

防疫课堂

揭开德尔塔毒株的神秘面纱



引起此次南京疫情的是德尔塔毒株,目前,德尔塔毒株已出现在至少132个国家和地区,是全球疫情的主要流行毒株。

那么德尔塔毒株到底有多毒呢,一起来认识一下它。

德尔塔毒株有哪些特点?

一是传播能力明显增强。根据世界卫生组织的研究,德尔塔病毒和其他的非VOC以及老的病毒株相比,传播率增加近100%,就是增加了一倍。近期广东省暴发的德尔塔变异病毒引起的新冠肺炎疫情,传播动力学研

究也提示,传染力也比以前的流行毒株增加了一倍。同时,反映它传播能力的还有个非常重要的指标就是传播速度,主要是它的潜伏期和代间隔都有所缩短,大概平均缩短了1~2天。过去潜伏期大概是5~6天,现在大概是4天左右。它的代间隔过去是4、5天,现在变成了3天左右。

二是可能导致疾病严重程度增加。在英国的研究中,发现德尔塔病毒患者疾病严重程度有增加的迹象,与Alpha变异株相比,感染德尔塔变异株的患者住院风险增加了2.6倍。它对病

死亡率的影响,目前还没有获得明确的研究结果。

三是目前现有的研究和观察也提示,新冠疫苗对预防德尔塔病毒的保护力可能会有所下降,但是现在的疫苗对德尔塔病毒仍然有良好的预防和保护作用。

德尔塔毒株的传播方式是否发生了变化?

它的传播方式并没有发生变化,仍然是通过以下几个主要方式传播的:

呼吸道飞沫传播

感染者打喷嚏、咳嗽甚至说话喷溅出来的呼吸道飞沫携带病毒,会导致跟他近距离接触的人感染,这是最主要的传播方式。

接触污染物传播

呼吸道飞沫、分泌物,污染了物体表面,病毒可以存活一段时间,其他人用手接触了这个被污染的物体表面,沾染了病毒,接触自己的口、眼、鼻的时候,就会被感染。

空气传播

亦称为气溶胶传播,特别是在室内,通风不畅的狭小空间,如果有感染者咳嗽、打喷嚏,会形成非常细小的呼吸道分泌物颗粒,可以在空气中悬浮,其他人吸入,就可以导致感染,甚至排出病毒的人离开这个空间,在空气中仍然会有病毒存在一定的时间,其他人进入以后会导致感染。

病毒变异,现在的防控措施是否还有效?

目前我们的防控措施仍然有效。

第一,基于科学界对这个病毒的认识,它仍然是个冠状病毒,它的传染源、传播途径已经基本清楚。

第二,基于我们国家目前防控工作的实践,因为现在的防控措施处置广东疫情、辽宁疫情、云南疫情等将近30多起疫情,效果是显著的。

新冠疫苗对变异株的有效性如何?

临床数据显示,任何一款疫苗都不能百分之百预防感染,但是总的判断,目前各种变异株仍然在现在疫苗可控的范围之内。我们国家去年以来采取的防控措施也都是有效的。

基于在境外大规模疫情国家开展的真实世界研究,特别是像在智利开展的一千多万人的研究过程中,我国科兴公司的疫苗总体保护率,就是对所有症状、轻症的保护在65%以上,对预防重症、进ICU监护病房和死亡病例的保护分别高达87.5%、90.3%和86.3%。这充分说明,我们国家的疫苗可以有效地降低住院、重症和死亡率。

现有的研究也显示,全球各条技术路线的疫苗,对新冠变异株保护力确实呈现一定程度的下降,但是对这种变异株,它仍然还是在疫苗保护范围内的。特别是它的中和抗体和保护率,还都是一定程度的存在的。(中国政府网 央视新闻)

居家隔离≠宅家里

居家隔离应该这样做

近期,新冠肺炎疫情形势严峻,国内多地相继出现本土病例,根据防疫政策,有些市民需要进行居家隔离,那么隔离期间有哪些注意事项呢?

配合隔离

居家隔离期间,市民要积极主动配合社区人员管理,避免外出。如需外出就医,应先经社区管理人员同意后,方能到定点医院就医,就医时要佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具。

单独居住

市民居家隔离时最好选择相对独立、通风良好、有独立卫生间的房间单

独居住,活动区域应尽可能限制在隔离房间,尽量避免与其他成员接触,如需接触要保持1米以上社交距离,避免与家人共同用餐。

健康监测

市民居家隔离时每天早晚应开展体温测量和症状自我监测,及时上报健康状况,如出现发热、干咳、乏力、腹泻等症状,应立即上报居家隔离管理人员,配合相关部门落实防控措施。

开窗通风

隔离房间房门应保持关闭状态,房间内加强开窗通风,建议每天早晚开窗

通风不少于2次,每次通风时间不少于30分钟。

清洁消毒

市民居家隔离期间还应注意环境的清洁与消毒,对于住所内接触过的物体表面,每天可使用有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂消毒1~2次,作用30分钟,清水擦净。

毛巾、餐具等物品可采用煮沸或蒸汽熏蒸,持续30分钟;餐具也可使用有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟,然后清水冲洗。

卫生间要加强通风换气,独立卫生

间每天消毒一次,共用卫生间后立即消毒,马桶冲水时先关上坐便器盖子。便池及周围可用有效氯1000mg/L的含氯消毒剂擦拭消毒,作用30分钟,清水擦净。

隔离对象用过的纸巾、口罩及其他生活垃圾应单独存放,每天清理,清理前用含有有效氯1000mg/L的消毒剂喷洒至完全湿润后扎紧塑料袋。

健康生活

居家隔离期间应注意合理膳食、适量运动和充足睡眠,保持一颗健康心态。(封面新闻)

吃素也能吃出脂肪肝

长期节食、素食不可取

随着人们生活水平的不断提高,高热量、高代谢的食物正在成为餐桌上的主角。近年来,我国脂肪肝越发常见,其发病率也逐渐增高。

北京地坛医院肝病中心副主任医师刘如玉介绍,脂肪肝可以发展成肝炎,进而有可能导致肝癌,其过程大致分为单纯性脂肪肝、脂肪性肝炎、肝纤维化或肝硬化、肝细胞癌4个阶段。

“第一个阶段为单纯性脂肪肝,单纯脂肪肝是由于人体摄入或自身合成了过多脂肪,聚集到肝细胞中,让肝细胞变‘胖’了。”刘如玉说,随着生活水平的提高和饮食习惯的改变,目前大部分患者

都处于这一阶段。而当肝细胞变“胖”到超过能够承受的范围,就会破裂坏死,发生肝损害导致肝功能异常,此时就发展为脂肪性肝炎了。

专家介绍,当脂肪肝患者肝功能化验中的谷丙转氨酶、谷草转氨酶和γ-谷氨酰转肽酶中的一项或几项处于长期升高状态,可能就属于脂肪性肝炎了。刘如玉说,脂肪性肝炎患者如不及时治疗,长期的炎症会使肝脏出现类似疤痕的纤维组织,发生纤维化,使肝脏变硬变脆,甚者发生肝硬化。

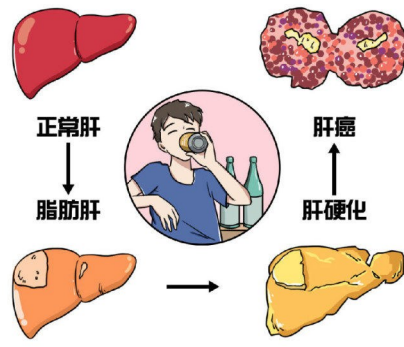
长期肝纤维化会导致肝硬化。刘如玉介绍,研究显示,非酒精性脂肪性肝炎

导致的肝硬化患者5年内患肝细胞癌的风险高达11.3%。

专家介绍,相比于病毒性肝炎而言,脂肪肝患者其实部分是可通过饮食、运动逆转的。需要避免长期饮酒等伤肝行为,同时,要注意控糖、多吃膳食纤维、多运动。

要避免长期节食、吃素。专家表示,如果靠节食、或长期严格吃素减肥,会导致营养不良,并且体内载脂蛋白减少,反而会促进脂肪堆积在肝脏。

此外,要避免乱吃药和保健品。如今,许多人对健康越来越重视,把期望寄托在保健药品身上。“长期乱吃药和保健品会



给肝脏带来巨大负担,进而可能导致药物性肝损伤。”首都医科大学附属北京佑安医院门诊部主任医师于红卫说。

专家提示,日常饮食要控制糖分的摄入。“糖和脂质在体内是可以互相转化的。脂肪肝患者如果仅是少吃含油脂高的食物,而不注意限糖,一样会加重脂肪肝。”刘如玉说,要多吃膳食纤维,多运动。(科技日报)

低龄“小眼镜”

为啥这么多?

夏朝霞介绍,国家现在十分重视推进青少年近视防控工作,也需要广大家长配合。统计数据显示,幼儿园阶段已有约一成孩子存在屈光不正问题,到了小学阶段,十个孩子中三个有不同程度的近视,而大学生中存在视力问题的比例已经达到九成。

“虽然成年后有各种办法帮助矫正视力,但高度近视的人视网膜变薄,发生老年性黄斑变性、视网膜脱离、白内障等疾病的风险也会大幅增高。保护视力从娃娃抓起绝对是有必要的。”夏朝霞说,目前国家实施“双减”政策,这对孩子的视力健康是大好事。“现在孩子学习强度较大,户外活动时间不足;另一方面,不少家长带孩子太依赖电子产品。孩子一闲就给看手机看平板,马上安静下来,确实省事,但为此付出的健康代价太大了。

夏朝霞特别提醒,一旦孩子发现视力问题,务必及时看医生,不要拖。孩子在3~5岁的眼轴发育敏感期和5~12岁的眼轴快速发育期,一旦近视,进展极

快,尽早干预才能控制进展。尤其是如果父母都有高度近视的,一定要从小就去让医生评估一下孩子的屈光状态,有条件的测量一下眼轴长度,评估眼球发育状态,对孩子的近视风险做好预判,每年监控发育状况。

■热点问题解答

1. 孩子戴上眼镜还有没有摘镜可能?

针对3~5岁的孩子,屈光不正是有不同情况的。如果是远视,很多情况下是眼球发育滞后,眼轴偏短,孩子还有慢慢发育到正常状态的机会,佩戴眼镜矫正视力可以帮助孩子减轻视疲劳,需要每3个月到半年检查一次视力,更换眼镜,坚持佩戴眼镜最后是有摘镜可能的。但不能放任不理,否则长时间视疲劳不佩戴眼镜矫正,会演变成无法矫正的弱视。

假性近视的孩子经过恰当的处理、休息,可以短时间内恢复视力,不需要佩戴眼镜;真性近视的孩子需要坚持佩戴眼镜,控制度数增加;如果医生认为适合

佩戴角膜塑形镜(OK镜),则白天不需要佩戴眼镜,待成年后也有机会通过手术等方式矫正视力摘掉眼镜。

2. 近视眼镜时戴时不戴会加深度数吗?

有些家长和孩子觉得戴眼镜既不美观,也不方便运动,能否只在看黑板、看电影、看投影时才戴眼镜,平时不戴呢?夏朝霞表示,轻度近视,比如低于100度的近视,可以只在上课时戴,不影响视物的情况下户外活动可以不戴眼镜。但如果已经是三四百度的近视,最好还是长期坚持佩戴眼镜,这样才能控制度数加深。

3. 夏天户外太热太晒,增加室内运动对保护视力有效吗?

户外紫外线可以抑制眼轴过快发育,所以户外活动对青少年视力发育有益。室内运动比如游泳、健身是替代不了户外活动的,但无论室内还是户外,增加运动可以增强体质,相应减少近距离用眼、使用电子产品等行为,对保护视力也是有益的。(广州日报)



目前正值暑假,记者从各大医院眼科门诊了解到,从7月份放假至今,儿童眼科和往年一样迎来学生就诊高峰。

“近年来的暑期门诊中,越来越多的准小学生甚至幼儿园孩子筛查出各种视力问题,尤其10岁以下孩子特别多。家长们还是要尽量保证孩子的户外活动时间。”中山六院眼科主任夏朝霞教授说。

预防新冠病毒 这些个人防护措施你做对了吗?

近期,德尔塔变异株来势凶猛。面对疫情防控的复杂形势,中国疾控中心发布个人防护措施更新版,提醒大家从以下几个方面提高个人防护意识。

日常生活和出行

戴口罩、做好手卫生,遵守呼吸道礼仪



召开会议时

有效通风换气,社交距离一米以上



居家环境清洁时

无疑似/确诊病例时,以日常清洁通风为主



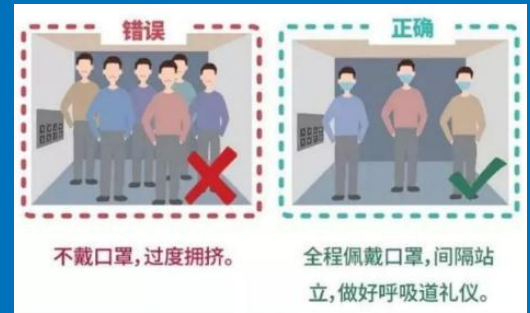
超市购物缴费时

排队一米线、带好口罩,首选无接触支付



乘坐轿厢电梯时

全程佩戴口罩、间隔站立,做好呼吸道礼仪



家长陪小朋友玩耍时

培养手卫生意识,定时清洁双手和玩具



乘坐公交车或地铁时

可佩戴口罩、减少触摸公共部位,不要触碰口鼻眼

