

关于奥密克戎 国家卫生健康最新解答来了

近日,多地报告发现奥密克戎变异株感染病例,引发广泛关注。针对奥密克戎变异株,国家卫生健康委组织中国疾控中心专家就有关问题作了最新解答:

1、奥密克戎变异株的发现和流行情况

2021年11月9日,南非首次从病例样本中检测到一种新冠病毒变异株。11月26日,世界卫生组织将其命名为Omicron(奥密克戎)变异株。全球新冠病毒数据库GISAID显示,截至2022年1月17日,118个国家提交了奥密克戎病毒基因组序列374314条。目前,奥密克戎变异株已成为全球优势流行株。

奥密克戎变异株最早于2021年11月27日输入我国香港,12月9日首次输入我国内地。

2、奥密克戎变异株的传播力

多国流行病学数据提示,奥密克戎变异株传播能力较其他变异株有所增强。世界卫生组织于2021年12月23日关于奥密克戎的简报显示,其家庭续发率为15.8%,高于德尔塔的10.3%。英国卫生安全局数据显示,2021年12月19日至20日,伦敦90%和英格兰76%的新冠肺炎病例为奥密克戎变异株感染。美国疾控中心网站数据显示,在2021年12月26日至2022年1月1日的一周内,美国本土95.4%的新冠肺炎病例为奥密克戎变异株感染。

3、现有疫苗对预防奥密克戎变异株感染的效果

目前已有的研究结果显示,奥密克戎变异株对现有疫苗并未完全出现免疫逃逸;现有疫苗对奥密克戎变异株仍有一定的保护效果,但对其预防感染的能力有所下降;未发现奥密克戎变异株引起重症率和死亡率的上升,针对奥密克戎变异株,现有疫苗预防重症和死亡仍有效果。

4、奥密克戎变异株对现有核酸检测试剂的影响

对奥密克戎变异株的基因组分析显示,其突变位点不位于我国第八版《新型冠状病毒肺炎防控方案》公布的核酸检测试剂引物和探针靶标区域,不影响我国主流核酸检测试剂的敏感性和特异性。

5、有关国家和地区采取的措施

鉴于奥密克戎变异株在全球的快速流行趋势,近期美国、英国、俄罗斯和欧盟等均建议民众加强日常卫生防护(洗手、戴口罩和安全社交距离),卫生部门加强疾病监测、疫苗接种,尤其是为一线医护人员注射新冠病毒疫苗加强针。

6、我国的应对措施

我国“外防输入,内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,对奥密克戎变异株仍然有效。中国疾控中心已针对奥密克戎变异株建立了特异性核酸检测方法,并持续针对可能的输入病例及关联的本土病例开展病毒基因组监测,有利于及时发现可能输入或关联本土的奥密克戎变异株。

7、世界卫生组织应对奥密克戎变异株的建议

世界卫生组织建议各国加强新冠肺炎病毒的监测、报告与研究,采取有效的公共卫生措施阻断病毒传播。建议个人在公共场所至少保持1米距离、佩戴口罩、开窗通风、保持手清洁、对着肘部或纸巾咳嗽或打喷嚏、接种疫苗等,同时避免去通风不良或拥挤的地方。目前,所有变异株都可能导致重症或死亡。因此,预防病毒传播始终是关键,新冠病毒疫苗对减少重症和死亡仍然有效。

8、面对奥密克戎变异株,公众在日常生活工作中的注意事项

(1)戴口罩仍然是阻断病毒传播的有效方式,对于奥密克戎变异株同样适用。即使在完成全程疫苗接种和接种加强针的情况下,也同样需要在室内公共场所、公共交通工具等场所佩戴口罩。此外,还要勤洗手和做好室内通风。

(2)做好个人健康监测。在有疑似新冠肺炎症状,例如发热、咳嗽、呼吸短促等症状出现时,及时监测体温,主动就诊。

(3)减少非必要出行。尽量不前往高风险国家或地区,如必要前往,要加强旅行途中的个人防护,降低感染奥密克戎变异株的风险。密切关注国内本土聚集性疫情,非必要不前往有疫情的县(市、区、旗),有疫情的地方居民非必要不离开居住地。来源:河南疾控

冬季喝四粥 藏住肾精



中医认为,寒与肾相应,最易耗伤肾的阳气。肾的阳气一伤,容易发生腰膝冷痛、易感风寒、夜尿频多、阳萎遗精等问题;肾气虚又易伤及肾阴,肾阴不足,则会咽干口燥、头晕耳鸣。因此,冬季注意对肾脏的保养十分重要。冬天养肾不仅能增强人体抵御寒冷的能力,而且还可提高人体免疫力和抗病力,延缓衰老。推荐4款适合入冬养肾的食疗方。

五黑补肾粥 取适量黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、黑木耳、核桃仁,黑米和黑豆分别用洗干净,用清水浸泡一晚;黑芝麻洗干净,将黑芝麻、黑枣、黑木耳、核桃仁、黑豆、黑米倒入锅里,加入5倍的水,用大火烧开,然后改为小火焖1小时;等黑豆变软熟,黑米变烂熟,粥变浓稠后即可关火,加入红糖或白糖调味即可。此方可滋补肝肾、健脾开胃、润肠通便。

栗子粥 取栗子150克、粳米100克、冰糖适

量,将栗子洗净,切口,放入开水中煮2~3分钟,剥去壳、膜,放入锅中加水,放入粳米,武火煮沸后改文火,加入栗子,煨烂成粥;再加入冰糖,待冰糖溶化即成。栗子也叫“肾之果,肾病宜食之”,具有健脾益肾、强筋健骨的功效,尤其适合阳虚体质的人食用。此方可用于肾虚腰腿酸软无力,脾虚大便溏泻者。

白术淮山粥 取炒白术6克、淮山药10克、扁豆6克、粳米30克、枸杞6克,食材洗干净后与粳米共煮成粥,粥煮熟后加白糖调匀即成,每日2次。白术补脾健胃消食,山药可调节人体免疫系统,枸杞具有滋补肝肾的功效,三种材料搭配熬粥,能健脾补肾、强壮肌肉,适合脾胃虚弱者。

韭菜粥 取新鲜韭菜30~60克或用韭菜籽5~10克、粳米100克、精盐少许,韭菜洗净切细,或韭菜籽研为细末,先煮粳米为粥,待粥快成时,加入韭菜或韭菜籽细末、精盐,同煮成粥。韭菜又名起阳草、壮阳菜,是一味温补肾阳的食物,与粳米合用,可补益肝肾、温中健脾。来源《生命时报》

冬季育儿防病六要诀

寒冷的冬天已来临,为帮助家长们预防和减少孩子生病,今天请来了位于步行街北头东边的陈君霞诊所陈君霞医师,为我们提供一段医疗常识小口诀,希望能给家长们一些健康指导。

要诀一:退热药物常备家,高热惊厥莫惊慌

陈医师说,发热是最常见的临床症状之一,家中需常备退热药物,如布洛芬、对乙酰氨基酚等,体温大于38.5℃时应及时服用退热药物,同时配合物理降温,切忌捂汗。

要诀二:抗生素不可怕,合理使用帮助大

有的家长谈抗生素色变,也有的家长一看孩子发烧就赶紧先吃上抗生素,陈医师介绍说,其实过于抵触或积极使用抗生素都是不合适的。前者可能导致感染的加重和扩散,后者可能导致耐药的发生。

要诀三:咳嗽吃药老不好,治疗哮喘要趁早

咳嗽是呼吸道感染最常见症状之一,陈医师介绍说,如果反复咳嗽超过4周,需要警惕咳嗽变异性哮喘的可能。并非所有的慢性咳嗽都由过敏引起,需要在排除感染、异物等因素的情况下,结合咳嗽特点、过敏史、肺功能检测等指标方可诊断。

要诀四:勤拍背,做雾化,肺炎患儿宜休假

家长应多给孩子拍背,利于痰液稀释排出。同时,可口服稀释痰液药物,但要避免在咳嗽时拍背,以免加剧咳嗽。另外,陈医师提醒家长,肺炎患儿应尽量多休息,过度劳累不利于病情恢复。感染控制不彻底,病情反复可能遗留闭塞性支气管炎、支气管扩张等后遗症,影响孩子今后的生活质量。

要诀五:呕吐腹泻易脱水,观察精神和尿量

急性胃肠炎是孩子受罪、家长头疼的一大问题。尤其是婴幼儿体液量较小,呕吐腹泻极易造成脱水,需要密切观察精神及尿量情况,如果出现尿量减少、口唇干燥、皮肤弹性变差、精神反应减弱等情况,需要及时就医。在经口补液困难或脱水严重的情况下,可给予静脉补液治疗。

要诀六:小毛病,锻炼娃,体质增强快长大

好多家长抱怨孩子上幼儿园后各种小病不断。陈医师介绍说,其实是大部分儿童成长过程中难以避免的阶段,日常生活由相对简单清洁的家庭,进入人流较为密集、彼此接触频繁的幼儿园,患上各种感染性疾病的概率明显增加。所以对于经常患小毛病,但精神食欲良好的孩子,家长不必过分担忧。(真真)

县中医院名医推介



王娟娟,主治医师,县中医院妇产科副主任,本科学历,河南科技大学临床医学毕业。中德妇产科学会会员,河南省医院盆底康复委员会委员,河南省妇幼保健协会委员,平顶山市医学会妇科微创专业委员会委员,平顶山中西医结合妇产科专业委员。

主要擅长:妇科内分泌疾病,中

西医结合不孕不育、复发性流产、反复阴道感染、宫颈病变、产科合并症、盆底功能障碍性疾病等疾病的诊疗及妇科宫腔腹腔镜微创手术,外阴整形手术,疑难剖宫产手术等。

坐诊时间:周一到周五上午

坐诊地点:县中医院新院区门

诊楼三楼西妇科二诊室

联系电话:13781885208