

防疫课堂

春节期间是否就地过年?

国家卫健委:要基于风险研判,全国不能“一刀切”

近日,国务院联防联控机制召开发布会,介绍科学精准做好元旦春节期间疫情防控有关情况,并答记者问。

本周六迎来元旦,很快就到春节,在疫情常态化条件下,人口流动是否存在风险?对此,国家卫生健康委疫情应对处置工作领导小组专家组组长梁万年的回答是肯定的。

“但是对这种风险如何有效地防控,从防控原理看,主要在于制约风险的三大要素。”梁万年表示,一是要了解疾病和病毒的整个感染率、严重度、致死率情况;二是现有的卫生健康体系对此的抵抗力,比如发现、控制、救治的能力等;三是社会和公共卫生采取什么措施,包括政府、社会、部门和个人的一些干预措施等。

梁万年进一步表示,元旦和春节来临,人口是要流动的,在流动过程中肯定是有风险的,要基于这三个方面的要素进行风

险研判。从专业的角度,可能有几个因素要考虑:

一是要承认元旦春节的人口流动是有风险的。因为人们接触频繁了,容易造成一些聚集,社交距离也在缩小,这样病毒很容易传播。

二是冬季本身就是传染性疾病尤其是呼吸道传染病的高发季节。人群在冬季的自我抵抗力,尤其是呼吸道传染病的抵抗力也在下降,更容易被感染。所以要认识到这些风险。

梁万年分析,从抵抗力的角度,中国也具备了有很多有利的要素,比如说我国疫苗累计接种已经超过26亿多剂次,人群有了一定的免疫力。比如现在发生的病例基本都是和境外有关系的,本土基本上是没有传染源存在,所以应该说本土基本上是安全的,只要把“外防输入”进一步做实做好,总体上是安全的。公众的健康素养,通过这两年的疫

情防控,大家良好的健康生活方式和行为已经逐渐养成,比如戴口罩、勤洗手、通风、尽量减少聚集,这些已经成为大部分老百姓的自觉行动。同时相关部门有严格防范措施。“所以考虑到这些要素,我们对疫情的传播具备了一定的抵抗能力。”梁万年说。

梁万年表示,关于春节期间是不是就地过年的问题要基于风险研判,全国不能“一刀切”,各地基于上述三个方面的因素进行综合分析评估,因地制宜地出台相关政策。具体如下:

首先是要分类考虑,从全国来说,一些重点地区,特别是一些重点人群,还是要严格执行现行的一些防控政策。不能因为春节、元旦而改变本来的一些防控策略。对于高危人群,比如老年人、慢性病患者、孕妇还是倡导尽量减少不必要的出行和必要的聚集。其他人员出行,倡导要做好相关的防护,切实履行自己是自己健康的第一责

任人的责任。

第二个方面是分区。尤其中国的区域相当大,不能“一刀切”,比如现在处于疫情中高风险的区域,还有特殊区域比如口岸、边境等一些地方,北京在筹备重大活动,马上冬奥会、冬残奥会要开展的这些地区,还是要继续保持相对严格的管控措施。而其他地区,关键是要做好风险评估,综合考虑风险的等级、个人的免疫状态、疫情的形势,出台切实可行的政策,切忌“一刀切”,要体现精准防控的要求。精准平衡疫情防控和春节团圆的关系,这实际上也是对各级政府尤其是地方政府一种治理能力的考验。做好风险评估首先要发挥好相关专家的作用,特别需要指出的是,各地在考虑风险的时候,输入和输出的风险都要给予考虑。另外应该给公众明确的指导,比如元旦、春运出行相关疫情防护的一些资料和参考。

(人民网)

喝“0糖”饮料能减肥吗?

医生提醒:“0糖”≠健康



糖能给人带来幸福感,但是过量摄入会导致肥胖,甚至是疾病(如糖尿病等)。高甜度低热量的甜味剂既能减少蔗糖添加,同时又能保持食品甜味的特性,因此,

众多品牌饮料外包装显著位置标有“0糖”“0脂肪”“0蔗糖”“0糖”等字样。

那么,“0糖”真的无糖吗?喝“0糖”饮料能减肥吗?吃了“0糖”食品能预防糖尿病吗?

据北京疾控中心官微消息,北京疾控中心对此进行辟谣并表示,不甜≠“0糖”,“0糖”≠健康。食品里糖符合国家标准,就可以称为“0糖”“无糖”食品。另外,喝“0糖”饮料能减肥纯属欺骗大脑。食用“0糖”食品与预防糖尿病无关。

北京疾控中心提醒,绝对的“无糖食品”是不存在的。如果血糖稳定,在控制每日主食摄入总量的前提下可以少吃这一类的“无糖食品”。要认清配料标签,对“无糖食品”不迷信不盲从。均衡搭配一日三餐,做到吃动平衡才是保持生命健康的秘诀。

据介绍,1998年,FAO/WHO根据其聚合度对食品碳水化合物分为三大类,包括糖(葡萄糖、白砂糖、木糖醇)、寡糖(也叫低聚糖,比如说麦芽糊精和低聚果糖)和多糖;而营养科学领域中所说的“糖”,是指第一类糖里的单糖、双糖和糖醇,也就是说糖是碳水化合物里的一种。

辟谣一:“0糖”真的无糖吗?食品里糖符合国家标准,就可以称为“0糖”“无糖”食品。根据食品安全国家标准 GB 28050-2011《预包装食品营养标签通则》中明确规定,如果每百毫升饮料中碳水化合物不高于0.5克,可

以在产品标签中注明“0碳水化合物”或者“0糖”。

辟谣二:喝“0糖”饮料能减肥吗?喝“0糖”饮料能减肥纯属欺骗大脑。无糖饮料中的糖指的是单糖和双糖,但很多无糖饮料不仅甜,而且比很多有糖饮料还甜,这是因为添加了非糖类的甜味剂(代糖)。一般甜味剂通常甜度很高,通常是蔗糖的200至500倍,有的高达2000倍,用量很少就能够达到与糖一样的甜度。但是无糖饮料给人低卡的感觉,过量饮用仍然有引发肥胖的风险。

辟谣三:吃了“0糖”食品能预防糖尿病吗?糖尿病并不是由吃糖或者喝糖水导致的,长期的摄入大于消耗才会加大患糖尿病的风险,所以食用“0糖”食品与预防糖尿病无关。

(人民网)

宝宝拉肚子,警惕轮状病毒

宝宝闹肚子,大人闹心。尤其是一到换季,宝宝更容易上吐下泻。本来圆乎乎的苹果脸,两天就能瘦一圈,更严重的是,若应对不当,小宝宝还可能出现重度脱水、酸中毒等症状,严重时甚至危及生命。

引起宝宝闹肚子的原因有很多,比如吃了不干净的东西、胃肠型感冒、过敏等。但是如果在秋冬季,碰到宝宝拉肚子这种闹心事,就要特别警惕一种专攻小宝宝的病毒——轮状病毒。

轮状病毒之所以烦人,主要因为它防不胜防。这一病毒最主要的传播途径便是粪一口传播,小朋友们在日常生活中乱摸玩具、摸嘴巴、吃不干净的食物等,都是容易传播轮状病毒的行为。

需要注意的是,尽管勤洗手是良好的生活行为,但并不能阻断轮状病毒的传播。首先,轮状病毒生命力相当顽强,在饮用水和生活用水中可存活数日乃至数周,在人类双手上存活至少4小时;其次,普通肥皂、洗手液杀不死它。最后,它还可以通过呼吸道飞沫、人与人之间密切接触传播。

如果发现宝宝的排便像“蛋花汤”或者就是水状粪便,而且次数多、量多、全是水,或者出现发烧呕吐症状,就要考虑是否感染了轮状病毒。数据表明,感染轮

状病毒的宝宝80%至90%一般会发生呕吐,超过三分之一的宝宝发烧可能超过39度。宝宝年龄不同、免疫力强弱不同,表现出来的严重程度也不同,有的宝宝感染后症状很轻,多喝水也许很快就能康复,有的宝宝患病症状却会持续时间较长,还有一些免疫功能低的宝宝会引发如心肌损伤及心肌炎、惊厥、电解质紊乱、脑膜炎等并发症。

遇上闹肚子这件事,要密切关注宝宝会不会脱水。如果宝宝有嘴唇干干的、眼窝皮肤下陷、囟门凹陷等表现,就要及时就医,并在专业医生指导下给宝宝“补水”。需要注意的是,给宝宝补水并不全靠喝普通白开水,要用专门的口服补液盐。特别要注意,对于病毒性腹泻,不要随便给宝宝吃抗生素,以免加重肠道菌群的失调,加重腹泻。

那么,如何让宝宝在秋冬高发季节不受“轮流”之苦?目前临床上还没有抵抗轮状病毒的特效药,孩子只能靠自身免疫力对抗病毒。因此,保持良好的卫生习惯是防病关键:一定要注意个人卫生,勤洗手,对儿童餐具、玩具等物品进行定期消毒处理。在每年10月到次年2月的轮状病毒感染高发期,要避免去人群聚集处或与有咳嗽、腹泻、发烧、呕吐症状的孩子密切接触;出门在外做好个人防护,戴好口罩,回



家后要洗手。若托幼机构有小朋友感染轮状病毒,有腹泻、呕吐症状的孩子应及时就医,在医师的指导下适当补液和休息,同时托幼机构内的物品要进行严格消毒,因为轮状病毒性腹泻容易出现多次感染。世界卫生组织认为,接种疫苗是预防轮状病毒感染最佳手段。建议把轮状病

毒纳入全球应该进行病毒预防的疾病范畴,提倡不同国家根据自己的国情,进行免疫接种来预防。世界卫生组织建议,应该从宝宝6月龄(6月龄≈1.5月龄)开始尽早接种轮状病毒疫苗,以便在感染之前给宝宝提供相应的保护。

(人民健康网)

七成多中小小学生睡眠时长达9小时

近日,教育部召开新闻发布会,介绍了“五项管理”落实的相关情况。教育部基础教育司司长吕玉刚在会上指出,调查显示,秋季学期有76.2%的学生睡眠时长达到或接近“小学10小时、初中9小时”的规定要求。

“五项管理”,指的是加强中小学生学习、睡眠、手机、读物和体质管理,是确保“双减”落地见效、促进学生身心健康发展实际行动。值得关注的是,“五项管理”的成效已经逐渐显现。

吕玉刚介绍,全国98.7%的学校建立了睡眠状况监测制度,96.1%的小学和97.4%的初中上午开始上课的时间,达到“小学不早于8:20、初中不早于8:00”的规定要求,少数地区因为时差原因制

定了符合当地实际的作息时间表。另据由7714万份家长无记名完成的问卷调查显示,秋季学期有76.2%的学生睡眠时长达到或接近“小学10小时、初中9小时”的规定要求,比2020年底有关调研结果有较大提升。“大概提升了36个百分点,过去是40%左右的学生达到或者接近这个要求。”吕玉刚说。

在手机管理方面,目前有99.8%的学校严格执行了学生手机有限带入校园、不得带入课堂的规定,91.8%的学校设置了专门的手机保管装置。学校普遍提供了学生与家长必要时紧急联络的通道,秋季学期普遍做到了不再用手机给学生布置作业或要求学生利用手机完成作业。

在读物管理方面,教育部教材局一级巡视员申继亮介绍,截至12月20日,全国99.9%的中小学已按照《管理办法》开展了相关工作,有99.63%的学校已按照《管理办法》中列出的12条负面清单对校园图书进行清理,共清理不适合孩子阅读的问题图书5000多种。

在体质健康管理方面,教育部体育卫生与艺术教育司一级巡视员郝凤林介绍,我国中小学生学习体质健康状况总体呈现“逐

步提升”的趋势,其中,优良率由2016年的26.5%上升至目前的33%。各学段学生超重和肥胖比例、视力不良比例呈逐年下降趋势。

(中国青年报)

一图了解“奥密克戎”的奥秘

奥密克戎(Omicron)变异株由南非首次报告,于2021年11月9日在新加坡病例样本中检测到。

11月26日,世界卫生组织将其纳入全球需关注的第五种新冠病毒变异株,此前4种“关切变异株”分别为阿尔法(Alpha)、贝塔(Beta)、伽玛(Gamma)和德尔塔(Delta)。

目前,奥密克戎变异株已在全球多个国家和地区被发现,并出现局部流行。我国也从入境人员中检出奥密克戎变异株。

关于奥密克戎变异株的传播力、致病性,以及对疫苗和抗体药物的影响等特点,全球还处于监测研究过程中,尚无定论。

依据国内外已有的科研成果和对奥密克戎变异株的基因组分析等,综合研判认为,我国现在使用的主流核酸检测试剂仍然有效,现行疫苗仍有预防和保护作用,现行的疫情防控策略和措施依然有效。

接种疫苗,戴口罩,勤洗手,保持社交距离,避免人群聚集,做好个人健康监测等可预防奥密克戎变异株的传播,减少重症和死亡。

策划监制:国家卫生健康委宣传司
出品制作:中国健康教育中心