

“二阳”形势如何？怎样科学应对？

——多地发热门诊观察

新华社“新华视点”记者

近期,全国发热门诊就诊患者数量有所增加,检测显示部分为“二阳”患者。当前全国发热门诊诊疗情况如何?怎样科学应对风险?针对社会关切,记者进行了调研走访。

发热门诊保持平稳有序

“老伴发烧后我第一时间就带她来医院了,情况还好,暂时不需要吸氧。”在上海复旦大学附属中山医院发热门诊,正在陪伴72岁妻子输液的周大爷告诉记者,妻子是首次感染新冠病毒。

记者走访全国多地三甲医院和基层社区,调研发现发热门诊运行状况整体平稳有序,各类治疗药物库存较为充裕,医疗机构重症救治能力有储备。

复旦大学附属中山医院感染病科主任胡必杰表示,最近发热门诊接诊量相比一个月前有所增加,但绝大部分是轻症。

首都医科大学附属北京朝阳医院副院长童朝晖表示,目前没有出现发热门诊病人特别多、给医疗资源带来压力的情况,保持正常医疗秩序没有问题。

“目前发热门诊每日全天开诊服务社区患者。”上海杨浦区四平社区卫生服务中心主任王焱焱坤说,五月接诊的百余位病人中,新冠感染占比不高,各年龄段都有,症状普遍较轻。目前药房各类治疗药物库存比较充裕。

中国疾控中心传防处研究员王丽萍介绍,全国发热门诊就诊患者数量虽

有增加,但整体数量远低于上一轮流行高峰时就诊量。监测数据显示,4月下旬以来,新冠病毒感染病例数有所上升,5月中旬开始进入低水平波浪式流行态势。专家集体研判认为,由奥密克戎XBB系列变异株引起的疫情还会持续一段时间,但全国整体疫情态势平稳可控,对医疗秩序和社会正常运行影响较小。

“二阳”症状相对更轻

“一开始以为是在外出差受凉,发烧后才测了下抗原,没想到‘二阳’了。”杭州市民江先生说,自己大约一周前确认“二阳”,症状主要是轻微喉咙痛和低烧,体温约38摄氏度,服药后基本2天恢复,感觉比第一次感染时的症状轻了很多。

5月30日下午,记者在浙江大学医学院附属邵逸夫医院庆春院区发热门诊看到,三间诊室全部开放就诊,等候区域内病人及陪同家属共不到十人,均佩戴口罩。该院感染科主任吕芳芳介绍,近一周接诊的新冠病毒感染患者中很多是首次感染,“二阳”比例不高,但有增多趋势。病人症状以发热、咳嗽、咽喉疼痛等为主。

“总的来说,大部分患者‘二阳’的症状普遍比‘一阳’时轻。”北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾说,根据临床观察,大部分患者有轻微嗓子疼,发热恢复得更快,病程约持续3至5

天。

专家提醒,如果确定感染了新冠病毒,不管是否有发热或呼吸道症状,仍建议居家休息。若经过休息、服药,相关症状仍在加重,如发热持续超过5天、有胸闷憋气症状等,应及时到医院就诊,有条件的应及时使用抗病毒治疗药物。

针对公众关心的优势病毒株及其致病力问题,中国疾控中心病毒病所研究员陈操介绍,监测数据显示,奥密克戎XBB系列变异株在我国境外输入病例和本土病例中的占比持续处于高位,分别占5月15日至21日采集序列的95.2%和91.9%。从我国和全球研究结果来看,与早期流行的各亚分支相比,XBB系列变异株的致病力没有明显变化。

“关口前移”保护高风险人群

高龄老人、没有接种新冠病毒疫苗的基础病患者等是新冠病毒感染的重症高风险人群。面对“二阳”风险,如何保护好高风险人群?

对此,北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示,重点人群要格外做好防护,继续保持良好卫生习惯,避免感染。一旦出现相关症状,应及时氧疗,并通过抗原或核酸检测明确诊断,进行抗病毒治疗早期干预。同时,社区和基层全科医生应对辖区内的高风险人群心中有数,做到“关口前

鸡蛋每周吃够量 有助降低两种慢病风险



据浙江老年报 近期的一项新研究表明,每周吃够一定数量鸡蛋的人,糖尿病和高血压风险更低。但专家表示,很多人鸡蛋都吃错了。如何正确摄入,今天为大家一一解析。

现阶段,我国饮食指南建议每天吃一个鸡蛋,或每周摄入300—350克蛋类。

吃鸡蛋具体有哪些好处?

补充营养:鸡蛋中蛋白质含量丰富,含有人体所需的8种必需氨基酸,蛋白质质量和氨基酸构成都非常优秀,是饮食补充蛋白质的佳品。鸡蛋还含有身体需要的维生素A、维生素B族、维生素D、维生素E等维生素、钙、磷、锌、硒等矿物质以及卵磷脂等营养成分。

保护心血管:鸡蛋蛋黄中所含的卵磷脂,可以调节和控制血液中的胆固

醇,所含的脂肪中,单不饱和脂肪酸比例高,对调控血脂、保护心脑血管都有益处。

健脑益智:鸡蛋中含有丰富的DHA和卵磷脂,对神经系统和身体发育都很有好处。卵磷脂被消化后可以释放出胆碱,胆碱进入血液后很快就会到达脑内,可帮助延缓老年人的智力衰退,改善各个年龄段人群的记忆力。

保护视力:鸡蛋中含有叶黄素、玉米黄素等营养成分,有助于阻挡蓝光、紫外线等有害光线进入眼睛,对于缓解眼疲劳、预防老年黄斑变性、视网膜病变有一定作用。

早餐是“最佳时间”

水煮蛋口味清淡,不需要额外加入油盐,营养保留全面,好消化好吸收,属

移”。

65岁以上老年人免疫力相对较低,儿童的免疫功能尚未健全。专家建议,如果家中老人和儿童没有完成新冠病毒疫苗加强免疫或基础免疫,应积极接种疫苗。

记者在采访中了解到,5月26日,两种新款新冠病毒疫苗在杭州开打,杭州市疾控中心负责人表示,两款疫苗均已下发至各基层预防接种门诊,群众可按需预约,就近接种。3月以来,江西省人民医院持续开通绿色通道,优先为老年人等重点人群提供各类加强剂次疫苗接种服务。结合实际,各地多措并举推进疫苗接种工作,持续补齐人群免疫水平差距。

“近期,部分病人表示自己‘二阳’后,一段时间感到持续乏力、失眠甚至心跳快、焦虑。”江西省人民医院呼吸与危重症医学科主任肖祖克说,大家十分关心反复感染是否会有“后遗症”。

从临床医学角度看,后遗症一般指的是患某种疾病后,躯体、机能上出现一些不能恢复的障碍。童朝晖介绍,根据临床观察,感染新冠病毒后的一些症状大部分出现在特定时期内,长时间看是可以恢复的,不影响日常工作生活。

王贵强表示,目前从临床观察看,三个月以上还存在上述症状的病例并不多,没有发现数量较多的所谓“后遗症”患者。

(记者 顾天成 董瑞丰 闵尊涛 黄筱 龚雯)

据生命时报 据《汉书·酈食其传》曰:“民以食为天。”饮食,自古以来就是人们获得健康及预防疾病的一种养生方法。中医学素有“药食同源”之说,即药物和食物皆属天然之品,二者在性能上有相通之处。近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中指出:“(食物)病人服之,不但疗病,并可充饥;不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患。”但您是否知道,饮食养生并不是简简单单地把食物吃进去,而是要在饭后配合一系列操作,才可以提高养生保健的效果。

早餐后半小时打通长寿经——养胃。经过一夜睡眠后,人体各种机能处于待命阶段,即将开始新一天的工作生活。早晨7~9点属于辰时,此时胃经当令。胃经被称为人体的“长寿经”,从面部通过胸腹部,并一直延伸到足部,是一条多气多血的经络。中医学认为“脾胃为气血生化之源”,《素问·上古天真论》记载:“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕”,此处的“阳明脉”指的就是胃经,经常拍打胃经,可以促进气血生成和运行,延缓衰老。因此,进食早餐后半小时通过拍打胃经,有助于食物被吸收。也可促气血运行,提高脏腑功能。具体操作方法:沿着胃经循行方向,用双手手心依次自上而下叩击面部、胸腹、膝关节、足部,在叩击到膝关节时,配合用手指指腹点按足三里穴(位于小腿外膝眼下4横指处)。叩击过程中,动作要轻柔,不可用力过猛。

午餐后半小时闭目养神——养

心。经过一上午劳作,人体各种机能需要得到适当休息才能继续完成之后的工作。中午11点至下午1点属于午时,是人体阴阳交替、气血交换的重要时刻之一,此时心经当令,人体阳气最为旺

盛,同时阴气初生。中医学认为,“心者,君主之官,神明出焉”。《灵枢·大惑论》也有记载:“阳气尽则卧,阴气尽则寤”,吃完午餐后半小时可以闭目养神,放松心情,甚至小憩一会儿,使体内阳气与阴气平衡过渡,让脏腑机能得到休整。但要注意,此时小睡即可,不建议睡眠时间过长。闭目养神的同时,还可以拍打心经并按揉位于手心之处的劳宫穴,可以振奋心经气血,提神醒脑,以便迎接接下来的工作。

晚餐后半小时梳头泡脚——养三焦百脉。经过一天辛劳,人体处于疲惫状态,机体气血不足,需要得到充分养护才能应对第二天的工作生活。晚上9~11点属于亥时,乃三焦经当令。三焦作为人体六腑中最大的腑,是覆盖人体经络最广的地方。三焦经当令之时,最适合静卧休息,濡养百脉,协调阴阳。吃完晚餐后半小时可以通过十指梳头、温水泡脚等方式促进睡眠。需要提醒的是,十指梳头需施加一定力度于头皮,同时点按百会(头顶处)、风池(位于后颈部后头骨下、两条大筋外缘陷窝处,与耳垂齐平)、风府(在后正中线督脉上,正坐时头微向前倾,人后发际上1寸处)等穴位。泡脚时水温不可过热,38℃~45℃即可,否则有烫伤风险。泡脚时间不宜过长,25~30分钟足矣。

专家提示重视儿童心理健康教育

加强心理疾病早期干预

据新华社电 “儿童的身心健康,不单单身体要健康,心理也要健康。”国家儿童医学中心主任、首都医科大学附属北京儿童医院院长倪鑫日前表示,对家长普及儿童心理卫生知识,提高家长识别儿童心理卫生状况的能力十分重要。专家提示,全社会要重视儿童心理健康教育,加强儿童心理疾病早期干预。

对于已经产生心理问题甚至心理疾病的儿童家庭来说,应注意什么?倪鑫介绍,一个家庭的温暖、和谐,对于孩子的心理疾病预防、干预能起到关键作用。一是家长要定期接受专业人士的培训与指导,学习和掌握儿童心理卫生相关知识干预技能;二是家庭成员要保

持家庭氛围的和谐,给孩子营造一个温暖的、安全的家庭氛围;三是家长要接纳孩子的情绪。

专家呼吁,希望全社会都能共同关注儿童心理健康,探索建立家庭心理健康服务体系,倡导开展家庭心理健康宣传,普及知识,推进培训,提高儿童心理健康素养,为儿童提供健康的成长环境。

近年来,我国采取一系列措施,不断完善儿童心理健康教育,加强早期干预。据介绍,下一步,我国将不断加快人才队伍建设,推动儿童心理卫生健康体系建设,包括建立从家庭、学校到医疗机构“一体化”的联动方式,树立每一个家长是孩子健康的第一责任人的概念。

原料虽相似 处理有不同

认清四种“伪健康”零食真面目

据齐鲁晚报 你认为是健康零食真的健康吗?以下几种“伪健康”零食,最好避开。

果蔬汁 和普通含糖饮料相比,鲜榨果蔬汁营养元素相对丰富。但鲜果榨汁后会损失相当一部分营养元素,如果榨汁后还把残渣丢弃,会进一步损失膳食纤维。此外,水果榨汁后,原本的内源性糖被释放为游离糖,更利于人体吸收,这不利于控糖和控体重,还会增加龋齿风险。喝果蔬汁不如直接吃水果、蔬菜。

乳酸菌饮品 乳酸菌饮品本质其实还是饮料而并非乳制品。和酸奶相比,乳酸菌饮品的蛋白质和钙含量明显较低。为了调味,乳酸菌饮品中往往会加入更多的糖。

花式麦片 燕麦是一种健康食材,但花式麦片就不一定了。不论是方便食用的麦片冲剂还是口感酥脆的水果混合麦片,都可能有高糖、高脂肪陷阱。

粗粮饼干 市售的大多数粗粮饼干中并没有多少粗粮,反而可能是以小麦粉为主要原料,加入植物油、白砂糖等材料制作而成。如果把这样的粗粮饼干当做主食来吃,不仅不能帮助平稳餐后血糖,而且更容易长胖。实在想吃,一定要看好标签,选择配料表中粗粮排名靠前的,并且脂肪和总热量相对较低的一款。

那么,究竟哪些零食是更健康的选择呢?

奶制品。乳类食品绝对是健康零食的首选,营养更是有独特的优势。如果怕胖,无添加糖的酸奶及牛奶等,或者脱脂或低脂奶制品都是不错的选择。

坚果。坚果类食物是蛋白质的重要来源,购买坚果时最好选择无盐的,过多的钠也会对身体健康造成一定影响。

新鲜果蔬。新鲜果蔬不仅营养丰富,对于一些可以生吃的果蔬,洗净生吃当零食也非常不错。

