

健康大讲堂

生活百科

新冠有无后遗症?



目前,新冠奥密克戎变异株感染后,绝大多数为无症状感染者或轻症,极少发展为重症的情况,已得到广泛的知晓和认同。但依然有不少市民担心,一旦感染,康复后会不会留下较为严重的后遗症?

11月30日,中山大学附属第三医院感染科教授、广州市黄埔方舱医院总领队崇雨田教授在接受媒体采访时,对大家关心的一系列问题作出解答。

崇雨田说,当前,新冠感染者在康复出院后已基本不具备传染性;即使是复阳,也不太可能传播病毒,对于社区来说是安全的。

对于全世界都关心的后遗症,崇雨田表示,后遗症在医学上是有定义的。“一些传染病的患者,在恢复期结束后,某些器官的功能长期未能恢复正常,才会被认为是后遗症。”

而对于新冠感染者来说,实践中可以观察到,有的病人的临床表现可能持续比较长,比如味觉嗅觉丧失、关节痛、记忆力下降、胸口疼痛、咳嗽等,有的学者把这些称为“长新冠”,但崇雨田认为,尚不能将其归类为“新冠肺炎的后遗症”。“目前学界并未确认新冠肺炎有后遗症。至少尚没有证据表明有后遗症。”

新冠感染康复后,还会不会“二次感染”?崇雨田

首先明确,康复者对病毒有抵抗力,在短时间内、对同一种病毒而言,不会二次感染。

但新冠目前感染后免疫时间有限,不是终生免疫,随着时间延长,有新毒株出现,仍有可能感染,但感染机会小。“大概在三个月左右不会再次感染;但超过这个时间,或有新的变异毒株出现,还是有可能再次感染。”

至于再次感染后,症状会不会加重?崇雨田坦言,目前,国内还没有出现在一个地区连续两次大规模感染的情况,可观察的数据很少。

相关链接

国务院联防联控机制专家:这些人感染新冠病毒后患重症的风险更大

当前全国疫情总体呈较快发展态势,疫情波及面广,部分地方出现了疫情规模性反弹的风险,日前,国务院联防联控机制有关专家对相关问题进行了解读。

问:奥密克戎变异株与原始株相比,致病力有什么变化?

答:国际和国内监测数据证实,与原始株和德尔塔等变异株相比,奥密克戎变异株及其进化分支的致病力和毒力明显减弱。国外研究表明,奥密克戎变异株引起重症和死亡的比例明显低于之前原始株和关切变异株,这既是奥密克戎变异株的特点,也可能与人群接种疫苗免疫水平提高、及时干预治疗等因素有关。

我国新冠重症及其关联死亡处于较低水平,这与我们积极的预防策略和统筹优质救治力量有关。中医药也发挥了积极的作用。但是,有基础性疾病、高龄和没有接种疫苗的人群如果感染了奥密克戎变异株,仍然可能会出现一定比例的重症。

问:哪些人感染后患重症的风险更大?

答:第一,老年人。60岁以上的老年人是感染新冠病毒后引发重症的危险人群,而80岁以上的高龄老人更是重症的高危人群。第二,有基础性疾病的患

者。在临床中,有基础病,特别是心脑血管疾病、呼吸系统疾病、肿瘤、慢性肾功能不全等基础性疾病的患者,感染新冠病毒后引发重症的风险更高。第三,没有接种疫苗的人群。接种疫苗可以有效降低重症和死亡风险,建议没有禁忌症、符合接种条件的人群,特别是老年人,应当尽快接种新冠疫苗,符合加强接种条件的要尽快加强接种。

问:疫苗接种在预防重症、死亡等方面效果如何?

答:现有的疫苗对降低奥密克戎变异株感染导致的重症和死亡仍然有较好效果。老年人等脆弱人群,感染新冠病毒以后容易发展成重症、危重症甚至死亡,接种新冠疫苗的获益是最大的。

问:有部分民众担心做核酸时造成感染,如何避免检测时的感染风险?

答:核酸采样是核酸检测过程中的一个重要环节,因此采样的组织管理和规范操作非常重要,既要保证采样的质量,同时又要避免交叉感染的风险。

首先,在采样点的现场组织管理方面,要设立清晰的标识,规划好进出的路线,所有被采样人员都能够保证单向流动,同时要明确采样流程和注意事项,要加强采样秩序的维护,指导公众做好在采样过程中的个人防护。

其次,个人在进行核酸采样过程中要规范戴好口罩,不聚集,同时与前后的人保持一米以上距离,自觉服从现场工作人员的指引。采样过程中,要等前面的人走后,采样员完成手部消毒以后再上前。同时,在采样的时候,被采样人员不应触碰采样台上的任何物品,采样后还要尽快戴好口罩,迅速离开采样现场。

最近,有的地方尝试以不同的形式开展核酸自采工作,但要特别注意自采核酸的规范性、有效性和安全性,要制定完善的实施方案,同时要做好组织实施,加强技术指导。因为采样的质量规范性和安全性是非常重要的,所以即便是自采核酸,也要保证采样质量。(摘自《人民日报》)

养生大讲堂

靠吃红枣补血不靠谱

面色苍白、嘴唇无血色、容易头晕、乏力……很可能是贫血了。身边人可能会劝你多吃点红枣红糖补补吧,听起来好像一切红色的东西都能补血,但这还真不一定管用。

贫血是婴幼儿、少年儿童、孕产妇、老年人、消瘦人群、素食人群和消化系统疾病患者常见的健康问题。贫血最为常见的是缺铁性贫血;其次也可由失血过多引起,例如慢性腹泻、长期痔疮发作以及经量过多等;还有巨幼细胞性贫血,主要因叶酸和(或)维生素B12缺乏所致;此外,常见的还有与遗传相关的地中海贫血。

早期识别贫血,可能会有这四种迹象:脸色、唇色、下眼睑黏膜苍白,指甲或手指末端苍白,多数时候是提示我们的血管末梢供应较差,因此看起来没有粉红的气色;头晕,就是指当你在变换体位时,像蹲下再站起、长时间低头、刚起床时,突然眼前一黑,或感到很眩晕,站不稳的感觉;疲乏,感觉精神和体力较之前下降,如步行较快时,上几层楼梯就气喘吁吁,平时总是感觉疲累,精神差,注意力不专注,学习效率和工作效率低下,也可能跟贫血导致的大脑和全身组织供氧不足有关;容易感冒,有缺

铁性贫血的低龄幼儿以及老年人,贫血导致免疫力低下时,更容易感冒。此外,如果体检时发现血红蛋白含量低于了正常值,也是一个重要的贫血提醒信号哦。

铁的来源主要是日常食物,动物血、肝脏及红肉铁含量及吸收率均较高,其次是鸡蛋、鱼类、禽类、水产品类似蚌肉、蛭子、蛤蜊,最后还有些植物性的食物,如黑芝麻、菌类、桑葚干和红枣。但要注意,植物性的铁形式吸收率远低于动物性食物;另外,进食铁含量丰富食物时,搭配富含维生素C的食物,能促进铁的吸收。

很多人谈起补血,必定想到红枣,其实红枣的含铁量只有猪肝的1/10,吸收率也较低。在中医药典中,红枣有补中益气,养血安神的功效,我们建议日常可适量吃,但不能依靠红枣来纠正缺铁性贫血。

一般来说,日常三餐都有50g-100g肉类,一周有1次动物血或动物肝肾25g-50g,就可以满足铁的需要。孕产期女性以及确诊有缺铁性贫血的人,每周再增加1次动物血或肝肾。(广州医科大学附属第三医院主治医师 何智敏)



养生大讲堂

提个醒

女性苹果型身材对健康危害更大

同样是发胖,但脂肪堆积的位置不同,对女性健康的影响也有着很大差异。研究发现,苹果型身材的女性更容易死于心脏病发作和脑中风。

女性在青春期由于雌激素的大量分泌,会变得更加漂亮更有女性味。但同时也促使体内大量脂肪囤积在腹部、臀部和腿部。因此,女性到了一定的岁数不注意保养就会发胖,其后果是不仅影响形体美观,而且有害身体健康。

女性发胖,一种是上身发胖,主要在腹部,浑身滚圆,称作“苹果型身材”;还有一种是下身发胖,主要在臀部,肩窄臀宽,样子像“金字塔”,也称作“梨型身材”。虽说过于发胖都会影响身体健康,但是相比之下,苹果型身材危害更大。

苹果型身材的人腰部过胖,状似苹果,细胳膊细腿大肚子,又称腹部型肥胖、向心性肥胖、内脏型肥胖,这种人脂肪主要沉积在腹部的皮下及腹腔内。

美国斯坦福大学生理学研究员理查德·泰瑞研究发现,腹部发胖和臀部发胖两者虽说储存的都是脂肪,但是其特性是有很大差异的。她曾把腹部脂肪细胞放在试管中观察,发现它比别的脂肪都活跃。令人担忧的是,腹部脂肪是分布在腹内的,它可以把脂肪细胞不断地排进血液,而这些带有脂肪细胞的血液就一直冲入人体的肝脏。当人的肝脏被过多的脂肪酸包围之后,它就加快了低脂蛋白的产生,并迅速把它排除血液,而低脂蛋白原本是可以进入心脏、肺和动脉的。这种状况会促进胆固醇、脂肪硬化和心脏病的多发和发展。

由此,可根据腰围和臀围的比例来测试自己是否会患上上述之病。其方法是:站着量腰围,然后用腰围除以臀围,所得出的结论就是腰臀比。研究认为,女性可接受的上限是0.75至0.80;而男性则是0.85至0.90。若超出上限,就有致病之虞。

此外,瑞典一项研究发现,苹果型身材的女性不仅容易死于心脏病发作和脑中风,还更容易患痴呆。研究人员发现,腰围大于臀围的中年女性到老年患痴呆症的几率是常人的两倍还多。(摘自《北京青年报》)

吃皮蛋会导致慢性中毒吗?



皮蛋,是我国传统的特色禽蛋加工制品,然而,近年来也流传着皮蛋含铅量高、皮蛋吃多了会导致慢性中毒的说法。美味的皮蛋真的有那么可怕吗?

吉林大学食品科学与工程学院博士生导师刘静波教授表示,目前市场上售卖的都是无铅皮蛋,并不存在重金属超标的问题,只要消费者选择正规超市购买,就可以放心适量食用。

据刘静波教授介绍,传统工艺中,皮蛋是以鸭蛋为原材料,再加入生石灰、草木灰、盐、茶叶和食用碱等,经过漫长的蛋白质分解凝结而制成。用这种方法制作的皮蛋,虽然颜色看起来是灰黑的,但并不含铅。

不过,皮蛋含铅的说法也确实并非空穴来风。为了加快皮蛋的制作效率,人们想出用“黄丹粉(氧化铅)”做辅料的方法以加快皮蛋的成熟过程,同时还能防止蛋白质的进一步液化,使皮蛋表面形成漂亮的松花。皮蛋制作期间,部分氧化铅有可能逐渐渗透进蛋中,从而造成铅超标的情况。

早在2009年,我国就发布了食品含铅标准,皮蛋生产企业也改进了生产配方,放弃了危害性较大的“黄丹粉”。2015年,我国进一步修订了皮蛋生产的国家卫生标准,要求必须采用“无铅”工艺制作皮蛋,用硫酸铜、锌等代替氧化铅。因此,目前市场上售卖的都是无铅皮蛋,并不存在重金属超标的问题。

当然,“无铅”皮蛋并不等于完全不含铅,根据国家相关规定,皮蛋含铅量不超过0.5mg/kg,就可以标注为“无铅”。此外,虽然目前我国皮蛋的生产均采用“无铅”工艺,但皮蛋仍然是通过强碱诱导蛋白质变性而成,食用后会中和胃酸,影响消化吸收,胃肠功能较弱的儿童及老年人不宜多吃。

至于媒体报道中有人因吃皮蛋而中毒的案例,其“罪魁祸首”也并非铅,而是有些皮蛋中可能含有的沙门氏菌,皮蛋中的沙门氏菌主要源于鸡鸭等排泄物的污染。沙门氏菌在10℃到42℃均可生长,食用被沙门氏菌感染的食物中毒后,会有畏寒、发热、恶心、腹泻等表现,重者会脱水、休克甚至死亡。虽然直接食用皮蛋口感最佳,但如果消费者对皮蛋的新鲜程度和保质期不确定,为了安全起见,可以高温加热杀菌后再冷却食用。(摘自《中国消费者报》)

烧烫伤的家庭正确处理

生活中总有一些意外,比如遇到烧烫伤的情况时,处理不好轻者遗留疤痕,重者并发感染威胁生命,那么小孟来科普一下烧烫伤发生时的家庭正确处理方法:简单说就五个字——冲、脱、泡、盖、送。

- 1.冲:立刻用冷水冲洗。
2.脱:去除表面的衣物,这样防止热力进一步的伤害。
3.泡:脱去衣服之后,用冷水浸泡20—40分钟。
4.盖:使用干净的或无菌的纱布或棉质的布类遮盖于伤口,并加以固定。这样可以减少外部的污染和刺激,有助于保持创口的清洁和减轻疼痛。
5.送:这个时候再就医就是一个良好的时机,如果急着马上去就医并没有进行前面这些工作的话,反而会加深损伤。

最后,到医院接受正规治疗,一周左右伤口会结疤,这个时候需要用淡疤痕的药膏,每天都要涂抹一天也不能偷懒。平时洗澡的时候,要避开烧伤的部位,以免沾染到水引起细菌感染。饮食方面多吃清淡的食物,辛辣刺激的食物调料不能用,酱油、鱼虾、羊肉、狗肉、韭菜、香菜等发物不能吃,容易留下疤痕。平时不要喝很多水,每次少喝点水,以免电解质失衡影响伤口恢复,只要不觉得口渴就不用多喝水,合理膳食。

(通辽市第二人民医院烧伤整形科主任 孟庆广)



喝橙汁会导致“假阳性”? 病原学专家解答真相

一则“可乐、橙汁、醋、泡菜会使抗原检测假阳性”的消息在网上流传,这是真的吗?也有人直接把不同饮品滴在试剂盒上,饮料真的会造成新冠检测“假阳性”吗?针对这一问题,复旦大学基础医学院病原生物学副教授陈捷亮,为大家解读影响检测结果的因素。

为什么会出现“假阳性”?

陈捷亮表示,喝橙汁等饮料让新冠检测结果变“阳”的可能性很低,能让“抗原检测”出现假阳性情况主要有以下三种。

1. 抗原检测有容错率

《新型冠状病毒抗原检测试剂盒质量评价要求》中规定,在严格按照说明书规范采样的前提下,允许试剂盒检测结果存在一定假阳性或假阴性概率。比如某款试剂盒上标注特异性为98.8%,假阳

性率应为1.2%,但实际在一些高流行区比例可能仅为万分之一。也就是说,抗原检测确实有可能“假阳”,但概率极低。

2. 没有正确使用缓冲剂

抗原自测试剂盒应用的是“胶体金免疫层析法”,即新冠病毒表面的蛋白质(抗原)与胶体金标记的抗体相结合,在C区发生聚集,表现出“两道杠”。

由于结合过程会受酸碱度影响,所以必须让样本“过一道”缓冲液。因此,抗原检测的标准流程为:采样→将样本在含有缓冲液的提取管中混匀→滴入样本孔。

而网上的实验,都是直接将饮料、醋、老抽等物质滴入检测卡,跳过了缓冲液这一环,完全超出了试剂盒的承受范围。从根本上说,这属于不规范操作,并不是所谓的“假阳性”。如果不太信任某次抗原检

测结果,不妨再测一次或换品牌检测。

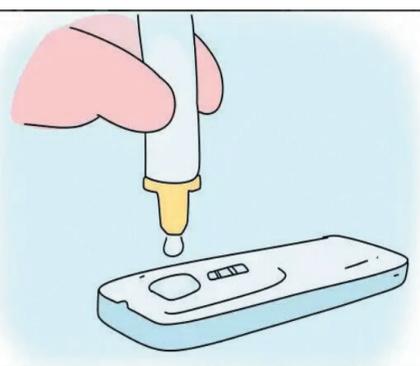
3. 标本被污染

如果说抗原检测是在查病毒的“衣服”,那核酸检测针对的则是“骨骼”——内部遗传物质。核酸检测结果最为准确,仍是新冠病毒原体检测的金标准。核酸出现“假阳性”多是由实验室污染或操作不当造成,与饮食没有关联。

既然核酸检测更准确,为什么有些地方要用抗原检测呢?

虽然灵敏度不如核酸检测,但抗原检测的优势在于“快”,适合在大批量筛查、居家隔离人群、无核酸检测能力的基层医院应用,可以很好地帮核酸检测“打前仗”,大大减少了检测压力。

如果抗原检测“阳”了,再通过核酸检测复核,两个都显示“阳”则为确诊,核酸“阴”可认为是假阳性。(摘自《生命时报》)



原来如此