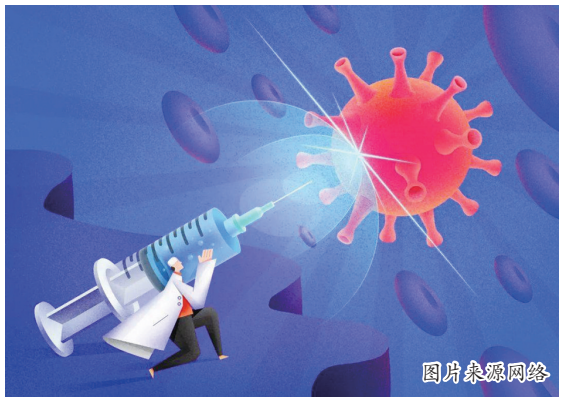


加强监测奥密克戎变异株



图片来源网络

据统计,当前全球 89 个国家和地区报告了奥密克戎变异株。我国天津、广州、长沙等地也报告发现奥密克戎变异株输入病例。

针对奥密克戎,多个国家加强管控。我国有哪些新的防控安排和部署? 12 月 20 日的国务院联防联控机制新闻发布会上,多部门负责人进行了解读。

加强监测奥密克戎变异株

“对所有符合条件的输入病例、入境物品及相关环境阳性样本开展病毒基因序列测定。”国家卫生健康委疾控局副局长、一级巡视员雷正龙介绍,如果测序结果显示为奥密克戎等新型变异株,需立即报告当地联防联控机制,组织专家研判疫情传播风险。

相关部门在密切关注全球和我国周边国家奥密克戎变异株流行趋势的同时,还加强其他新型变异株监测。

在防控方面,《关于加强口岸城市新冠肺炎疫情防控工作通知》(以下简称《通知》)中要求强化口岸防控,实施“人物同防”,在严格落实入境人员全流程闭环管理的同时,加大高风险国家入境物品抽检比例,做好物品表面的预防性消毒。

此外,严格隔离人员解除标准,满足人、物、环境三样本阴性方可解除隔离。对于集中隔离场所内发现的核酸检测阳性人员,要立即回溯流调,对风险人员重新计算和延

长隔离时间。

据介绍,广州报告的由境外奥密克戎变异株输入病例导致的本土病例,已及时采取风险人员排查措施,发生续发传播风险较低。

口岸城市防控形势严峻

自今年 10 月中旬以来,我国发生的多起本土聚集性疫情均由境外疫情经口岸城市输入,如内蒙古额济纳旗、二连浩特,黑龙江黑河,云南德宏等地疫情均经口岸输入。

雷正龙介绍,近期,国务院联防联控机制印发《通知》,全面部署加强口岸城市疫情防控工作,对口岸城市人员流动提出了严格的管控要求。《通知》中对高风险岗位工作人员以及相关人员的核酸检测作出了明确要求,以尽早发现疫情的苗头。对于离开和到达陆地边境口岸城市的人员都按要求进行核酸检测,最大程度减少疫情风险外溢,及早发现疫

情输入风险。

此外,冬季是一些北方口岸城市的旅游旺季,为了减少因旅游人员进出口岸城市带来的疫情传播风险,且避免口岸城市一旦发现疫情后出现大规模旅客滞留的情况,《通知》中要求陆地边境口岸城市要做好旅游限流和风险提示,适当减少旅游人员的规模,减少聚集性疫情发生风险。

如何外防输入

据介绍,我国约 95% 国际贸易货运量通过海运完成,如何防止新冠病毒经货运进入我国?

交通运输部应急办副主任周旻介绍,为做好两节等重点时段疫情防控,目前执行水运口岸港口作业人员非必要不登轮、国际航行船舶船员非必要不登陆,减少国际航行船舶登轮人员数量。

同时,水运方面已全面推行中国边检登轮码,预警高风险国际船舶。移民管理局边防检查管理司司长刘海涛介绍,全国 129 个水运口岸已全面推行中国边检登轮码。实现涉疫高风险船舶提前预警,港口工作人员登离轮无接触式申报,登离轮人员健康码、核酸检测结果、疫苗接种信息自动核验,登离轮信息一键查询。截至目前,移民边检机关已向属地联防联控机制预警推送高风险国际船舶数据 4100 余条,配合溯源流调 2000 余人次,为加强国际航行船舶风险预警、登离轮人员全流程监管、港口工作人员闭环管理、染疫人员溯源流调提供了有力支撑。

来源:科技日报

站起眼发黑为何

今年 57 岁的王阿姨在院子里蹲着剥玉米粒,这时候邻居过来串门,她站起来想去开门,却突然觉得眼前一黑,脑袋一阵发晕,接着就倒下了。

王阿姨说,晕倒前的几天也有异常,蹲着干活的时候没事,但一站起来就觉得眼前发黑,可是过几分钟就能恢复,没想到这次竟然晕了过去。

临床上像王阿姨这种情况并不少见,蹲久了站起来觉得眼前发黑,这是怎么回事呢? 其实,眼前发黑,这是脑部缺血的表现。从蹲下到站立起来,这是一种体位的变化,这种体位的改变会影响人体血液的分布。

当人体长时间蹲着或坐着,下肢血管受压,血液循环受阻,这时候突然站起来,下肢血管受压的情况一下子解除,由于重力原因,全身血液迅速流向腰部、腿部。这样一来,回流到心脏的血流量就会减少,血压下降,上半身特别是脑部容易出现缺血。

对正常人来说,这时候体内会马上启动血压调节机制,加快心跳,加强心脏收缩,升高血压,向全身输送更多血液,避免出现供血不足。若是由于某些原因导致调节过程出现问题,从蹲下到站立时血压会突然下降,引起一过性脑供血不足,从而出现短暂的眼前发黑(黑蒙)、头晕,甚至晕厥等症。

这种当体位变化,快速站立时出现血压下降的情况,医学上称为“体位性低血压”。

临床上,常常通过卧立位试验来筛查体位性低血压。简单地说,就是测量卧位和直立位的血压变化,如果直立 3 分钟内收缩压下降 $\geq 20\text{mmHg}$ 或者舒张压下降 $\geq 10\text{mmHg}$,就要怀疑体位性低血压了。

一般来说,体质比较弱、身体较瘦小、长期不锻炼或者年龄较大的人,容易出现体位性低血压。

不过,即使属于上述易患人群,也不用太担心。平时多注意,可以避免出现严重症



图片来源网络

状。生活中,要注意这四个细节:

变换体位的时候缓慢一些,不要猛地站起来,给身体一点反应时间;平时多运动,可以加强体内血压调节能力,减少体位性低血压的风险;每天应该保证充足的睡眠,避免熬夜导致血压波动。

建议中老年人在家定期监测不同体位的血压情况。如果在变换体位后出现短暂头晕、眼前发黑等症状,可以到心内科做进一步检查确诊,排除其他疾病。对于症状严重、发作频繁的患者,需要在医生指导下采取药物治疗。

来源:北京青年报

“按时吃饭”最正确的时间表,你知道吗?



图片来源网络

人人都想要健康,而健康身体的一个重要基础,是按时吃饭,一日三餐规律饮食。那么,营养专家眼里的按时吃饭,究竟是几点呢?

人体消化吸收食物的时间,决定了一日需要三餐,且决定了三餐的间隔时间。因为各种原因,每个人的用餐时间不太一样,但每餐之间的间隔时间应该相对固定。

早餐和午餐的间隔时间为 4~6 小时,午餐和晚餐的间隔时间为 6 小时左右;扣除睡眠时间,晚餐到第二天早餐的时间是 5~6 小时。

“4~6 小时”的间隔期符合人体消化吸收食物的时间需要。这不是营养学专家规定的,而是人的胃肠道和生理代谢反应规律决定的。

早餐:7~8 点

人在睡眠时,绝大部分器官都得到了充

分休息,而消化器官却仍在消化吸收晚餐存留在胃肠道中的食物,到早晨才渐渐进入休息状态。

如果吃早餐太早,势必会干扰胃肠的休息,使消化系统长期处于疲劳应战的状态,扰乱肠胃的蠕动节奏。

所以,能在 7 点左右起床后 20~30 分钟再吃早餐最合适,因为这时人的食欲最旺盛。另外,早餐与中餐以间隔 4~5 小时为好,也就是说,早餐在 7~8 点之间为好。

午餐:12 点

午餐是一天当中最重要的一顿饭,它提供的能量占一个人全天消耗能量的 40%。

现在很多上班族的午休时间短,总是匆匆花十几分钟吃午饭,中间还要接电话、发短信、刷微博、看朋友圈,吃完连吃的是什么都不记得了。

我们提倡午饭不仅要吃得饱,吃得好,更要吃出一种“境界”。

什么境界? 午饭的半小时一定是专属于你自己的,它不属于工作、不属于纠结的心境或是失衡的心态,它只属于你和你的食物。

晚餐:17~19 点

20 点之后最好不要再吃任何东西,饮水除外。并且,晚餐后尽量在 4 个小时内不要就寝,以便让食物有充分的时间进行消化。

需要注意的是,肠胃最怕不守时、不规律的情况,但很多工作忙的朋友最容易晚餐不守时。

比如平时都是 18 点吃晚饭,但这几天因为各种原因改到 20 点才吃,过两天又提前到 17 点吃,没几天又变成 21 点吃,这样就会造成胃的守时混乱:胃液已经分泌了,但是胃里面没有食物,导致胃液直接侵蚀胃黏膜,时间久了就容易引发胃溃疡。

另外,不按时吃饭还可能会导致胆汁淤积,增加结石的风险。如果吃过晚,还会影响夜间的睡眠,也会增加肥胖的风险。

加餐:9~10 点、15~16 点

有些加班族,午餐与晚餐间隔时间过长,我们可以在餐次之间进行辅助加餐,以弥补营养供给不足的问题。

两餐之间是进食水果的最佳时期。一般可以在每天 9~10 点、15~16 点适量吃点水果、酸奶、坚果等食物。

来源:北京青年报

冬季孩子咳嗽不止? 中医:最好别碰这些食物



进入冬季,随着气温的降低,呼吸道疾病也到了高发的季节。有家长问,孩子咳嗽反反复复已经半个月,吃了

药也不见好,可能是因为没有做到饮食忌口。

哪些食物应忌口? 注意这些不要吃

咳嗽是身体发出的“警报声”,一定要引起重视。为什么要忌口? 小儿本就脏腑娇嫩,外邪入侵导致脏腑功能失调,如生病期间不忌口,会加重脏腑负担,使本就受累的脏腑器官高负荷工作,造成病情缠绵难愈。且肥甘厚腻之品易生湿生热,也会造成病程延长。

孩子生病期间,宜食用稀饭、面条、蔬菜等易消化的食物,不加重脏腑负担,这样各个脏器功能才能更快地恢复。

孩子咳嗽时,要忌口的食物有:生冷类,如雪糕、冰淇淋、酸奶、饮料;燥火类,如饼干、薯片等零食、各种炒货、油炸食品、牛羊肉;水果类,如芒果、香蕉、火龙果、榴莲等热带水果;甜食类,如巧克力、糖果、奶油制品;各类海鲜等。

冬季咳嗽怎么办? 中医外治有妙招

首先是鼻炙操。鼻炎与咳嗽密切相关,肺开窍于鼻,外邪入侵首先侵犯毛孔、鼻窍,故咳嗽过程中鼻炎的治疗中至关重要。

其次是三九灸贴。三九灸贴可以通过药物作用于穴位,经络,并通过穴位、经络的调节作用达到扶正固本,提高免疫力的作用。尤其适用于体虚、反复感冒、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等患儿。

最后是中药超声雾化。中药超声雾化是利用超声波震荡作用将药液分裂成微粒作用于呼吸道。适用于疱疹性咽喉炎、慢性咽炎、鼻炎、支气管炎等。

来源:人民网

关节被“定”住? 警惕类风湿关节炎

您有没有过这样的体验,躺了一宿早晨起来,或者维持一个姿势时间久了,就感觉整个人被“定”住了,关节活动困难,慢慢才能缓过来。这种关节晨僵如果达到一定时间,很有可能是类风湿性关节炎作祟。

晨僵的具体表现?

晨僵是晨起或病变关节维持同一姿势较长时间时,关节活动迟滞或困难,活动后可逐渐减轻。

晨僵常表现为在清晨醒来后,感到受累关节及其四周肌肉发僵、活动不灵活、握不紧拳,甚至连扣衣扣、梳头、刷牙等都难以完成,需要慢慢活动后,这种僵硬绷紧感才得以减轻或缓解。晨僵不一定局限在手指、脚趾等关节,也可能发生在膝、肘、肩、颈、腰、背等全身各个关节。

晨僵可能出现在单侧或双侧,也可能呈游走性,不固定在某一个关节,而是从一个关节转移到其他关节。

如何计算晨僵时间?

晨僵时间的正确计算方法,应从病人清醒后出现僵硬感算起,到僵硬感开始减轻时为止,通常以分钟计算。

我们的身体为什么会晨僵?

在睡眠或活动减少时,受累关节周围组织渗液或充血水肿,引起关节周围肌肉组织紧张,而使关节肿痛或僵硬不适。晨僵的发生还可能与肾上腺皮质激素分泌延缓、关节滑液黏稠度增高等因素有关。

超半个小时的晨僵需警惕类风湿关节炎

类风湿关节炎病人在早期、急性期或病情活动期均有晨僵出现,持续时间和滑膜炎的严重程度成正比。

严重病人在醒着的时候可“全天”持续不止,尽管这种持续的发僵感严格地说已大大地超出晨僵的范围;病情好转时,晨僵时间缩短或减轻,病情缓解时可完全消失。晨僵是观察和判定病情轻重的重要指标之一。一般晨僵时间超过 30 分钟需警惕类风湿关节炎。

当然,晨僵虽然可能是类风湿关节炎的早期信号,但出现晨僵不一定是疾病。因为晨僵还有生理性与病理性之分,生理性的晨僵应与病理性的区别开来。例如老年人有轻度晨僵属于正常的生理现象,时间一般短于 15 分钟,程度亦较轻,且易于缓解。倘若晨僵持续时间长(超过 30 分钟)或伴有关节肿痛,则有临床意义,提示是病理性的,有潜在疾病存在。

来源:人民网