

# 疫情多点散发走势如何? 疫苗加强针怎么打? 国务院联防联控机制回应来了

新华社记者 董瑞丰 徐鹏航

近期,国内出现多点散发本土疫情,扩散风险仍在加大。新一轮疫情的处置情况如何?疫苗加强针怎么打?秋冬季疫情防控有哪些注意事项?国务院联防联控机制新闻发布会近日就公众关心的问题集中做出回应。

## 本次疫情波及11省份 源头指向境外输入

10月17日以来,国内出现多点散发本土疫情,呈快速发展态势,一周之内已波及11个省份。“感染者大多有跨区域旅游活动,疫情进一步扩散风险仍在加大。”国家卫生健康委新闻发言人米锋表示,发生疫情的地区,要迅速进入应急状态;未发生疫情的地区,要加强监测预警。要严守境外输入各个关口,坚持人、物、环境同防,减少跨区域聚集性活动,坚决遏制疫情扩散蔓延。

针对本轮疫情的源头问题,国家卫生健康委疾控局副局长吴良有表示,本次疫情的病毒为德尔塔变异株,疫情源头目前还在流调溯源中。现有流调和病毒测序结果提示,本次疫情由新的境外输入源头引起。

吴良有介绍,目前疫情总体处于快速发展阶段,非旅行团的病例数量开始增加。预计随着风险人群排查和筛查工作持续开展,未来几天发现病例数将继续增多,疫情波及范围可能进一步扩大。

此外,监测结果显示,今年3月以来全国流感活跃度高于去年同期水平,尤其9月以来,我国南方一些省份流感活跃水平呈明显上升趋势。专家研判,今冬明春可能存在新冠肺炎和流感叠加的风险。

## 抓住疫情处置关键期 果断采取管控措施

吴良有介绍,目前疫情总体处于快速发展阶段,非旅行团的病例数量开始增加。预计随着风险人群排查和筛查工作持续开展,未来几天发现病例数将继续增多,疫情波及范围可能进一步扩大。

疫情发生以后,国务院联防联控机制综合组第一时间派出工作组,赶赴内蒙古、甘肃、陕西、宁夏等地,指导支持地方开展工作。

吴良有介绍,这些工作包括快速激活应急指挥系统、做好社区防控、严格隔离防疫管理、以核酸检测扩大预防、科学精准做好流调溯源、做好患者救治工作等。

交通运输部应急办副主任周旻表示,本轮疫情发生后,交通运输部第一时间指导涉疫省份交通运输部门抓住疫情处置的关键环节,把疫情防控各项措施抓细抓实抓落地,修订完善疫情防控应急处置方案预案,从严从紧抓好文化和旅游行业疫情防控工作。

文化和旅游部市场管理司司长刘克智介绍,文化和旅游部近日连续印发通知,要求紧盯关键环节,把疫情防控各项措施抓细抓实抓落地,修订完善疫情防控应急处置方案预案,从严从紧抓好文化和旅游行业疫情防控工作。

海关总署卫生检疫司副司长李政良表示,海关总署通过毫不放松抓好入境人员卫生检疫、从严做好高风险入境货物检疫、顶格实施工作人员安全防护、持续强化口岸疫情防控能力等举措,坚决遏制疫情通过口岸输入。

海关总署卫生检疫司副司长李政良表示,海关总署通过毫不放松抓好入境人员卫生检疫、从严做好高风险入境货物检疫、顶格实施工作人员安全防护、持续强化口岸疫情防控能力等举措,坚决遏制疫情通过口岸输入。

## 疫苗加强针已经开打 重点人群优先接种

哪些人需要打疫苗加强针?不断接种新冠病毒疫苗是否会成为一种常态?

“根据专家研究论证结果和疫情防控需要,近日国务院联防联控机制启动了新冠病毒疫苗加强免疫接种工作。”吴良有表示,完成国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司的灭活疫苗和天津康希诺公司的腺病毒载体疫苗全程接种满6个月的

18岁及以上人群,可进行一剂次加强免疫。

吴良有介绍,加强免疫接种目前优先在感染高风险人群和保障社会基本运行的关键岗位人员中开展。同时,各地要统筹考虑口岸、边境、重大活动等疫情防控需要和60岁及以上等感染后导致重症风险高的高危人群等因素,扩大加强免疫接种人群范围。对其他符合条件且有接种需要的人群,也提供加强免疫接种服务。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,加强免疫可以加速让抗体水平反弹。目前开展的重点人群加强免疫,后续是否扩大范围,需要更多研究数据做出综合研判。

“要确定疫苗接种最佳程序,还需要不断研究,但不断开展加强免疫接种不是我们最终的选择。”王华庆说,希望将来能更好地达到牢固的人群保护效果。

甚至肿瘤阻碍呼吸道造成呼吸困难等。此外,癌症的治疗过程,如化疗、放疗、生物治疗、外科手术等,都会造成机体疲劳。

改善癌症患者的慢性疲劳,可以减少患者治疗中断几率,增加患者生存时间。今年,我国首次发布了《中国癌症相关性疲乏临床实践诊疗指南(2021)》。这将有助于临床医师对癌症相关性疲乏患者进行规范化治疗,改善这类患者的临床结局。

## 长期疲乏警惕肿瘤作祟

由于西医对癌症相关性疲乏的机制和治疗很难做到精准,指南推荐了中医治疗坚持“全人”的概念以及从整体着手、辨证施治的理念,契合其复杂病机,通过益气扶正、固本培元、养血益气等方法,来调整人体阴阳平衡、振奋人体正气,进而缓解疲乏。

需要补充的是,还有一些疾病在早期也会有疲乏感,如贫血、更年期症状、慢性疲劳综合征、病毒性肝炎、抑郁症、甲状腺功能低下等。如果通过测评发现为中重度疲乏,建议密切关注全身体检结果,并根据家族史、身体其他症状来适当增加早期肿瘤筛查项目。

“很多男性检查出患乳腺癌时已经是中晚期。”张亚男说,大多数男性对乳腺癌缺乏认知,认为只有女性才会得乳腺癌,平时并不关注自己的乳腺健康。此外,男性乳腺癌患者多,中老年人男性居多。这些都使得男性乳腺癌患者总体生存率低于女性乳腺癌患者。

张亚男建议,男性也要学会乳房自检,如果乳房摸起来成块状或出现硬块,这可能是乳房内产生了丰富的乳腺,需及时前往医院检查、就诊,不要因为羞于就医、害怕手术等错过最佳治疗时机。同时,中老年男性患乳腺癌多与长期酗酒以及口服激素类药物有关。“酒精很容易使肝脏代谢功能受损,而肝脏承担着男性体内雌激素的分解、排泄任务,过量饮酒最终会使雌激素在男性体内积蓄,导致乳房肥大,增加患乳腺癌的概率。”

“很多男性检查出患乳腺癌时已经是中晚期。”张亚男说,大多数男性对乳腺癌缺乏认知,认为只有女性才会得乳腺癌,平时并不关注自己的乳腺健康。此外,男性乳腺癌患者多,中老年人男性居多。这些都使得男性乳腺癌患者总体生存率低于女性乳腺癌患者。

张亚男表示,年轻男性患乳腺癌的概率远大于男性。“东南大学附属中大医院乳腺病诊治中心主任张亚男说,张亚男表示,年轻男性患乳腺癌的概率远大于男性。”

# 每周运动3小时 脂肪肝风险降四成

林烽

《临床肠胃病与肝病学》杂志刊登美国斯坦福大学一项新研究发现,每天休闲运动22分钟即可使脂肪肝风险降低40%以上。

为评估休闲运动量与非酒精性脂肪肝病发病风险之间的关联,研究团队对2017-2018年美国国家健康和营养检查调查涉及的5529名18岁以上参与者展开研究。排除483名丙肝、乙肝、饮酒过量及服用脂肪源性药物超过半年的患者以及742名肝脏B超数据不合格的患者后,研究人员对剩余4303名非酒精性脂肪肝病患者的相关数据展开后续分析。结果发现,每周休闲运动达标(中等强度运动至少150分钟,或高强度运动至少75分钟)可使罹患非酒精性脂肪肝

的风险降低44%。新研究同时也发现,每天久坐时间超过8小时,会导致非酒精性脂肪肝病发病率增加44%。研究人员对参与者运动时间的分段分析发现,每周运动150-299分钟或大于300分钟,非酒精性脂肪肝病发病率可分别降低40%和49%。新研究还发现,休闲运动时间越长,罹患肝纤维化和肝硬化的风险就越低,每周运动量至少300分钟,肝纤维化和肝硬化风险可分别降低59%和63%。研究人员表示,新研究结果表明,作为一种生活方式干预措施,每周3小时的休闲运动可显著降低非酒精性脂肪肝病、肝纤维化和肝硬化风险。

(摘自《生命时报》)

# 老人护脑六类食物不可少

吕继辉

很多人常感慨,随着年龄增长记忆力越来越差。这是因为,大脑会不同程度地发生老年性脑改变,使记忆储存和提取的物质基础发生了改变,不能对新学习的知识进行编码和储存,就表现为记忆力下降。若老年人出现严重的记忆力下降,应当予以警惕;若忘记的事经过别人提醒后会想起来,则不需要治疗。日常生活中,合理膳食能预防大脑退化的某些危险因素,减低记忆变差甚至痴呆的发病风险。

适量的蛋白质:饮食中应有适量的蛋白质,包括动物蛋白质,如蛋清、羊肉、鸡肉、鱼肉、牛肉等,植物蛋白质,如豆腐、豆浆等。海产品:海产品如海带、海鱼等含有丰富的碘、铁、钙、硒、蛋白质和不饱和脂肪酸,被公认为大脑营养剂、血液稀释剂,有助降低胆固醇,延缓动脉硬化。

富含叶酸的食物:若膳食中缺乏叶酸及维生素B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>,会使血中半胱氨酸水平升高,易损伤血管内皮细胞,促进粥样硬化斑块形成;而补充叶酸对降低中风的发病率有重要作用。建议中老年人尤其是心血管病人,应注意多摄入富含叶酸的食物,如红苋菜、菠菜、龙须菜、芦笋、豆类、酵母及苹果、柑桔等。

含钾丰富的食物:含钾丰富的食物主要是植物性食物,如豆类、蔬菜、菌类、海藻、水果中的橘子、橙子、香蕉等均含钾较多。钾与脑细胞的新陈代谢及维持神经的兴奋性有关。欧米伽3脂肪酸:意大利锡耶纳大学研究发现,欧米伽3脂肪酸不仅是情绪的调节剂,还能改善注意力。坚果、海鱼等食物一般含有丰富的欧米伽3脂肪酸。适量饮茶:适量喝茶对人体有利,但饮浓茶则会让神经系统过于兴奋。建议脑血管病患者限制咖啡,只能适量喝茶,茶水不要太浓,尤其是晚上更不能饮用。

(摘自《生命时报》)



# 加湿器防不了过敏

丁明



深秋来临,天气逐渐干燥,不少人拿出家里的空气加湿器,使用过后会觉得很舒服,甚至由换季引发的过敏性鼻炎也似有缓解,难道加湿器可以治疗过敏性鼻炎吗?近日,美国《生活科技》网刊文对此进行了解释。

当房间里过于干燥时,容易引发过敏症状,尤其在疏于打扫导致灰尘粉尘堆积时。加湿器的工作原理是产生水分,抑制空气中飞舞的灰尘、皮屑和病毒颗粒。所以,适当的湿度可以帮助改善症状,减少过敏的困扰。但究其根源,过敏性鼻炎是人体鼻腔的一种抗原抗体变态反应,是由于人们接触到空气中的过敏原而引发。只要过敏原还在,症状就会存在。所以在干燥的季节,加湿器可以缓解轻微的鼻炎,但不能治疗过敏。相反,如果加湿器使用不当,还会危害人体呼吸道健康,因此要多加注意。

1. 用纯净水加湿。自来水中氯含量较高,氯离子等微粒随着水雾挥发到空气中,被人吸入体内产生危害。此外,自来水里的杂质在加湿器内沉积,容易堵塞喷射微粒,降低加湿效率。

2. 定期清洗。不定期清理加湿器,灰尘堆积,水垢也容易堵塞加湿器的微粒,还会使加湿器中霉

菌、细菌滋生,随气雾进入空气中,污染室内环境。3. 不要添加精油等挥发性产品。精油或花露水等挥发性产品通常含有化学成分,通过加湿器喷出后进入人体呼吸道,会有刺激感。尤其是一些过敏体质的人,严重了可诱发哮喘。

4. 控制湿度。对人体有利的室内湿度水平应在20%-50%之间,使用加湿器应与湿度计搭配。如果室内温度低,使用加湿器时会出现“雾蒙蒙”的现象,此时需开窗通风,把这些水雾散出去。

(摘自《生命时报》)

# 提高边检服务水平 助力地方经济发展

(上接一版)在铁路口岸现场设置查验区,实行即到即查即放,提升口岸通关效率。

“我们将持续发挥边检机关职能作用,继续落实‘预约通关’‘延时通关’‘高峰通关提示’等服务措

施,大力加强紧急救助绿色通道、跨境电商专用通道、海鲜产品延时通道‘三个服务通道’建设,切实减轻企业运营成本,助力为地方经济发展。”该边检站执勤一队副队长仇忠说。

据了解,疫情防控工作开展以来,该站及时为企业开辟“绿色通道”,实现货运快速通关、防疫物资口岸“零等待”,累计保障进出口货物70余万吨,保障了疫情期间口岸通关的安全稳定。

# 开展暖心服务 建设和谐社区

(上接一版)通过“派单”“接单”“送单”的形式为困难居民发放过冬被褥40多套;时刻关注居民的身体

健康,主动联系医疗单位,为居民开展健康知识讲座和义诊,赢得居民的一致好评;主动链接心理辅导

平台,免费为居民提供亲子关系、婚姻家庭、心理健康等多方面咨询,把关爱送到居民心中。

当好“安全员”。该社区动员组织多方力量,为居民开展消防安全、疫情防控等知识讲座;联合派

出所辖区内外各类场所开展消防安全检查,消除隐患6处,为居民生命财产安全保驾护航;社区网格员利用微信群转发用火用电小案例,以教促改,提醒居民做到“人离关火、人走断电、通道畅通”。

# 接种流感疫苗需要注意什么? 能否和新冠病毒疫苗同时接种? 专家回应来了

(上接一版)这两类疫苗应用对象不同,疫苗特性和禁忌也不同,人们接种前应向医生说明自己的情况,由医生判断更适合接种哪种技术路线的流感疫苗。此外,接种流感疫苗后要在现场留

观30分钟。国家卫生健康委疾控局副局长吴良有介绍,秋冬季来临,流感等疫苗的接种需求有所增加。为统筹做好新冠病毒疫苗加强免疫和其他疫苗的接种保障工作,

近期有关部门进行了部署,要求各地落实接种工作各项要求,合理安排接种力量,扎实有序推进疫苗接种工作,保证新冠病毒疫苗接种和其他疫苗接种工作不间断。

# 吃苦瓜不会骨质疏松

石正莉



近日,一篇名为《吃苦瓜会导致骨质疏松》的文章在网上流传,文中提到,苦瓜含有大量草酸,影响膳食钙吸收,进而导致骨质疏松。文章乍一看很有道理,但事实并非如此。

草酸是一种最简单的二元羧酸,大量摄入确实可能与钙结合,生成难吸收的草酸盐,影响钙的吸收和利用。苦瓜含有一定量的草酸,但它并不是唯一含有草酸的食物,甚至也不是“草酸含量极高”的食物。数据显示,苦瓜中的草酸含量远远低于菠菜、苋菜、西芹、马齿苋等,也低于胡萝卜、小白菜、蒜苗

等常见蔬菜。因此,如果吃苦瓜会导致骨质疏松的话,菠菜、苋菜、胡萝卜等岂不更容易引发缺钙?实际上,对于大多数人来说,从蔬菜中摄入的草酸量不会对健康造成伤害。最新研究也提示,草酸是植物中一种重要的抗氧化成分,如果膳食中有足够的钙质,一般数量的草酸摄入并不会引起缺钙问题。但一些特殊人群需要控制草酸的摄入量,比如肾结石反复发作、高草酸尿症、短肠综合征等患者,草酸过量摄入可能会增加一些并发症的风险,应该少吃草酸含量高的食物。

(摘自《生命时报》)