

如何科学应对猴痘病毒

近日,北京、广州等地接连监测发现猴痘病毒感染病例。什么是猴痘病毒,如何传播?重点人群怎样做好监测报备?出现哪些症状须及时就医?针对社会热点关切,国家卫生健康委、国家疾控局日前组织专家接受新华社记者采访,专门作出回应。

普通人群感染猴痘几率不高

“猴痘是一种由猴痘病毒引起的动物源性疾病。既往主要在西非和中非地区呈地方性流行趋势。”中国疾控中心卫生应急中心副主任、研究员施国庆介绍,目前全球每周报告约90例猴痘病例,猴痘疫情已处于较低水平。今年5月11日,世界卫生组织已宣布猴痘疫情不再构成“国际关注的突发公共卫生事件”。近期,随着部分亚洲国家出现猴痘病例增多趋势,我国个别城市也出现了少数病例。

2022年5月以来,全球多地暴

发猴痘疫情,我国疾控机构高度重视,从加强入境人员卫生检疫、感染高风险人群监测、医疗机构症状监测等方面,持续开展风险评估和及时报告。

专家指出,猴痘病毒主要是通过破损的皮肤和黏膜进入人体。作为普通民众,接触的机会很少,不必过于担心,更不要恐慌,保持良好心态。

施国庆表示,当前我国猴痘疫情发现较为及时,下一步要进一步加强重点人群宣教与健康监测,及时发现与处置潜在的隐匿传播疫情,特别是要加强有境外可疑接触史,以及与其有密切接触的高风险人群健康监测。

重点人群做好监测与报备

根据《猴痘诊疗指南(2022年版)》,出入境人员和涉疫地区人员需关注所在国的猴痘疫情信息,在猴痘地方性流行地区,尽量避免与啮齿类动物和灵长类动物(包括患

病或死亡的动物)发生接触。

同时,疫区归国人员需注意自我健康监测,出现皮疹等症状时,应主动就医,并告知接诊医生疫区旅行史,以助于诊断和治疗。

中国疾控中心艾防中心副主任、研究员吕繁介绍,有过接触史和暴露史的人群要加强自我健康监测,即使尚未出现症状,也鼓励主动联系当地疾控中心进行咨询和报备,必要时做相关检测。同时,减少和周围人群的密切接触。

出现这些症状须及时就医

北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾介绍,感染猴痘病毒后,发病早期临床症状和流感症状相近,包括发烧、畏寒、头痛、肌肉酸痛、乏力等,部分感染者会感到没精神、嗜睡。

“一般在出现以上症状三天左右会出现皮疹和淋

巴结肿大,包括颈部、腋窝、腹股沟、头面部等部位,还可能累及四肢、生殖器、口腔黏膜等。部分患者可出现并发症,极少数重症病例出现脑炎。”李侗曾介绍,如果发现自己有过猴痘接触史,或出现了以上相应症状,应及时就医并告知接诊医生接触史和暴露史。

李侗曾说,从临床情况看,大多数猴痘病例为轻型、普通型,是可以自愈的。目前治疗主要是做好防护隔离和对症治疗,如发烧时,使用退热药物,多补充液体;痘疱疹破裂后,用碘伏、酒精等擦拭消毒,预防继发感染。



提个醒

如何预防青少年近视

青少年正处于发育的关键时期,繁重的学业压力加上不良的用眼习惯,导致青少年近视率居高不下。眼睛在成年前一直不断生长发育,一旦近视,随着眼轴的不断增长,近视度数会不断增加。一旦发展成高度近视,不仅给生活、学习带来诸多不便,患视网膜出血、视网膜脱落等疾病的风险也会显著加大。

预防青少年近视要注意以下四点:

1. 合理安排学习任务。连续用眼时间不超过40分钟。做眼保健操,让眼睛休息一下。眺望远方,避免长时间近距离用眼。
2. 保持正常的作息习惯。每天保证充足的睡眠时间,让眼睛得到充分休息。
3. 每天至少2个小时的户外活动时间。不仅能够锻炼身体,还可以预防近视。
4. 少使用手机、平板电脑等电子产品。如果无法避免,尽量保证眼睛与电子产品的距离。

哪些方法可以预防痔疮

俗话说“十人九痔”,可见痔疮发病率之高,但若能针对病因积极预防,痔疮是可以防患于未然的,建议试试以下方法:

积极参加各项体育锻炼,增强全身体质,并保持乐观的情绪。多食蔬菜、水果。大便时不要做看书等分散精力的事情,不要久蹲不起或过分用力。晨起喝一杯凉开水有助于防止便秘。避免久坐、久站、久行,积极治疗心、肺、肝脏方面疾病。及时治疗肠道和肛门周围的炎症。要避免大量饮酒、吃辣椒等。

此外,还可以试试肛门保健操和自我按摩。介绍一种便后和睡前操:便后操是在便后先清洗肛门,然后用右手食指戴指套压在肛门缘处,轻轻推肛门向上,同时收缩肛门,然后放松,重复30次。睡前操是在睡前,两膝跪在床上,两肘着床,头低垂,腰部下弯,臀部稍高,挺身收腹深呼吸,同时有力地收缩肛门,然后放松,重复30次。



小知识

夏季养肝六部曲

肝脏是人体重要器官之一,控制着人体的新陈代谢和排毒功能。夏天的高温天气,容易造成大量出汗,引起体内水和电解质的丢失,导致肝细胞损伤,加之夏季湿热,容易上火伤阴,所以夏季养生应以清热利湿、养肝护阴为主。

调整作息。夏季昼长夜短,许多人喜欢熬夜,或是晚上吃烧烤、喝啤酒,这些行为易引起肝火上炎,进而损伤肝阴。夏季想要护肝,建议晚上11时前睡觉。

优质蛋白的合理补充。夏季养肝护肝,要注意优质蛋白的合理补充,可以适当多吃一些蛋类、奶制品、豆制品等。

宜多吃新鲜的瓜果蔬菜,如番茄、香蕉、葡萄等。番茄含有丰富的维生素C,可以凉血平

肝、清热解毒。香蕉富含蛋白质、钾等,有滋阴之功效。葡萄富含B族维生素及钙、钾、铁等矿物质,具有很强的抗氧化作用。

多喝水,适当喝一些护肝的茶水。如枸杞子茶,可以养肝阴和修复肝细胞;金银花茶,具有清肝明目、清热解毒、凉血平肝的功效;菊花茶,具有平肝明目、解毒散热的功效。

适当运动。每天保持适量的运动,根据个人肝功的情况进行调整,以不感到疲劳为度,可以练习疏肝健脾操、五禽戏、八段锦等。

调整心态。肝脏内分布着丰富的交感神经,烦躁生气会导致肝细胞缺血,影响肝细胞的修复和再生,积极乐观开朗的心态才有利于肝脏的健康。

这种饮食模式有助预防糖尿病

研究发现,每天在早起后8小时内吃东西,其他时间不吃,这种每天尽早、限时饮食模式,可有效控制体重和血糖,减少2型糖尿病风险。

肥胖可能带来多种健康问题,包括2型糖尿病、心脏病等,但肥胖是可预防的。美国某大学综合分析了多份科研文献,发现每天吃东西的次数与肥胖和2型糖尿病风险相关,减少餐次、规律饮食、不吃夜宵,对健康有明显益处,尤其是饮食时间窗口从早晨开始的方案。

研究人员说,人类在历史上大部分时间里都处于食物匮乏状态,而最近几十年来一日三餐外加点心的多餐次饮食模式加上充足的热量会使胰岛受体长时间超负荷运转,容易导致

胰岛素敏感性下降,糖尿病风险上升。多餐次还可能导致身体的代谢紊乱,妨碍肠道菌群的正常运作,还让身体没有机会动用脂肪储备,难以减轻体重。

研究人员发现,限时饮食使身体有充分的休息时间,有助于维持健康的代谢模式。在不同时段的限时饮食方案中,不吃早餐容易导致整体饮食质量下降,不吃晚餐则对饮食质量

影响较小,而且更容易减少总体热量摄入,因此把饮食时间窗口放在早晨到中午的效果最好。坚持吃高蛋白、低糖分的早餐非常重要。

研究还显示,其他限制饮食的方案如隔天断食、每周两天断食、连续多天断食等对健康的益处很少,甚至可能弊大于利。

治失眠多梦方

材料:陈皮20克,茯苓30克,粳米100克。

制法:将陈皮、茯苓洗净后放入锅中,加入适量清水,煎取药汁后去渣取汁,然后加入粳米熬煮成粥。或将陈皮晒干,和茯苓共同研成细末,每次用3-5克,调入已煮沸的米粥中。

功效:养心安神助眠。

滋养肝肾五仁粥

材料:黑芝麻10g、花生5粒、核桃仁10g、桃仁10g、甜杏仁10g、大米150g。

做法:食材洗净备用。将黑芝麻、花生仁、核桃仁、桃仁、甜杏仁混合碾碎,与淘洗干净的大米一同入锅,加适量清水后用大火煮开,再转文火熬煮成稀粥,食用时可调入适量白糖。

功效:滋养肝肾、润燥滑肠。

各色玉米营养不同

不同颜色的玉米,其营养保健功效也各不相同。

黄玉米:富含膳食纤维,包含纤维素、半纤维素、果胶及木质素等。纤维在维护消化系统健康上起重要作用,也可以预防心血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病以及其他疾病。

甜玉米:具有清肝明目、保护视力的作用。甜玉米的蛋白质、脂肪及维生素含量比普通玉米高1-2倍,硒的含量则高8-10倍,其所含有的17种氨基酸中,有13种高于普通玉米。

黑玉米:具有补肾健脾、益气活血之功效。黑玉米富含赖氨酸,可以调节人体脂肪代谢,改善消化功能,促进钙吸收,促进儿童中枢神经发育的作用。尤其是黑玉米中所含的黑色素,能有效地清除人体内的自由基,防止可见光和紫外线的辐射,防止不良色素沉积,护肤美容。

紫玉米:含有18种氨基酸,并含有人体必需的21种微量元素和多种维生素以及天然色素,特别富含抗癌元素硒,增进智力元素锌以及铁和钙等。

糯玉米:锰、锌等微量元素含量较高,而这两种元素是目前膳食结构中易于缺乏的。两种元素是人体“阳气”的物质基础之一,多吃糯玉米可以促进人体阳气生发。

高油玉米:含油量较高,主要是亚油酸等不饱和脂肪酸。亚油酸在人体内可与胆固醇结合,具有预防和改善动脉硬化,减少全身动脉疾病发生等作用。

吃“腰子”能补肾吗

传统食补讲究“以形补形”,故很多人认为吃“猪腰子”能补肾,其实这是错误的。研究证明,猪、牛、羊等动物的肾脏内含有不同含量的重金属镉或铅,而镉可导致男性睾丸、附睾等组织发生退行性变化,铅可直接造成精子数量减少、畸形率增加、活力减弱,从而影响生殖功能。因此,“腰子”之类的食物尽量少吃。