

新冠病毒变异怎么防?“五一”期间如何健康出行?

A 全球疫情仍在蔓延 疫情防控远未结束

“4 月以来,我国累计新增境外输入确诊病例 364 例,日均新增较上月增长超过两成,外防输入、内防反弹压力持续增大。”米锋说。

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友说:“当前我国新冠疫情防控形势比较好,没有本地传播的病例,但我们还应该看到全球的疫情形势变得更加严峻,尤其是亚洲的部分国家疫情剧烈反弹,把全球单日报告数推向新高。”

“亚洲等部分国家的疫情快速上升,再次给我们敲响了警钟。”吴尊友说,新冠疫情防控远远没有结束,同时也提醒我们新冠疫情的防控具有艰难性、复杂性、反复性、长期性。

“我国部分城市检测到印度变异毒株,大家都很关注,同时也比较担心。”吴尊友表示,“落实防控措施最为关键,既可以终止变异毒株的流行,也可以防止新的变异发生。”常态化防控策略是我国从新冠病毒流行以来确定的基本防控策略,而且一直坚持到现在,“这也是我国保持良好的新冠疫情形势的关键”。

吴尊友说,“五一”期间、“五一”以后,还会继续坚持常态化防控的各项措施。虽然现在我国疫情总体形势是好的,没有本地传播疫情,但是国际形势非常严峻,外防输入的压力更大。

吴尊友提醒,要始终绷紧疫情防控这根弦,我们每个人都要坚持常态化防控措施,这样才能继续维持好良好的形势。

当前,全球疫情仍在快速蔓延。国家卫健委新闻发言人米锋 29 日在国务院联防联控机制新闻发布会上介绍,近一周,全球新增确诊病例数达 575 万例,其中 40%以上来自中国陆上邻国,多个国家出现暴发式增长,疫情防控呈现长期性、复杂性和不确定性。

在此背景下,“五一”假期还可以放心出行吗?新冠疫苗可以如常接种吗?……发布会上有关专家就这些公众关心的问题作出回应。



B “五一”期间全国疫苗接种工作不断档、“不打烊”

“截至 4 月 28 日 24 时,全国累计报告接种新冠疫苗 24390.5 万剂次,其中 55%为近一个月接种。”米锋说,“五一”假期期间,全国疫苗接种工作不断档、“不打烊”,各地要精细化管理、有序安排接种,同时要做好接种人员轮换、轮休和防护;也希望广大群众积极接种,尽早接种。

北京市西城区月坛社区卫生服务中心主任杜雪平说,“五一”期间,基层医疗卫生服务机构正常接种新冠疫苗。同时她提醒接种者在现场接种时也要做好个人防护,比如要戴口

罩、保持“一米线”距离排队,不要扎堆聊天。

“负责接种的医务工作者会认真解答接种者的问题,核对每一位接种者身份证信息以确保接种工作的安全有序。”杜雪平说。

基层接种单位会提供哪些便民服务?杜雪平介绍,有的地方为老年人接种设立绿色通道、预约接诊,老年人来了不用排队等待;有的地方提供老花镜、放大镜和大号字体宣传册,方便了老年人阅读;还有的地方适当配备了控制慢性病和抢救的药品种类,尽可能为群众提供便利和安全保障。

C 做好个人防护 假期出行健康无忧

“五一”假期即将到来,人员流动增加,病毒传播风险加大。

“要毫不放松常态化疫情防控措施,不能麻痹大意、消极厌战,不能心存侥幸、松劲懈怠,不能忽视个人防护。”米锋说。

“五一”假期还能放心出行吗?如何做好自身防护?

“做到这些,才可以安全出行。”吴尊友建议,将常态化防控措施落实到位,不组织、不参加大型的聚集、聚会等活动;旅行前准备好口罩、消毒纸巾、免洗洗手液等;旅行途中做好个人防护,在通风不好的地方戴口罩,保持手卫生,保持社交距离,常通风。

同时,旅行期间健康若出现异常,应就医。吴尊友说,如果医生判定这种异常是一过性的、轻微的、不需要特殊处理的,可以继续观察;如果判定是比较严重、需要终止旅行的,要听从医生意见,取消原定旅行计划。如果医生判定可能是传染病甚至新冠肺炎,则一定要服从医务人员安排,进行及时处置。

此外,针对接种新冠疫苗后出现不良反应影响出行的担心,吴尊友表示,疫苗经过实验证明是安全的,出现不良反应的比例很低,没有必要过分担心。他提示,如果旅行前接种了新冠疫苗,旅行途中要合理作息,防止疲劳;若出现症状,则要进行观察。

据新华社

常用药他汀会伤肝、伤肾? 多数人都对此毫不知情……

目前随着生活节奏的加快,自身健康问题已不容忽视。动脉粥样硬化是最常见的动脉血管病变,主要是体内过多的“坏胆固醇”(低密度脂蛋白胆固醇,简称 LDL-C)所致。其发生在心脏血管,就是冠心病;发生在脑血管,就是脑卒中(缺血性);发生在下肢动脉就是动脉闭塞性疾病(间歇性跛行,下肢溃疡坏死等)。

根据阜外医院发布的 2019 年度《中国心血管健康与疾病报告》,我国心血管病现患人数 3.30 亿,其中脑卒中有 1300 万,冠心病有 1100 万,下肢动脉疾病有 4530 万。而一种药物——他汀类药物,它的“神奇”作用就是降低胆固醇,从而显著降低上述疾病的发生和死亡风险。

但是,有人说他汀会伤肝、伤肾?这一说法是否准确?可以从饮食上降低胆固醇吗?下面就来解答一下大家的疑问。

他汀的发现历史

在自然界里,真菌有明显“损人利己”的自私特性:它能分泌一些“药物”,阻碍身边其它微生物的生长。比如弗莱明发现,青霉(真菌的一种)会分泌青霉素,杀灭其生长环境中的其它微生物。所以,当科学家们在 19 世纪 50 年代发现了胆固醇合成的关键酶,而知道胆固醇又是所有生物细胞所必需的成分后,日本学者远藤·章就大胆预

测:一定会有真菌能分泌某种物质,来抑制身边环境中其它微生物的 HMG-CoA 还原酶,从而抑制其它微生物与其抢夺生存空间。

从 1971 年开始,远藤·章带领自己的团队筛选了 6000 多种真菌,最终从菜市场霉烂的橘子中分离出橘青霉,在其培养基中发现了第一个他汀——“美伐他汀”。对美伐他汀进行结构改造,获得第一个上市的他汀,之后又陆续上市了辛伐他汀、氟伐他汀、阿托伐他汀等等。因此,最早的他汀是从真菌发酵的产物中获得的,也被称为“大自然的馈赠”。

他汀治疗伤肝、肾?

长期用药或者终生用药的时候,老百姓最怕的就是伤肝、伤肾。

首先,他汀不伤肾。

道理很简单,目前临床使用的 7 个他汀(洛伐他汀、辛伐他汀、氟伐他汀、匹伐他汀、匹伐他汀、阿托伐他汀、瑞舒伐他汀)在体内主要是经过肝胆随粪便排出到体外,经肾脏排泄的不足 10%。因此不走肾,无需担心伤肾的问题。

其次,他汀伤不伤肝因人而异。

在临床确实有人吃了他汀之后,转氨酶升高。但原因很复杂,可能在他汀

不耐受,或者本身有肝脏疾病,也可能是其它药物所致。如果吃了他汀后转氨酶升高超过正常上限 3 倍,医务人员会考虑减量或停药;如果超过正常上限 5 倍,则一定会停药,而且不再吃这个药物;如果连续数月都没有出现肝功能表现异常,就可以放心使用,记得定期监测即可。

除此之外,他汀还有一个常见的副作用——肌肉问题。

如果吃了他汀后出现大块(背部、大腿等)肌肉的疼痛,或关节酸痛无力,且化验结果显示肌酸激酶(CK)升高,那么这就是他汀导致的肌病。出现这种情况需尽快告知医生,及时调整药物。

通过饮食可以降低“坏胆固醇”吗?

生活中,红曲米、陈年发酵的普洱茶,甚至平时吃的“平菇”中都或多或少含有他汀类成分。

但如果得了动脉粥样硬化性心血管疾病,靠这些饮食是无能为力的。因为其中的天然他汀含量极少、也不稳定,不足以用来治病。

药物和食物相比,最大的特点就是质量可控。

质量可控是为了保证药品治疗的有效和安全,每次服用后活性成分的量都是相同的:不多(不会中毒)不少(不会无效),每

次服用后的副作用都是相同的。而无论是普洱茶(储存年份、真菌发酵环境和程度、活性成分的含量等),还是红曲米或者蘑菇,其中的天然他汀含量低且不恒定,都无法作为一个有效药物来使用,充其量也就是有一定的保健功能的食品。

生活中如何保持心血管健康?

冠心病、脑卒中、动脉闭塞性疾病等的发生与生活方式密切相关。

糖尿病、高血脂(血脂异常)、高血压、抽烟、肥胖(体重指数 BMI>28)、早发心血管病家族史(一级亲属发病年龄<50 岁)等是造成这种疾病的最主要危险因素。其中,大多是可以努力达到预防或延缓疾病发生的,因此生活中要做到:

- 1.保持清淡饮食,规律运动,控制血脂,控制体重,必要时选择药物辅助;
- 2.戒烟;
- 3.如果有糖尿病,要根据年龄设定目标,严格控制血糖,维持糖化血红蛋白小于 7%;
- 4.如果有高血压,要规律用药,控制血压平稳达标;
- 5.听从医生的建议,有冠心病或卒中的人群,需要接受他汀药物的二级预防(患病后接受他汀治疗,延缓疾病进展);
- 6.如果没有动脉粥样硬化性心血管病,但是存在多个危险因素需要一级预防(指没有得病,但存在危险因素,需要预防)的话,也要毫不犹豫地坚持用药。

据新华社