

中疾控： 目前我国新冠病毒感染处于较低流行水平

中新网12月17日电 国家卫生健康委12月17日召开新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况。中国疾控中心传染病管理处研究员常昭瑞介绍,迄今为止,目前我国新冠病毒感染处于较低的流行水平,我国在呼吸道疾病病原体监测方面没有发现未知的新病毒和新细菌。

有记者关心新冠变异株JN.1目前在我国的传播情况。常昭瑞介绍,新冠病毒变异株JN.1是奥密克戎变异株BA.2.86的一个亚分支。全球监测结果显示,进入11月以来,BA.2.86特别

是JN.1的亚分支,在全球占比增速明显加快,并已成为部分国家的优势流行毒株之一。世界卫生组织于11月21日将BA.2.86由全球需要监测的变异株调整为需要关注的变异株,评价临床重症感染风险为低等,总体评价其公共卫生风险较低。

常昭瑞指出,我国新冠病毒变异株监测结果显示,自2023年8月31日报告首例BA.2.86变异株输入病例以来,全国共报告BA.2.86及其亚分支序列160条,其中,输入病例序列占148条,本土病例序列占12条,未发现

重症和危重症病例。目前,BA.2.86变异株在我国报告的序列中占比非常低,但是在输入病例的序列占比自11月份以来增加较快,其增长趋势逐渐与全球趋同。专家研判认为,目前我国新冠病毒感染处于较低的流行水平,且BA.2.86及其亚分支占比比较低,目前该变异株在我国的公共卫生风险是较低的。

“迄今为止,我国在呼吸道疾病病原体监测方面没有发现未知的新病毒和新细菌。”常昭瑞说。

新研究 控制一种脑干激素 或有助防治孕吐

新华社北京12月17日电 很多女性在孕期会出现恶心呕吐的症状。一项新研究发现,导致孕吐的原因与一种作用于脑干的激素GDF15有关。控制或阻断该激素与大脑相互作用或有助防治孕吐。

一个国际研究团队近日在英国《自然》杂志发表论文说,他们通过临床研究与动物实验发现,孕吐与GDF15激素有关,这种激素与大脑后脑区相互作用。

未怀孕女性身体中的GDF15通常处于较低水平。研究发现,孕吐严重的女性身体中GDF15水平显著升高。若未怀孕女性身体中该激素水平较高,则会降低她们怀孕后出现孕吐的风险。

此外,胎儿产生的GDF15与孕妇对该激素的敏感性会影响孕妇恶心呕吐的严重程度。该研究负责人、英国剑桥大学斯蒂芬·奥拉伊利教授表示,子宫中胎儿产生的GDF15是孕妇所不习惯的,孕妇对这一激素越敏感,孕吐就越严重。

研究人员表示,深入了解这一机制,找到控制或阻断GDF15与大脑相互作用的方法,或有助预防和治疗孕吐。

国家卫健委： 全国医疗机构门急诊呼吸道疾病 总诊疗量整体呈下降趋势

中新网12月17日电 国家卫生健康委12月17日召开新闻发布会,介绍冬季呼吸道疾病防治有关情况。国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋介绍,近期,全国医疗机构门急诊呼吸道疾病总诊疗量整体呈下降趋势。

米锋介绍,各地积极扩充医疗资源,持续增加相关门急诊诊室和住院

床位。二级医院、妇幼保健院、中医医院、基层医疗卫生机构有效发挥了分流作用。据监测,基层发热门诊和诊室接诊量约占全国医疗机构发热门诊及诊室接诊量的44%,有效适应了患者的就医需求。

米锋指出,要持续加强呼吸道疾病诊疗情况监测和形势研判,强化医

疗资源统筹调配,优化院内服务流程,畅通上下转诊渠道,发挥中医药特色优势,推进“互联网+”服务,保障群众诊疗需求,改善患者就医体验。

米锋提到,要科学佩戴口罩,做好个人防护,保持良好的卫生习惯。要继续加强疫苗接种,预防流感等呼吸道疾病。

雪天出行摔倒 切勿着急站起

低温降雪天气会给出行带来一定安全隐患,那么雪天出行,我们应该注意什么?来听听专家的建议。

最近一周,医院内由于雪天出行造成的摔倒受伤患者有所增多,以老年人为主,最常见的是髌骨骨折、脊柱的压缩性骨折,其次是腕关节、肱骨、肩关节的骨折。专家表示,老年人摔倒以后,首先要保持冷静,对自己进行基本的身体评估,此时不要急于站起,身边人也不要急于扶起、拖拽老人,依据老人身体的活动情况来决定,以免造成二次伤害。

首都医科大学宣武医院骨科副主

任医师武京伟说:“如果关节活动还可以,没有明显的关节畸形、肿胀、疼痛,可以进行一些简单的活动,试一试能不能动。如果已经发现明显的关节畸形、肿胀,甚至有一些开放的损伤,已经有伤口了,能看到骨头露在外边,就不要轻易移动。有关节的骨折脱位,轻易搬动或者强行活动会造成第二次的损伤。”

一些老年人摔倒后,当时没有出现剧烈的疼痛和明显的外伤,但在随后的生活中疼痛没有减缓或者反而加重的情况下,专家建议要到医院进行检查,排除骨折风险。

武京伟说:“有一种骨折叫嵌插性骨折,病人会不舒服,没有那么疼。如果没有到医院看片子,没有去就诊,骨折就会被忽视掉,在继续走的过程中,有可能稳定的嵌插的骨折就会移位,就会加重。”

另外,专家还提醒大家,在户外行走时,也要注意尽量避开积雪的树木和高处的建筑物,避免被积雪砸伤;建议穿防滑的鞋子,保持好身体平衡,不要双手插兜,很多路面虽然没有积雪,但是结了薄薄的一层冰,行走要更加小心。

据央视新闻客户端

新研究 适当独处 有利于缓解压力

新华社北京12月16日电 经常独处者“容易孤独”的说法,在某种程度上可能是误解。一项国际新研究显示,适当独处可有助缓解现代生活的压力,让一些人感觉更加自由。

这项由英国雷丁大学、荷兰蒂尔堡大学、英国杜伦大学合作的研究论文,日前发表在英国《自然》杂志的子刊《科学报告》上。

这项研究选取178名年龄在35岁及以上人士,要求他们在3周内坚持写日记,记录每天独处的时间、应对压力的方法、生活满意程度、生活自主性和孤独程度。独处的要求是不与他人面对面接触,也不通过社交媒体或电子邮件等网络联系方式与他人交谈。

研究结果显示,一天中独处时间越长的人,认为自己受到压力的程度越低,生活自由度越高;在研究期间独处时间过长的人,其孤独感更强,生活满意度也随之下降;但如果独处是主动选择而不是被迫,这些负面效应会减轻甚至消失。

研究人员说,这项研究表明独处可以是一个健康、积极的选择,有意识地利用主动独处带来的益处,可在紧张的现代生活中起到平衡作用。

吃芋头可以消结节？专家：无稽之谈

近日,“结节你就常吃芋头”的话题登上热搜。记者在网络搜索后发现,竟有不少人听说过这样的说法。芋头本身美味且烹饪方式很多,但被传可以减少结节,还是令很多人感到疑惑,这能是真的吗?

南京市中医院治未病中心余波主任直言,这样的说法完全没有相关研究证实。

“芋头本身内含蛋白质、矿物质和黏多糖等营养物质,对脾胃正常或者是脾气虚弱一点的人来说是有一定补益作用的。但说多吃芋头帮助消退结节,完全是无稽之谈。”南京市中医院治未病中心主任余波直言,结节形成

的原因比较复杂,没有任何一种食物可以直接让结节“消退”。

专家表示,中医认为脾胃为后天之本,一些饮食习惯确实会和结节的形成有关联,呵护脾胃健康也是在抵御百病之源。《黄帝内经》也有言,“阴成形、阳化气。”据介绍,在中医看来,寒凉食物吃得较多也是结节形成的不利因素之一。“形成结节来源的物质基础中,最多见的就是痰湿(广义的)。所以现代人很多喜欢喝冰水、吃生冷的东西就容易损伤脾胃,日久就会形成气滞血瘀,最终导致形成结节、息肉甚至肿瘤。”

面对现在越来越多人都有的“结



节恐慌”,余波建议,日常生活中还是要均衡饮食,少吃刺激性的食物,做到均衡饮食,不能偏颇。同时,专家也特别提醒,百病起于气郁,有一个好的心情对于远离结节也是有所帮助的。

据《扬子晚报》

