

家有老幼妇孺 如何防“二阳”

“二阳”最新趋势——

再次感染实际情况知多少?

“二阳”一词又随着小长假的结束冲上热搜,很多小伙伴都在旅行途中不慎“中招”,那么重复感染奥密克戎的概率到底有多大?近日,“中国疾控中心周报(CDC weekly)”发布广东省疾控中心等联合团队的“预先计划研究”,首次以研究的形式披露了国内数据。其结果表明,新冠再感染率总体达28.3%,针对两次均为奥密克戎感染来说,这一数据则为18.4%。

而且再感染会因首次感染的时间、毒株不同而出现差异,总体呈现首次感染时间越长,再感染率越高的趋势。首次感染原始毒株者,奥密克戎“二阳”率最高,达50.0%;奥密克戎变异株初次感染后3到6个月内,再次感染发生率较低,为4%,6个月或更长时间后,则上升到25.5%。总之,初次感染奥密克戎6个月以后,免疫力随时间的推移而下降,再感染发生率显著增加。

老幼妇孺——

预防新冠病毒感染中的重点人群

大量证据表明,老年人感染新冠病毒

后发生重症和死亡的风险显著增加,尤其是存在基础疾病者。2022年3月报道香港新冠疫情期间接种新冠疫苗的感染者死亡率仅为0.04%,而未接种者死亡率是1.25%,增高30多倍。其中新冠感染者发生死亡的人中有90%以上为老年人。

各个年龄段的儿童对新型冠状病毒均普遍易感,90%的儿童感染者通过家庭聚集感染。在5岁以下儿童中,奥密克戎变异株的感染发生率是德尔塔变异株的6-8倍,这使得儿童发病率及就诊住院率急剧上升。

妊娠和分娩通常不会增加感染风险,但与同年龄段的未孕女性相比,妊娠和分娩可使新冠临床病程恶化:包括入住ICU、需通气支持及死亡的风险升高。合并新冠的孕妇及围产期妇女中,有肥胖、高血压或糖尿病等基础疾病者更易发展为重症。

保护自己——

从日常防护开始

面对伺机而动的新冠病毒,大家仍要做好生活防护,坚持做到勤洗手、勤通风、常消毒、规律作息、规律运动,在密闭的公

共场所科学佩戴口罩。除了防范新冠外,还可防范甲流等其他传染病。

新冠疫苗——

低免疫力人群的保护伞

接种新冠疫苗仍是目前预防新冠病毒感染与二次感染最有效的手段。

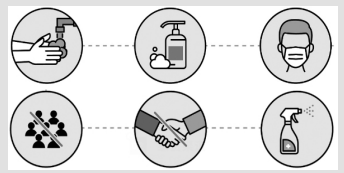
疫苗可有效降低二次感染概率及二次感染的住院风险。研究表明,与未接种疫苗且未感染患者相比,此前感染过非奥密克戎毒株的患者,体内抗体的有效性为44%;而随着疫苗接种剂数增加,体内抗体的有效性也不断增多,对于已接种三针疫苗且有感染经历患者,抗体的有效性达到83%。与未接种疫苗且未感染的患者相比,接种第三针疫苗后,体内抗体对于防重症的有效性达到91%。

吸入用新冠疫苗——

实现黏膜免疫预防新冠的主力军

新冠病毒正是通过呼吸道、口腔或眼睛黏膜感染人体。因此,鼻腔、口腔等黏膜对于抵御新冠病毒入侵有着十分重要的意义。我们用一组数字来说明黏膜系统在免疫防线中的作用究竟有多大?黏膜系统直面外部环境的总面积可以达到400平方米左右。黏膜系统内的淋巴细胞占人体总的淋巴细胞的80%。就像在这次疫情中,我们一直听到的告诫是:从外面回来时,不要随便用手来揉眼睛、抠鼻子,进门一定要先洗手等建议。WHO更是提出新冠疫苗除了预防重症和死亡之外,还要更有效地预防感染,从而降低社区传播以及对严格和广泛的公共卫生和社会措施的需求。

因此,从感染途径进行预防的疫苗才

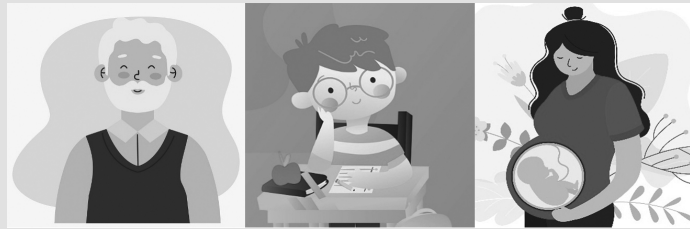


有可能从根本上阻断感染和传播,而可以实现黏膜免疫的新冠疫苗——吸入用新冠疫苗为理想的选择。采用雾化吸入免疫方式,即采用雾化器将疫苗雾化成微小颗粒,通过口腔吸入的方式进入呼吸道和肺部,不需要注射接种,既可以避免因肌肉注射带来的局部不良反应,还额外在呼吸道黏膜处产生免疫应答。同时在上下呼吸道提供保护,建立黏膜免疫、细胞免疫及体液免疫三重免疫,可降低病毒在呼吸道的定植与传播,对新冠疫情防控具有重要意义!不用打针,只需轻轻一吸,就如同为你的呼吸道戴上“隐形口罩”。

总之,“二阳”仍是潜在威胁,老年、幼儿人群等低免疫力人群需筑牢免疫屏障,吸入用新冠疫苗产生的黏膜免疫具有经其他途径所不具备的特殊优越性,既能通过机体各黏膜系统的局部免疫产生保护反应,又能产生全身性的免疫反应来预防疾病的发生,而且使用方便。

·健康你我他·

涇县疾控中心宣



体检不知道这些 等于白做 20~50岁的人该查什么 都在这里

很多人都会有这样的疑惑,不知道体检前该注意什么?因为不太了解,有些人到了医院才发现,没有空腹无法做抽血项目;女性正处于月经期,无法做妇科检查等等。

今天,我们跟大家说说“体检前必须要知道的那些事儿”。

体检前吃得太多

血脂、肝功能检测可能会不准

体检前三天如果吃了大量高脂肪食物,甘油三酯会明显升高,有的人血液甚至呈乳糜状,肝功能等多项生化指标的准确性会受影响。

建议:保持平常的饮食和生活习惯,不要吃过于油腻、不易消化的食物。如果体检前一日喝了酒,又吃得过于油腻,体检的结果可能不准确。建议改期再进行体检。



体检前吃“错”食物

可能造成结果假阳性

大便隐血检测是大肠癌筛查中最广泛的方式,体检前三天如果吃了猪肝、猪血、菠菜等食物,可能会导致结果假阳性。

建议:体检前三天,避免摄入血类制品以及深绿色蔬菜等,也不要吃太多辛辣

刺激性食物。

空腹时长不对

血糖值测不准

空腹10~12小时为宜,因为空腹状态下人体才能处于基础代谢状态,此时的空腹血糖水平才能反映真实情况。

建议:前一天晚上8点后就不要再进食了,果汁、奶类、茶水、咖啡等饮料也不行哦。

体检前大量喝水

肝功能、血黏度等测不准

大量喝水,会导致血液被稀释,影响化验结果的精准性。

建议:体检前一天晚上不要大量喝水,特别是12点以后。体检当天早上可以少量喝水,但最好控制在50~100毫升以内,就是一两小口。

体检前剧烈运动、情绪激动

影响多个指标

运动会影响血糖、肌酐、肝功能等血液检测结果,情绪紧张会影响血压的测量。

建议:体检前三天不要做剧烈运动,适度的运动可以照常进行。体检当天如果感觉紧张、心跳加速,最好休息5~10分钟再抽血。测量血压前也需要安静休息5~10分钟。

体检前能不能吃药?

高血压、冠心病等慢性病患者,晨起照常服药;糖尿病患者避免空腹服药或使用胰岛素,可随身携带常规服用的降糖药。某些术后的抗凝治疗患者等,要继续像往常一样服药,配合少量水,同时一定要告知医生。

建议:如果不清楚自己的药物是否需要停药,可提前咨询医生。

准备去体检

穿着、妆容有讲究吗?

体检需要暴露相应身体部位,不适合的穿着,会给您带来诸多不便。很多疾病需要通过面容状态来判断,而化妆会改变面部的真实状态,影响医生对您的观察。

建议:穿舒适宽松的分体式衣服,穿脱方便的鞋。贴身衣物不能有金属装饰,女性不要穿连衣裙、连裤袜。近视的人可佩戴眼镜,但不要戴隐形眼镜。女性请勿化浓妆,需要做无痛胃肠镜检查的人不要涂指甲油。

女性体检

还有哪些需要特别的事情?

备孕或已孕女士,请提前告知医护人员,禁止做DR摄片、CT扫描、骨密度、碳-14检测等放射性项目。生理期避免做妇科尿、便常规及阴道彩超,生理期结束后两天可行检查。无性生活史的女性不做妇科检查、经阴道彩超。

不同年龄段人士

体检项目都一样吗

体检其实是一件特别个性化的事情,每个人职业、年龄不一样,检查的项目也要有差异,选择适合自己的筛查方案,体检才能发挥最大的作用。

下面我们看看,除了常规项目,每个年龄段还需要重点关注的一些项目。

建议:20~30岁年龄段,重点关注一下传染病,皮肤病,生殖系统疾病。

30~40岁年龄段,这个年龄段普遍工作压力大,应酬多,糖尿病的发病率明显升高,因此体检时应该特别关注餐后血糖,糖化血红蛋白等。

40~50岁年龄段,这个年纪是健康高



危期,心血管疾病和癌症发病率增加,可以检查心电图,动态心电图等。

四五十岁,癌症发病也逐渐增多。癌症筛查方面,女性重点关注乳腺及妇科疾病(乳腺超声或钼靶筛查乳腺癌,HPV+宫颈细胞学检查筛查宫颈癌)。男性更要关注胃肠疾病,胃肠镜检查可筛查胃癌,结直肠肠癌等。

另外,肺部CT检查可筛查肺癌。

50岁以上,人体机能衰退,尤其是女性骨质疏松高发,需要筛查骨密度。

不同人群需要

额外关注哪些体检项目

高血脂、高血压、高血糖等三高人群,需要重视颈动脉超声,心电图,心脏超声,微量白蛋白,眼底检查,同型半胱氨酸,甲状腺激素水平等项目。

有家属遗传病史的人群,应详细告知医生,针对性地检查相关项目。

科普之窗

主办:涇县科学技术协会