

为进一步提高疫情防控的科学性、精准性,国务院联防联控机制近期发布了《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》。第九版防控方案出台的依据是什么?做了哪些针对性调整?如何真正落实到位?国务院联防联控机制权威专家进行解读。

基于科学依据 因时因势调整

第九版防控方案全面落实“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,针对奥密克戎变异株的特点,因时因势对疫情监测、风险人员的隔离管理、中高风险区划定标准等进行了调整。

国家卫生健康委疾控局副局长、一级巡视员雷正龙从疫情形势的变化、病毒变异的特点及前期试点研究等3个方面解释了第九版防控方案调整的依据。

他表示,目前,新冠肺炎疫情仍在世界范围内持续流行,今年以来全国本土疫情发生频次明显增多。研究提示,奥密克戎变异株潜伏期短、传播能力更强、传播速度更快,具有更强的免疫逃避能力,给疫情防控工作带来新挑战。

“国务院联防联控机制综合组今年4至5月份,在大连、苏州、宁波、厦门、青岛、广州和成都等7个城市开展了新冠疫情防控措施优化试点工作,取得大量科学依据。”雷正龙说,结合各地防控实践,特别是上海、吉林等地大规模处理疫情的经验教训,并参照世界卫生组织上半年发布的指南,对防控方案进行了修订。

# 更加科学精准防控疫情

## ——权威专家解读第九版防控方案

“第九版防控方案是对防控工作的优化,决不是放松防控,目标是更加科学精准。”国家卫生健康委有关负责人说。

### 重点进行三个方面修订 提升精准规范性

国家卫生健康委疾控局相关负责人提醒,第九版防控方案决不是放松防控,而是要求更规范、更准确,把该管住的重点风险管住、该落实的措施落实到位。与第八版防控方案比较,第九版防控方案主要在三个方面进行修订:

一是针对风险人员的隔离管理期限和方式,第九版防控方案提出,将密切接触者、入境人员隔离管控时间从“14天集中隔离医学观察+7天居家健康监测”调整为“7天集中隔离医学观察+3天居家健康监测”,解除集中隔离医学观察前不要求双采双检;将密接的密接管控措施从“7天集中隔离医学观察”调整为“7天居家隔离医学观察”。

对此,中国疾控中心传防处研究员王丽萍说,研究发现,奥密克戎变异株平均潜伏期缩短,多为2至4

天;绝大部分都能在7天内检出。这样的调整并不意味着防控措施的“宽松”,而是根据奥密克戎变异株的流行特点对防控措施的进一步优化,不会增加疫情传播风险,是精准防控的体现。

二是围绕封管控区和中高风险区划定标准,第九版防控方案将两类风险区域划定标准和防控措施进行衔接对应,统一使用中高风险区的概念,形成新的风险区域划定及管控方案。

“高风险区采取‘足不出户、上门服务’的封控措施;中风险区采取‘人不出区、错峰取物’的管控措施;低风险区采取‘个人防护、避免聚集’的防范措施。低风险区域人员离开所在的地区或城市,应持48小时核酸检测阴性证明。”雷正龙介绍,这样可以进一步提高疫情防控的科学性和精准性。

三是为进一步完善疫情监测要求,第九版防控方案明确,加密风险职业

人群核酸检测频次,将与入境人员、物品、环境直接接触的人员核酸检测调整为每天1次,增加抗原检测作为疫情监测的补充手段。

“通过多渠道的监测机制,进一步提升常态化监测的敏感性,实现病例早发现。”王丽萍说。

### 时刻紧绷疫情防控这根弦 将措施真正落实到位

个别地方对入境人员在集中隔离期间核酸检测频次不足;有些地区在入境人员解除隔离前,存在最后一次核酸检测采样提前的情况……近期,上海、江西等地发现个别入境人员在解除集中隔离后检测出阳性的情况,国家和地区疾控专家

对此开展调查分析和风险排查,发现个别入境人员集中隔离点在管理上存在薄弱环节和风险隐患。

“各地要加强对集中隔离点的管理,严格按照第九版防控方案的有关要求,确保‘7天集中隔离医学观察+3天居家健康监测’管控政策落实、落地、落细。”雷正龙说,要加强集中隔离点规范管理,做到信息推送和全程闭环管理,严格落实居家健康监测。

为做好第九版防控方案落实工作,国务院联防联控机制综合组日前召开全国疫情防控工作电视电话会议,强调各地各部门要时刻紧绷疫情防控这根弦,严格执行第九版防控方案,将不一致的措施限期清理。

下一阶段,国务院联防联控机制综合组将指导各地及时做好防控措施贯彻落实及平稳衔接,并适时对各地落实情况进行督导、抽查,促进第九版防控方案措施真正落实到位。

据(新华社)

## 胆囊结石 必须手术切除吗

我亲戚得了胆囊结石,医生建议她做手术,可一提到手术,她有点害怕,请问胆囊结石必须手术切除吗?

读者:肖先生

肖先生:

很多人都有胆囊结石,只是有一部分人可能终生都没有任何症状,对工作生活没有影响,这部分人可以不需要治疗,但应每半年做一次肝胆B超,观察结石有没有增大,胆囊壁有没有增厚,胆囊有没有萎缩等。

而对于那些伴有严重胆囊炎或胆囊炎反复发作、胆囊壁很厚、胆囊失去功能的患者,则建议切除胆囊,彻底免除后患。

无论有无症状,胆囊结石患者均可以在医生指导下,服用一些消炎利胆的药物,生活中做到起居正常,保证充足睡眠、心情舒畅;饮食以温热为宜,多吃富含维生素的食物,如蔬菜、胡萝卜、水果,减少高脂、高蛋白食物的摄入,少吃甜食及辛辣刺激性食物;

注意饮食卫生,避免肝吸虫、胆道蛔虫等感染性疾病的发生。

读者来信

## 立夏后饮食要清淡

立夏后天渐热,人体水分易流失,为避免“上火”,饮食要低脂、低盐宜清淡,多吃易消化、富含维生素的食物,多饮水。夏季人的心火易过旺,烦躁不安易发脾气,易导致心肌缺血、心律失常、血压升高等,故需静养勿躁,切忌大喜大悲大怒,以免伤心、伤身、伤神。

立夏后,顺应自然界昼长夜短、阳盛阴虚的变化,可晚些入睡,早点起床,若因此睡眠不足,可通过午睡半小时到1小时来弥补。

另外,此时常衣单被薄,要谨防伤风感冒。一旦感冒不可用发汗之剂,以免汗多伤心。夏季细菌容易繁殖,要勤洗手勤通风,注意饮食卫生,避免发生腹泻。

生活小窍门

## 胖≠营养好 儿童肥胖危害大

“小孩子胖乎乎的才可爱”“小时候胖点不要紧,长大了自然会瘦”“胖一点说明营养好”……不少家长是这样认为的,但这些观念真的对吗?其实,孩子胖并不等于营养好,反而可能存在很多健康隐患。那么儿童肥胖有哪些危害?又该如何防控儿童肥胖呢?

长大后更容易胖。儿童或青少年时期肥胖的人,体内脂肪细胞的数量是普通人的几倍甚至几十倍,在青春期达到顶峰,且脂肪细胞有一定的记忆,成年后的数量也不会轻易改变。也就是说,小时候胖的人,长大了更容易胖,且减肥更难。

影响发育和智商。如肥胖男孩的生殖系统发育迟缓,肥胖

女孩的性发育会提前,骨骼线也会提前闭合,影响身高。此外,脂肪堆积在神经系统中,会导致儿童大脑神经发育,降低儿童的智商。

增加患病几率。相关研究表明,肥胖儿童的血压高于正常儿童,成年后会增加高血压、高血糖、糖尿病及冠心病等疾病的几率。肥胖儿童的胸壁脂肪

厚,会影响胸部的扩张,从而影响肺部的通气功能,增加上呼吸道疾病风险,如哮喘、睡眠呼吸暂停综合征等。

影响心理健康。肥胖的孩子容易受到周围人的歧视或嘲笑,产生自卑心理,影响学习和人际交往。

张大爷3个月前无故出现腰背部疼痛伴右大腿疼痛,偶尔咳嗽咳痰,在当地医院做了很多检查,吃了很多镇痛药,也做过理疗、神经阻滞治疗,均没有明显效果,后在肿瘤医院经PET-CT检查确诊为肺癌晚期,并脑、肾、肝、腹膜后及椎体广泛转移。对此,专家提醒,当身体某部位发生不明原因的疼痛且长时间无法缓解时,应及早就医,警惕癌症可能。

## 腰背疼痛长期不缓解 警惕恶性肿瘤

医生表示,对于新发或者确诊的癌症患者来说,腰背疼痛往往是一个非常明显的信号。数据显示,约有1/4新诊断为恶性肿瘤的患者、1/3正在接受治疗的患者、3/4晚期肿瘤患者合并有疼痛症状。然而,很多患者把长时间腰背痛当做

腰椎间盘突出症等疾病而采取相关治疗,其结果往往是疼痛无法缓解,导致最后确诊时已是肿瘤晚期。

医生解释,当恶性肿瘤发生骨转移时往往会出现疼痛,肺癌、乳腺癌、前列腺癌等均易发生骨转移。骨转移的疼痛一般呈间歇性

或持续性,夜间更加明显,易被误诊、漏诊。因此,一些有顽固性腰背痛的人一定不能掉以轻心,需及时到医院检查,包括肿瘤

标志物、特异性指标、血沉、C-反应蛋白等实验室指标,超声、CT、PET-CT等影像学检查,以及病理诊断,做到早发现,早治疗。即使疼痛并非癌症引起,这些检查也可以了解引起疼痛的原因,可以有针对性地进行治疗。



## 天热出汗多 儿童宜吃含锌食物

锌是人体的一种必需微量元素,与人体的生长发育、新陈代谢、生殖免疫及内分泌等有着密不可分的关系。如果儿童缺锌会给健康带来一系列严重的问题,如厌食、异食癖、消瘦、注意力不集中、免疫力低下、生长发育缓慢、视力下降等,尤其是男孩子进入青春后期,可能导致第二性征发育异常,严重者甚至影响生育能力。

然而,有关调查资料显示我国儿童缺锌率高达39%,也就是说每10个孩子中有近4人存在锌不足,而夏季气温高,出汗多,导致体内锌元素流失增多,是儿童锌缺乏症的高发季节,缺锌率达60%以上,应引起父母的高度注意和重视。

因此,夏天在保证日常营养的基础上,父母应该让孩子适当多吃些含锌丰富的食物,如海产品、瘦肉、鱼类、蛋类、豆类及豆制品、动物内脏、坚果、苹果、芝麻酱、绿叶蔬菜等;及时纠正孩子的偏食、挑食等不良饮食习惯;主食(如米、面)不宜过于精细,胃肠功能不良的孩子,在加强饮食调理的同时可以适当辅以健脾药物,以及葡萄糖酸锌或硫酸锌糖浆等锌制剂。

需要提醒的是,补锌并非多多益善,服用过量,不但无益,反而有害,甚至可致中毒,表现为食欲减退、上腹疼痛、精神萎靡等。所以,家长不要擅自购买锌制剂给孩子盲目服用,一定要在医生的指导下服用,缺锌不严重的情况下,建议“食补”,既方便又安全。

教你一招

