

让“动态清零”成为一种行动自觉

4月28日,国务院联防联控机制召开新闻发布会,国家卫健委新闻发言人表示,要始终坚持动态清零总方针不犹豫、不动摇,杜绝麻痹大意,严防死守,管住重点地区、重点人群,切断疫情传播链条。要聚焦重点流程环节,科学精细组织实施,防止政策执行极端化、机械化,防止层层加码。

当前,吉林省各州市均实现疫情防控社会面清零目标,上海疫情防控形势总体稳中向好,社会面基本清零的区域明显增多。放眼国内,治愈出院的本土病例和解除医学观察的本土无症状感染者数量也在不断增加。这些都说明,我们不仅有信心而且有能力尽早实现社会面清零,动态清零总方针既是科学的,也是有效的。

中国疾控中心流行病学专家表示,动态清零与零感染有着本质区别。动态清零是对发生的新冠肺炎疫情,发现一起、扑灭一起。疫情发现得越早,疫情规模越小,就越容易做到动态清零。作为目前控制新冠肺炎疫情最经济、最有效的防控策略,动态清零符合当下的疫情传播规律。奥密克戎变异株传染性强、传播速度快、传播过程隐

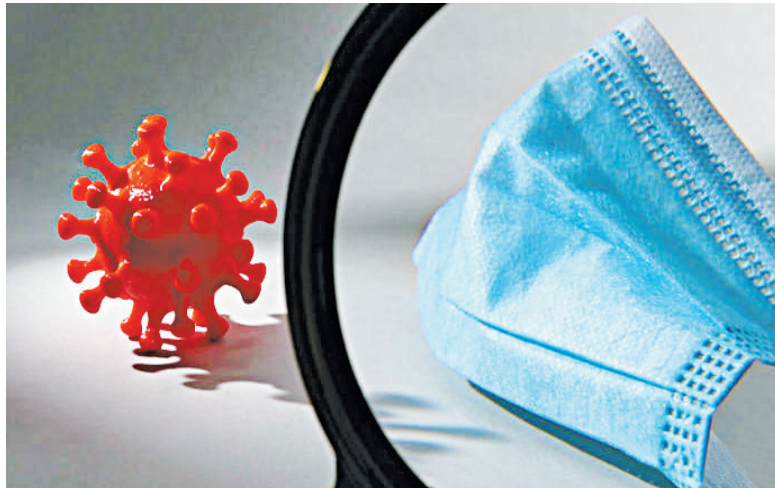
蔽,但只要守住了动态清零的底线,就能最大限度压缩病毒传播的空间,守住公共安全的防线。

显而易见,越早发现疫情,越容易以最小的成本实现动态清零。然而,奥密克戎变异株的传播特点,又使其很难被及时发现。在与病毒赛跑的过程中,公众的安全意识和防护意识就显得格外重要。

4月28日,北京市疫情防控工作新闻发布会上,自4月22日以来,北京累计报告194例新冠病毒感染者。对已经明确感染途径和传播关系的171例感染者进行初步分析,近一半感染者与聚餐相关。这无疑是一个值得警惕的信号。

北京的感染病例数据正处于增长期,稍有疏忽就可能给病毒留下可乘之机。

针对奥密克戎变异株的传播特点,疾控专家表示,如果出现社区传播,感染病例数据在2到3天内就可以翻倍。这并不是简单的推测,而是沉重的现实:一些地方因对疫情形势认识不足、研判不准,导致疫情出现聚集性传播,甚至造成规模性反弹。坚持动态清零总方针不动摇,首先就要杜绝麻痹大意的心理,抓早抓小、抓细抓实,为疫情防控赢



得时间,为阻断疫情传播创造空间。

值得一提的是,在动态清零的过程中,需要清零的不只是病毒。疫情之下,保供应就是保民生,稳物资就是稳民心,其中关键在于畅通物流运输。除此之外,有必要加强物资采购、管理、发放各个环节的监督检查力度,对不作为、慢作为、乱作为等违法违纪行为进行严肃处理,以保障有力的物资供应,稳定民生、坚定民心。

疫情防控之中,寻医问诊格外

令人牵肠挂肚。秉承生命至上的理念,动态清零是不应动摇的总方针,在此过程中,应采取切实有效的措施,千方百计保障群众就医需求。做好信息收集整理、完善快速响应机制,将阻碍就医的堵点清除,才能为患者赢得时间。

以精准的公共服务消除各类民生堵点,有助于进一步增强全民抗疫的信心,让动态清零成为一种行动自觉,从而构筑起群防群控的坚实防线。 据《光明日报》

动脉粥样硬化斑块能与大脑“对话”

发表在近日《自然》杂志上的一项新研究表明,动脉粥样硬化斑块与中枢神经系统之间存在联系。这个以前未知的回路涉及3个系统作用的组织,即免疫系统、神经系统和心血管系统。正如实验模型所展示的,这种串扰是功能性的,因为对神经系统的干扰会影响动脉粥样硬化的进展。

斑块由胆固醇、纤维组织和免疫细胞的积累组成,是动脉粥样硬化的标志。意大利罗马第一大学丹尼拉·卡内维尔教授解释说,当出现动脉粥样硬化斑块时,免疫细胞的聚集也会形成在外层结缔组织中。这些聚集与淋巴结有相似之处,在健康条件下调节免疫反应。重要的是,动脉周围的结缔组织富含神经纤维,正如新研究表明的那样,建立了一个斑块和大脑之间的直接联系。事实上,这种外膜组织被神经系统用作到达全身所有器官的主要管道。

研究人员重建了整个神经

纤维路径,直至中枢神经系统。卡内维尔说,来自斑块的信号一旦到达大脑,就会通过迷走神经(控制大部分器官和内脏功能的神经系统的一部分)影响自主神经系统,直到脾脏。特定的免疫细胞被激活并进入血液循环,导致斑块本身的进展。

研究人员将这个真实的回路定义为ABC或动脉-脑回路。像所有电路一样,它可以断开或调制。研究人员进行了进一步实验,通过中断与脾脏的神经连接,该器官中存在的免疫细胞的冲动被中断。这种治疗中断的结果是,动脉中的斑块不仅减缓了它们的生长,而且稳定了疾病的严重程度。

考虑到动脉粥样硬化斑块的稳定性是评估疾病严重程度临床上最相关的特征之一,并且在研究中,ABC的成分也在受动脉粥样硬化影响的人体动脉中发现,该研究具有非常重要的转化意义。

据《科技日报》

蔬菜水冲奶粉容易导致婴儿中毒

一些家长给宝宝喝奶粉期间,总觉得奶粉会让孩子上火。有的家长就会给宝宝喂煮菜水,或是用蔬菜水冲奶粉,认为蔬菜水清火,可以预防宝宝上火。育儿专家提示,不要用蔬菜水给婴儿冲奶粉,否则容易导致婴儿中毒。

蔬菜水就是将蔬菜煮熟所用的水。菠菜、油菜、生菜等叶类菜以及根茎类菜中天然含有较多的硝酸盐。蔬菜被煮熟后放置时间长,在硝酸盐还原菌的作用下,其中的硝酸盐会被还原成亚硝酸盐,产生毒性。

成年人如果吃了硝酸盐或亚硝酸盐含量高的食物一般不会出现严重反应,但婴儿特别是6个月以下的小婴儿,发育

不完善,能引起中毒的剂量很低,经常用蔬菜水冲奶粉很容易中毒。曾经发生过家长用熬煮的蔬菜水为婴儿冲奶粉导致婴儿全身青紫、缺氧的事件。

除了蔬菜水外,有的家长还会用米汤、矿泉水等来给宝宝冲奶粉。其实,把自来水烧开后晾到适当的温度来冲泡奶粉是很好的方法。

每种配方奶粉在使用说明上都有专门的关于奶粉冲调的介绍,一定要按照使用说明来冲奶粉,不要相信一些所谓的偏方。如果宝宝出现上火、便秘等症状,应该到医院就诊,不要擅自使用偏方。

据中国经济网

健康大讲堂

这5个是常见饮食误区你中招了吗?

俗话说:民以食为天。饮食与健康之间关系密切,但是在我们的生活中却存在着不少的饮食误区。营养师提醒大家,合理膳食首先要避开误区,以下饮食误区的坑,不要再踩。

● 误区1:大米、面粉越白越好

因全谷物入口感觉粗糙,精白米、精白面往往更受人们的欢迎。其实,谷物加工精度的提升会降低其营养价值。由于加工过度,谷物籽粒的谷皮、糊粉层、胚芽被分离出去,仅留下淀粉含量高的胚乳部分,膳食纤维损失严重,维生素B族和矿物质的损失约占60%~80%。长

期食用精白米和精白面对健康不利,可能造成维生素和矿物质摄入不足,甚至导致维生素缺乏病。所以,大米和面粉不是越白越好,从营养学角度,提倡多吃全谷物。

● 误区2:豆浆可以替代牛奶

豆浆和牛奶在营养上各有特点,两者不能相互替代。豆浆和牛奶是不同种类食物,豆类蛋白质与奶类蛋白质均属于优质蛋白质。豆浆蛋白质含量与牛奶相当,易于消化吸收,其饱和脂肪酸、碳水化合物含量低于牛奶,不含胆固醇,且含有丰富的植物甾醇,适合老年人及心血管疾病患者饮用。但是,豆浆中

钙的含量远低于牛奶,锌、硒、维生素A、维生素B含量也比牛奶低。对乳糖不耐受者,可选择酸奶、低乳糖或零乳糖奶制品。同时,含乳饮料不是奶,不能满足人体的营养需求。

● 误区3:土鸡蛋比洋鸡蛋更有营养

人们通常把在农家自然环境中散养的鸡所产的蛋称为土鸡蛋,将在养鸡场等用合成饲料养的鸡所产的蛋称为洋鸡蛋。两类鸡蛋的营养素含量大多数并无实质差别。真正意义上的土鸡是完全散养,主要以虫子、蔬菜、野草等为食。土鸡蛋由于产蛋鸡没有统一的饲料,所以根据鸡所吃的食物,鸡蛋其中所含的

营养会受到影响,营养并不均衡。洋鸡蛋因为产蛋鸡有着统一的饲养标准和饲养程序,所以产出的鸡蛋质量比较整齐划一。

● 误区4:喝鲜榨果汁可以替代吃新鲜水果

鲜榨果汁即将水果榨成汁,加工过程会使维生素、膳食纤维等营养素流失,所以喝鲜榨果汁不能代替吃新鲜水果。另外,鲜榨果汁是液体,进食后容易被人体吸收,从而引起血糖短时间大幅波动。对于想通过喝鲜榨果汁减肥的人而言,喝鲜榨果汁会使人不知不觉摄入过量的糖分,不但不会帮助人们减肥,反而会导致肥胖。 据人民网

文明健康 绿色环保 公益广告

大力倡导文明健康 绿色环保生活方式

勤洗手常通风 不乱吐不乱扔

