生合理佩戴。不建议长时间佩戴护腰,长期佩戴会影响腰部肌肉活动,导致腰部肌力减退。

王尚全说,从预防上来说,日常

人民日报

高血压、冠心病患者不妨多听听音乐

日常生活中,音乐无处不在,它不仅是一种娱乐形式,还能影响人们的心理状态。澎湃的音乐能鼓舞人心、振奋精神、激荡心灵,而悠扬的音乐能抚慰人心、引起共鸣、治愈心灵。其实,音乐远不止这些作用,它还能治疗身体和心理疾病,成为一种治疗方法,医学上称为“音乐疗法”。今天,我们就来说说音乐疗法及其在心血管领域的应用。

音乐给身体带来积极变化

音乐疗法是通过聆听有治疗针对性的音乐,从生理和心理两个途径来辅助治疗疾病。

音乐疗法的源头,可以追溯到公元前6世纪。古希腊著名哲学家毕达哥拉斯也是一位音乐学家。他不仅发明了七声音阶,还从优美的弦乐声中意识到,通过聆听音乐,可以使人达到内在“精神和谐”的状态,从而有助于治疗精神疾病。因此,毕达哥拉斯也被认为是音乐疗法最早的创始人。

对人体来说,音乐是一种能够唤起并调节情绪和情感的强刺激,可产生心理和生理两方面作用。

在心理方面,音乐的艺术感染力可影响人的情绪和行为,以情导理,调摄情志,恢复心理平衡;在生理方面,音乐可调节心率、心率变异性、血压和呼吸频率等,起到镇静、兴奋、镇痛、降压等作用。

心血管病试试听音乐

音乐疗法作为一种非药物治疗方式,可以辅助治疗很多疾病。在心血管领域,音乐疗法对高血压、冠心病、心脏手术前后,以及心血管疾病合并精神障碍等方面,都有一定疗效。

北京青年报