

为何要筛查无症状感染者？

王璐

近日,国务院新闻办公室在武汉举行新闻发布会,会上国家卫生健康委员会疾控局局长常继乐表示,从4月1日起,将在每日疫情通报中公布无症状感染者报告、转归和管理情况,及时回应社会关切。同日,国家卫健委网站发布《关于新型冠状病毒无症状感染者的防控工作答问》,对“无症状感染者有无传染性”等大众关心的问题了解答。国家卫健委网站发布《关于新型冠状病毒无症状感染者的防控工作答问》,对“无症状感染者有无传染性”等大众关心的问题了解答。

什么是新冠病毒无症状感染者？

无症状感染者是指无如发热、咳嗽、咽痛等症状与体征,但呼吸道等标本新冠病毒病原学检测阳性者。其可分为两种情形:一是感染者核酸检测阳性,14天潜伏期内始终处于无症状感染状态;二是感染者核酸检测阳性,采样时无症状,但随后出现某种临床表现,即处于潜伏期的“无症状感染”状态。截至2020年4月1日24时,我国接受医学观察的无症状感染者1075例,其中境外输入226例。

无症状感染者有无传染性？

综合目前的监测和研究,无症状感染者存在传染性,但其传染期长短、传染性强弱、传播方式等尚需开展进一步科学研究。部分专家认为,鉴于无症状感染者的呼吸道标本能检出病原核酸,但由于无咳嗽、打喷嚏等临床症状,病原排出体外

引起传播的机会较确诊病例相对少一些。

无症状感染者给疫情防控带来哪些挑战？

首先是传播的隐匿性。无症状感染者无任何明显的症状与体征,在人群中难以被发现,其导致的传播也难以预防。其次是症状的主观性。症状轻微或不典型者可能认为自己没有感染新冠病毒,不主动去医疗机构就诊,在日常的诊疗工作中难以被发现。三是发现的局限性。由于存在检测窗口期,采用核酸检测和血清学检测方法难以发现全部无症状感染者。

如何防范无症状感染者传播病毒？

现有的无症状感染者主要是通过病例的密切接触者主动筛查、感染来源调查、聚集性疫情调查和对高风险地区人员的主动检测发现的,尚有部分无症状感染者难以被发现。为此,要有针对性地加大筛查力度,将检测范围扩大至已发现病例和无症状感染者的密切接触者、重点地区和重点人群。

目前,已被确诊的无症状感染者都会接受为期14天的集中隔离。原则上,集中隔离满14天,且两次连续标本核酸检测阴性者(采样时间至少间隔24小时)可解除隔离;如果核酸检测仍为阳性者,则继续隔离医学观察。隔离医学观察期间如出现临床表现,及时转归为确诊病例,进行规范治疗。同时,无症状感染者的密切接触者也要进行14天的集中隔离医学观察。

大众如何应对这一情况？



公众要加强自我保护和健康文明意识,强化环境卫生及个人卫生防护,养成勤洗手、戴口罩、讲究手卫生、一米线、开窗通风、清洁消毒、分餐制、生病时减少去人员聚集场所和科学戴口罩等健康生活行为方式。如个人核酸检测阳性,不要恐慌,主动配合医疗卫生机构做好健康监测和隔离医学观察,出现发热、咳嗽等症状后及时报告,接受医疗机构规范诊治。(据《生命时报》)

吃出健康

从小进厨房，健康饮食观

李爽

父母是孩子的第一任老师,一言一行都会影响孩子今后的行为。很多家长都为孩子的不良饮食习惯发愁,那么,不妨从让孩子熟悉厨房开始,引导他们的科学饮食习惯。日前,荷兰的一项营养学教育和行为研究证实了这一做法的可行性。

研究人员让125名10至12岁孩子观看专为儿童设计的10分钟电视烹饪节目,并为他们提供不同种类的点心作奖励。观看健康饮食内容的儿童,相较观看其他内容的儿童,更倾向于选择健康的零食,如苹果或黄瓜片。研究结果提示家长们,烹饪过程或可成为调整儿童对食物态度及行为变化的方式。

中国注册营养师陈彩霞认为,烹饪过程中与孩子共同挑选健康食材和健康烹调方式,确实有利于培养孩子健康的饮食观。

当然,对于小一些的孩子,前面的方法可能不太适用,家长可从以下方面着手。比如,做些凉拌菜或蔬菜沙拉,教孩子认蔬菜的颜色和了解不同的酱料,最后让孩子浇酱料。如果孩子拿不了锅碗瓢盆等炊具,可让其认炊具模型,或用绘本图画的方式熟悉厨房用具。如果孩子已经上幼儿园或小学,可带孩子去菜市场选购食物,周末带他们参观蔬菜大棚或果园,让其了解食材是怎么种出来的,有什么营养等。参观完之后,家长可以准备好原材料,让孩子发挥想象力自行搭配,在安全的情况下让他们尝试做一些简单的操作,比如煮鸡蛋、摆盘、揉面团、包饺子、制作三明治寿司等。

(据新华网)

健康管理



鼻子是呼吸道的“门户”,担负着过滤空气的重要任务。特殊时期,鼻腔清洁对人们,尤其是有过敏性鼻炎等相关病史的人非常重要。

北京医院耳鼻喉科主任医师宋海涛介绍,若鼻腔受到污染或过于干燥,鼻纤毛的运动就会受阻,致使鼻腔黏膜和鼻纤毛沉积大量的污垢和细菌,引起鼻炎、鼻窦炎和过敏性疾病。据调查,在病毒性流感、上呼吸道感染和肺炎等呼吸系统感染性疾病中,80%是忽视鼻腔清洁引起的。

春季是过敏性鼻炎高发期,宋海涛强调,炎症会使鼻腔出现各种不适,导致其过滤功能减弱。有过敏性鼻炎、慢性鼻炎、等鼻部不适的人,纤毛功能已经受到了损伤,需要通过定期清洗鼻腔,缓解过敏导致的不适症状;担心可能出现过敏的人,也可以定期清洗鼻腔,保护鼻部健康。

清洗鼻腔时,可以用0.9%的生理盐水或海水盐,用洗鼻器时应按照说明书操作,使用时不要太用力。若没有专业器具,可用手将冲洗液捧到鼻孔前,轻轻用鼻子把水吸进鼻腔再擤出来,反复几次即可。正常情况下,每天早晚各清洗一次即可。宋海涛解释,0.9%的生理盐水或海水盐更接近人体组织液的环境,同时有利于改善鼻腔组织水肿,减轻黏膜肿胀,是最佳选择。一时买不到也可以自己配置,用约300毫升蒸馏水、无菌用水等,加2至4克盐搅拌均匀即可。

配置水液时要注意控制盐量;水液温度不能过高或过低,否则刺激鼻腔黏膜,造成不适;鼻腔有炎症、损伤的人不宜用自来水冲洗鼻腔,否则细菌可能导致感染,甚至危及生命。(据《生命时报》)

家庭医生

经常饿过劲，毁肌肉和血糖

陈煌莉

很多人都有过这样的经历,特别饿时因为有事要忙顾不上吃东西,等到事情忙完反而不饿了,大家都称之为“饿过劲”。

血糖是为我们提供生命活动最主要的能源保障。正常血糖会维持在一定范围内,当血糖降到一定值,人就会出现饥饿感。很多人不把饿过劲当回事,甚至觉得顺便减肥挺好的。事实上,这种应急方法常态化并非好事。第一,饿过劲需要消耗身体的肌糖原和肌肉组织,长此以往会造成肌肉组织丢失,进而引起基础代谢和人体免疫力下降。第二,靠饿过劲减肥,更容易反弹。节食减肥虽然可以一定程度上降低体重,但随后却容易导致暴饮暴食和体重的迅猛反弹。由于节食会造成肌肉组织损失,使得减肥后基础代谢率降低,新陈代谢减慢,脂肪更容易堆积。第三,糖友若经常饿过劲,

则容易导致血糖波动幅度过大。此外,出现明显的饥饿感不进食,还可能导致低血糖。特别对于一些年龄较大、病程较长的糖友而言,这种低血糖还可能是无症状的,严重者可危及生命。

既然饿过劲不可常态化,日常生活中应该如何预防?首先,规律饮食,吃好一日三餐。一日三餐规律饮食是保证健康的基础,也可避免长时间不进餐,造成血糖得不到及时的补充。其次,选择低升糖指数的食物,比如粗粮、果蔬等,它们的消化吸收速度慢,其中的糖分能缓慢而持久地进入血液,从而有助于延长饱腹感。最后,随身携带健康小零食,比如水果、牛奶、坚果、无糖小面包等,当出现饥饿感而无法及时用餐时,可以适当吃一点零食补充能量。

(据《人民网》)

说理

全球抗击疫情之际,集体主义和个体主义再次成为人们讨论的话题。

文化心理学研究表明,一个地区的文化传统会影响本地区文化性格的形成。从心理学角度看,个体主义是一种以个人为核心的价值观,强调个人的目标、独特性、能力和个人控制感,注重“我”的感觉、自主和快乐;集体主义主要指结合紧密的社会组织,在这种组织中的人从一出生就处在强大的群体中,关注群体利益和协作,注重“我们”的群体认同、情感支持、职责义务等。两者的差异支配并决定人们的态度、看法和行动,体现在各个方面。

“我们”与“我”。从个人心理层面来说,集体主义和个体主义看待“自我”的方式是不一样的。持集体主义态度的人认为自我和他人是有交互、有重叠的,他们更注重维护人际关系和社交和谐。而倾向于个体主义的人认为“我”是独立和远离他人的,更强调个人的目标达成和自主权,自我中心意识和独立意识比较强烈。

“奉献”与“竞争”。从个人与集体的关系看,集体主义会让个人意志从属于集体,而个体主义强调等级和地位。此次新冠疫情中各省医护主动请缨援鄂就是最好的体现,他们会把自己的目标和奋斗从属于集体,并随时为了集体的利益牺牲个人利益。另外,集体主义注重群体成员之间的融洽发展,较少强调竞争,提倡“友谊第一,比赛第二”。个体主义则更支持个人的独处和发展,鼓励个体竞争,在等级制度中为更高的职位和地位奋斗。他们往往认为自己要为自己负责,得靠自己的能力去生存,有利于独特个性和多元化发展。

“团圆”与“独立”。集体、个体主义的差别在教育上也有所体现,例如集体主义国家从小教育孩子“关心集体、爱护他人”“人民的利益高于一切”;而在西方很多国家,“个性”被极度张扬,人们更尊重个体的感受和表达。生活方式上,中国多数传统筵席都会选择“团圆”的方式,整个家族亲朋好友围坐共享天伦,体现着“和”文化的普遍性。而西方国家的家庭结构往往比较简单,子女多数在成年时就会搬出去住,经济上也相对独立。家庭团聚更多是以自助餐和私人酒会开展,大家可以随意交流,注重个人空间。

虽然集体主义和个体主义有诸多差异,但两者绝不是对立的,更没有优劣之分,在全球化的趋势下,两者更多地表现为融合,例如生活在中国大城市的人越来越看重个人发展,而欧美开始注重回归家庭等。只有充分了解彼此的异同,才有利于我们理解他人不同的处事方式,并在跨文化交际中减少误解、顺畅沟通。(据新华网)

疫情面前，集体主义有益大局

郭瑞

