

就地过年,别忘做好室内防护

由于冬季人们多在室内活动,吸入病毒气溶胶和接触被污染的物体感染病毒的风险随之增加,专家建议民众针对冬季新冠病毒环境传播注意增强防护。

北京大学环境科学与工程学院生物气溶胶实验室负责人要茂盛教授表示,环境传播是指健康人与新冠感染者之间“时空”上没有直接交集,而是通过吸入感染者排放的病毒气溶胶(包括地面再悬浮与废液气化),或接触被污染的物体表面后又触摸口鼻导致感染。

要茂盛团队1月17日发表在《气溶胶与空气质量研究》杂志的研究分析了一起环境传播导致疫情暴发的实例。此前关于新冠病毒环境传播的研究大多仅限于流行病调查,要茂盛团队联合北京市朝阳区疾病预防控制中心、北京市疾病预防控制中心团队,针对某酒店暴发疫情的原因

进行多手段调查,发现了环境传播新冠病毒的确凿依据。团队利用涵盖空气、地表、物体表面等的环境监测数据,结合视频监控、流行病学调查和基因测序数据分析得出结论,该酒店疫情暴发主要因环境传播造成。

要茂盛说,该酒店的零号患者(一名海外旅客)与被感染的两名酒店隔壁的快餐店员工在时空上不存在交集,没有直接的物理接触,但经全基因组测序发现他们感染的新冠病毒高度同源。分析研究发现,酒店保洁人员清扫酒店房间后无意中将海外旅客携带的新冠病毒传送到其他地方,快餐店员工在宿舍洗衣房、楼梯间等环境通过呼吸或物体表面接触的方式,感染了这些病毒。

研究还发现,该酒店隔离管控多天后,封闭空间空气样品中依然检出高浓度的新冠病毒,证

实了封闭空间气溶胶传播病毒的高风险。

要茂盛说,日常环境监测可低成本、有效地辅助“动态清零”防疫总方针。特别是对公共卫生间等封闭空间的空气检测,对于人群高频接触的物体表面如大楼、机场、酒店等楼梯扶手、电梯按钮等物表的检测,都能提前预警。

那么对于民众来说如何更好防护呢?要茂盛建议说,在封闭、半封闭公共场所活动一定戴好口罩,避免长时间逗留;在狭小公共空间,如有条件应尽量加大通风换气;接触公共设施的按钮、扶手后,未经手部消毒不要再触摸眼口鼻;乘坐公共交通工具做好防护,搭乘私家车或乘坐网约车,尽量打开窗户通风,减少风险。在外就餐时,应尽量缩短就餐时间,选择人群密度较低与通风较好的位置,降低交叉感染风险。

(《新华每日电讯》1.19,文/彭茜)

■发现

减少糖摄入量 有助改善免疫系统

据阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网1月15日报道,新冠肺炎大流行刚开始时,很明显大多数上过呼吸机甚至死于该疾病的患者都有一系列基础病。这些合并症包括代谢紊乱,如肥胖症和糖尿病。在大流行开始之初,一个反复出现的问题是:“为什么糖尿病会使对抗这种呼吸道病毒变得更困难?”

一系列研究表明,一个答案是新冠病毒会恶化短期血糖控制,并使糖尿病患者进入非常危险的血糖状态。

过敏症专家和免疫学家希瑟·莫代日前在美国消费者新闻与商业频道网站上发表了一篇专栏文章,指出糖尿病是一种慢性、低强度的炎症状态,会使人体的先天免疫系统处于紧张状态,并使其攻击侵入体内的病原体的速度减慢。

报道称,我们吃的东西会对我们的免疫系统产生重要影响,没有什么成分比糖更有害于免疫健康,尤其是在新冠肺炎大流行期间。

高血糖患者——由许多因素引起,包括过度饮食——会开始出现胰岛素抵抗和超重的恶性循环,这会增加炎症细胞因子,损害血管,并激活免疫系统修复这些区域。

报道称,这极大地拖累了免疫系统,并为危险的细菌和病毒绕过我们身体的防御系统铺平了道路。报道还称,这就是为什么减少糖摄入量是改善免疫系统的最有效方法之一。

报道指出,这一信息不仅涉及那些爱吃甜食的人。面包、意大利面、米饭、粗粮等食品,甚至某些水果都会悄悄地提高人们的血糖水平。

(参考消息网1月17日报道)



绿茵场上寒假乐

1月18日,贵州省仁怀市实验小学的学生在练习射门。“双减”后的首个寒假,许多热爱足球运动的学生来到足球场,在教练的带领下学习足球知识、进行技能训练,在绿茵场上快乐健康过寒假。新华社发(陈勇 摄)

■健康新知

即使少量运动也有助于减缓帕金森症

一项新的研究显示,每周进行几个小时的锻炼可能有助于减缓帕金森氏症,即使只是散步或园艺等中等强度的活动。

研究人员表示,虽然药物可以减轻帕金森病患者的一些症状,但并没有显示出它们能减缓疾病的发展。而研究发现,有规律地进行身体活动,包括做家务和适度锻炼,从长远来看实际上可以改善疾病的病程。最重要的是,锻炼成本低,而且几乎没有副作用。

日本京都大学的研究人员评估了237名(平均年龄63岁)帕

金森病早期患者的身体活动,研究人员对这些参与者进行了长达六年的跟踪调查。

虽然一开始的运动水平对帕金森病的发展没有影响,但在随访期间,那些每周至少定期进行4小时中高强度运动的人,其平衡能力和行走能力的下降速度比那些不太活跃的人要慢。

发表在最近出版的《神经病学》杂志上的这项研究称,患者的帕金森症状被分为0到4级,分数越高表明症状越严重。在六年中,那些中、高强度运动(少于1~2个小时,每周1~2次)水

平低于平均水平的人的平均得分从1.4上升到3.7。相比之下,那些中、高强度运动水平高于平均水平的人的得分则从1.4上升到3。

研究还发现,每周平均工作时间少于15.5小时的帕金森症患者的思维处理速度比那些平均工作时间超过15.5小时的患者下降得更快。

不过,这项研究并没有证明有规律的运动可以延缓帕金森氏症的症状,只是证明了两者之间有关联。研究人员表示,对帕金森病患者来说,开始一项锻炼计划来改善他们的疾病进程,可能永远都不晚。

方留民 译

■给您提个醒

肢体乏力疑似中风 原来却是病起蛀牙

左侧肢体乏力、口角歪斜流口水,广东肇庆五旬女子以为自己得了脑中风,最终查明竟是颅内脓肿。幸好,医生及时帮她抽出大量黄色黏稠脓液,才使她重获健康。而导致这一切的罪魁祸首或与蛀牙有关。接诊医生表示,当发生蛀牙、牙周脓肿时,细菌有可能经自身血液系统进入大脑,导致脑脓肿或硬脑膜下积脓发生。

50岁的孙阿姨(化名)是肇庆当地的农民。身体一向健硕的她常年忙碌于田间。从上个月8日开始,她就隐隐约约感觉自己身体不大对劲。“头痛、发热、乏力、浑身不舒服。”起初,孙阿姨以为是普通的感冒。但在接下来近10天的时间里,她左边的手脚相继抬不起来,连梳头、端碗这些基本的日常活动都没办法独立完成。

“口角歪斜还流口水。”朋友提醒她可能是脑中风,于是她便到附近的诊所开了几副中药。喝了中药后症状还是没有改善,她又去当地医院就诊,被告知右侧额叶有占位性病变。为寻求进一步诊疗,孙阿姨辗转来到广东三九脑科医院。

该院接诊的神经外六科主任吴杰在仔细追问病史时得知,患者曾于去年11月初在当地牙科诊所补牙,因此他认为该占位性病变是脑脓肿的可能性较大。完善相关检查后,吴杰团队在全麻下为患者实施了右侧额叶占位切除术。“手术时,我们看到有包膜、质地较硬的团块样病变,切开后发现是黄色黏稠脓液。”吴杰说。

术后给予抗感染等对症治疗后,孙阿姨已逐渐康复。吴杰解析,当发生蛀牙、牙周脓肿时,细菌有可能经自身血液系统进入大脑,导致脑脓肿或硬脑膜下积脓发生。“牙齿被蛀了个牙签大小的洞,应该有一两年了,最近才去补的。”孙阿姨说。

“口腔疾病千万不要拖,治疗也一定要到正规的医疗场所。”吴杰强调,中耳乳突炎、鼻窦炎等也应当留意,一旦此类疾病合并有发热、头痛、肢体乏力、精神变差等情况,一定要及时就医。

(《广州日报》1.19,文/梁超仪)