

■关注

人人能做的“小事”都是抗疫大事

4月3日，钱江晚报记者王燕平在自家小区当了6个小时的防疫志愿者。他发现一线的防疫人员真的很不容易，拿检查健康码行程码为例，大多数人能配合亮码，但也有少数人想方设法逃避，甚至和防疫人员玩“躲猫猫”，这让防疫工作者身心俱疲。

当前疫情多点散发，防控形势依然严峻，但有些人却耍起了逃避扫码的小聪明，有时还会摆出拒不配合的态度。在网上甚至有人出馊主意，教别人如何逃避扫码。这些行为，一则说明别人还是把自己的私利与方便摆在了公众利益前面，二则说明他们对疫情有些麻木了。

查码验行虽然会给居民日常出行增添些许麻烦，但这是防控疫情的必要举措，意义重大，每个公民都应充分理解积极配合。

要知道，扫“两码”不仅是为了保证公共的健康安全，同时也是为了自己的个体安危。比如，一旦我们行经的公共场所或者乘坐的公共交通出现相关病例，扫“两码”便于大数据及时跟踪到个人并采取检测措施。如果逃避扫码，就有可能因此给自己、家人或亲朋带来风险。总之，扫码并不是为难每个人，而是保护每个人。

按照《治安管理处罚法》第五十条规定，拒不执行人民政府在紧急状态情况下依法发布的决定、命令的，阻碍国家机关工作人员依法执行职务的，处警告或者二百元以下罚款；情节严重的，处五日以上十日以下拘留，可以并处五百元以下罚款。

都说“千里之堤，溃于蚁穴”。新冠疫情可比蚁穴厉害多了，这是威胁到人民生命安全和

国家经济发展的重大公共卫生事件。而且，这么多防疫工作人员、社区服务人员，还有志愿者，舍小家为大家，没日没夜冒着风险在工作，被保护的我们又有什么理由不配合？又怎么能因为扫码带来些许麻烦，就想想方设法躲避呢？

在疫情防控中，我们每个人都应该是自己健康的第一责任人，也是保障公共健康的一个重要关卡。这场疫情对人类而言是一场灾难，我们现在做的每一分努力，所有疫情防控工作的每一项措施，都是为了能早日消灭疫情。从这个意义上来讲，做好个人防护、依法配合防疫是我们每个人都该遵守的道德和法律底线。

对于相关部门来说，必须严格落实各项防控措施。而对于每个个体来说，主动做好自己该做的事，则是对防疫最大的配合。

（《钱江晚报》4.5，文/项向荣）

■发现

饮用塑料瓶装水 每年会摄入近10万个微塑料

科学界一直在不断地发现微塑料造成的影响。近日，据奥地利维也纳医科大学学者领导的一项新研究数据，如果全年喝塑料瓶装水，每人每年会摄入近10万个微塑料和纳米塑料（MNP）颗粒。

这些结果是基于对自然环境中发现的各种类型的MNP以及它们如何进入人类系统的研究。

大多数MNP的结构只有用专门的仪器才能被发现。虽然这些颗粒很小，但它们的类型多种多样。维也纳医科大学的研究解释说，微塑料的尺寸为0.001—5毫米，在某种程度上仍然肉眼可见。然而，纳米塑料要小得多，尺寸约为0.001毫米。

根据该大学的报告，每人每天饮用推荐量的水，平均约为1.5升，如果他们用塑料瓶喝水，可能会受到MNP的影响。

一个全年都喝塑料瓶装水的人，一年将喝掉9万多个塑料颗粒。一个喜欢喝自来水的人可以少摄入5万个颗粒，或者说摄入的MNP大约是塑料瓶装水消费者的一半。

该研究论文的作者、维也纳克里斯蒂安·多普勒应用代谢组学实验室和格拉茨医学生物标志物研究中心专家卢卡斯·肯纳表示，健康的肠道系统更有可能抵挡微塑料对身体带来的负面影响。然而，如慢性病或压力大等因素造成胃肠道局部变化，就可能使人们容易受到破坏性MNP的影响。

根据作者的说法，讨论全球塑料消费利弊是必要的，但需要解决一系列复杂的问题。许多行业依赖塑料瓶，因为它的污染风险较小。此外，卫生和医疗部门也喜欢以塑料为基础的介质，因为它们在保证环境消毒和安全的同时，更利于手术。该团队预计会有更多关于MNP及其与人类健康关联的研究。这项研究发表在环境卫生和职业卫生领域顶尖期刊《暴露与健康》上。

（《科技日报》4.6，文/张佳欣）

■给您提个醒

出现这样的头痛 要警惕脑血管病变

赵大妈（化名）今年72岁，从小就有偏头痛的毛病，具体什么原因造成的，自己也不知道。有时左侧痛，有时右侧痛，有时整个脑袋都痛，还有时眉骨也痛。

因为这个头痛的毛病，赵大妈没少做检查，可始终查不出具体原因。不过却查出自己既有脂肪肝又有高血压。她到杭州师范大学附属医院就诊，接诊的医院副院长施军平特别嘱咐她，除了控制体重外，控制血压的药不能随意停，头痛一旦出现异常赶紧来医院。

一个月前，刚刚在家里打扫完卫生的赵大妈突然感觉头痛欲裂，紧接着鼻子出血，眼前发黑。她大喊老伴救命后就晕了过去。

再次醒来时，她发现自己住在医院，还做了开颅手术。医生说，她是脑出血，主要出血位置在颞叶区，这次幸亏抢救及时，否则后果不堪设想。

施军平介绍，像赵大妈这样的老年人，脂肪肝伴心脑血管疾病很常见，再加上几十年头痛的毛病，就格外危险。尤其是出现异常头痛的时候，往往提示脑血管报警了。

“无论哪种头痛，一旦首次出现头痛，并伴其他不适或既往的头痛性质明显改变时，应当到医院神经内科诊治，别耽误。”他表示，当遭遇以下这两种头痛的时候，尤其需要及时就医——

一种表现为前所未有的剧烈疼痛，即患者突然出现了以往没有经历过的剧烈疼痛，或者是和以前经常反复出现的头痛明显不一样，并且疼痛程度特别剧烈且无好转迹象，需要小心颅内脑出血或蛛网膜下腔出血等可能性。

另一种表现为头痛且发烧、恶心及呕吐，此时需警惕有感染的情况出现，尤其是出现剧烈呕吐、浑身抽搐、严重时意识不清者，要特别注意脑炎或脑膜炎等，此种情况较危险，应立即去医院救治。

（《每日商报》4.4，文/陈敏娜 朱韵熙）



“奔跑”的特殊药品供应链

4月5日，在上海市浦东新区世博家园，送货员叶义飞（右）把一款增强术后免疫能力的新特药交接给患者女儿。疫情封控期间，特殊药品的供应显得尤为重要。位于上海市中山西路1140号的上药云健康益药药房有260多种在售新特药，疫情期间，很多药房暂停营业，专业药房的保供作用更加凸显。

新华社记者 金立旺 摄

■健康新知

每天看4小时电视增加血栓风险

科学家们最近警告称，狂看电视的时候要休息一下，以避免血栓。一项新的研究显示，与每天看电视少于2.5小时的人相比，每天看电视4小时或以上的人患血栓的风险增加35%。

该项研究结果表明，体育锻炼并不能消除因长时间看电视而增加的血栓风险。如果要狂看电视，需要休息一下。可以每隔30分钟站起来伸展一下身体，或者骑一辆固定自行车。不要同时看电视和吃不健康的零食。

这项研究调查了看电视和静脉血栓栓塞（VTE）之间的关系。静脉血栓栓塞包括肺栓塞

（肺内的血凝块）和深静脉血栓（深静脉血栓，通常在腿部，它可以移动到肺部并引起肺栓塞）。

该分析包括三项研究，共有131421名参与者，年龄在40岁及以上，且未存在静脉血栓栓塞。研究人员通过问卷调查的方式评估了看电视的时间，并将参与者分为“长时间看电视”（每天至少看4小时）和“从不/很少看电视”（每天看电视少于2.5小时）两类。三项研究的平均随访时间为5.1—19.8年。在此期间，共有964名参与者出现静脉血栓栓塞。

研究人员分析发现，与从不或很少看电视的人相比，长

时间看电视的人患静脉血栓栓塞的可能性高出1.35倍，而这种关联与年龄、性别、身体质量指数（BMI）和体育活动无关。

研究人员表示，长时间看电视涉及到久坐，这是静脉血栓栓塞的一个危险因素，这就是为什么人们被鼓励在手术后或长途飞行期间四处走动。此外，如果长时间坐在狭窄的位置上，血液就会在四肢聚集，而不是循环，这可能会导致血块。最后，狂看电视的人倾向于吃不健康的零食，这可能会导致肥胖和高血压，而这两者都会增加血栓的可能性。

方留民 译