

## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

当前,“奥密克戎”变异毒株在多个国家和地区扩散,我国“外防输入、内防反弹”压力持续加大。国家明确指出,推进新冠疫苗接种仍是防控疫情行之有效的措施。“加强针”有效吗?安不安全?该怎么选?一起来看看省疾控中心专家的解答。

# 抵御“奥密克戎”等变异毒株,专家呼吁“加强针”赶紧打!

## ◎什么是“加强针”?

“加强针”也叫加强免疫,各种疫苗接种后所产生的免疫预防作用都有一定的期限,在完成基础免疫后经过一定的时间,体内免疫力逐渐减弱,为使机体继续维持牢固的免疫力,需要根据不同疫苗的免疫特性进行适时的再次接种,这就是加强免疫。

## ◎为什么要打新冠病毒疫苗“加强针”?

预防新冠肺炎最好的办法是接种疫苗。从国内外研究结果来看,完成新冠病毒疫苗全程接种,

在预防重症、降低死亡率等方面效果显著。但接种疫苗一段时间后,疫苗对部分人员的保护效果可能会减弱,适时进行加强免疫接种可以使已经逐步减少的中和抗体快速增长或反弹,从而产生更好的保护效果。

## ◎现有新冠病毒疫苗对“奥密克戎”变异毒株有效吗?

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波指出:“奥密克戎”仍然属于新冠病毒,虽然它的氨基酸累加突变,但是疫苗仍然有效,可以降低重症和死亡的比例。当前,新冠肺炎疫情全球大流行仍处于发展阶段,“奥密克戎”变异毒株进一步增加了疫情不确

定性,我国“外防输入”压力持续增大,国家已明确指出,新冠病毒疫苗接种仍然是疫情防控工作的有效手段。在此呼吁大家,如符合加强免疫条件请尽早打“加强针”。

## ◎接种“加强针”安全吗?

有关专家表示,结合相关企业关于新冠病毒疫苗“加强针”的研究结果发现,接种加强免疫的第二针或第三针仍然像接种第一针和第二针一样安全,而且中和抗体将得到快速增长。

## ◎现阶段,可用于实施“加强针”接种的疫苗有哪些?

根据新冠病毒疫苗研发进展和有

关部门研究论证情况,当前可用于实施加强免疫接种的疫苗有国药中生北京公司(含成都所、兰州所、长春所分装)、北京科兴公司、国药中生武汉公司的灭活疫苗和天津康希诺公司的腺病毒载体疫苗。

## ◎目前,实施新冠病毒疫苗“加强针”接种的人群年龄范围是如何规定的?

根据疫情防控需要,在全程接种上述疫苗满6个月的18岁及以上人群中实施加强免疫接种。

(本报记者 代俊)



## 泌尿知识角

四川省医学会泌尿外科专委会  
四川泌尿外科医院

尿道疾病主要有尿道感染、尿道口炎、尿道畸形等。本栏目将陆续为读者介绍尿道疾病中的尿道狭窄、尿道上裂、尿道下裂相关知识。

# 尿道疾病知多少

(一) 王兰

尿道狭窄,是指各种因素引起的尿道管腔狭窄,使排尿阻力增加、排尿困难的一种泌尿系统常见病。多见于男性,且发病率随男性年龄的增大而增加。

临床上常见的尿道狭窄分先天性、感染性、外伤性、医源性4大类。

◎先天性尿道狭窄。如先天性尿道外口狭窄、尿道瓣膜、精阜肥大、尿道管腔先天狭窄等。

◎感染性尿道狭窄。常因尿道管腔感染、损伤所致。

◎外伤性尿道狭窄。多因损伤初期处理不当所致。

◎医源性尿道狭窄。其中尿道下裂手术失败和内镜操作导致狭窄是常见的医源性原因。

排尿困难是尿道狭窄最主要的症状,严重程度与尿道狭窄的程度有关。

轻度排尿困难仅表现为尿线变细、排尿时间延长;重者会出现尿不成线、排尿滴沥,甚至不能排尿。若膀胱刺激则会有尿急、尿频、尿不尽、遗尿等表现;若膀胱的代偿功能丧失,则患者可出现残余尿,并最终出现尿潴留,尿急症状逐渐消失,进而发生充盈性尿失禁。此外,部分尿道狭窄患者可能会出现勃起障碍。

尿道狭窄常伴慢性尿道

炎。患者多在早晨发现尿道外口有少量脓液,尿道口被分泌物所封闭,称为“晨滴”。尿道狭窄的近端尿道扩张,易因尿液滞留并发感染导致反复尿路感染、尿道周围脓肿、尿道瘘、前列腺炎和附睾炎;继而因梗阻引起肾盂输尿管积水以及反复发作的尿路感染,最后导致肾功能减退甚至出现尿毒症。

借助尿道造影、超声检查以及核磁共振成像等手段,可以确认患者的尿道狭窄具体情况,然后根据不同病因造成的症状和程度采取不同的治疗方式。一般除少数病例采用尿道扩张治疗外,其余病例大多需要手术治疗。尿道狭窄手术后,要养成规律的生活习惯、健康饮食习惯,还要注意尿道口的清洁,如出现任何不适请及时与医生沟通。部分患者可能由于尿痛不愿喝水,这是不可取的,多喝水才可以保持尿道清洁,降低尿路感染、结石的发生率。

最后提醒大家,除先天性的尿道狭窄以外,多数尿道狭窄是受损伤初期处理不当导致的。所以建议常骑车、驾车等人员要有安全行车意识,尽量避免大步的骑、跨、劈叉等动作。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



栏目协办:四川省抗癌协会  
四川省肿瘤医院

“莫倒了,可惜了,明天还能接到吃。”

“别浪费,我就炒个豌豆颠儿,不用开抽油烟机。”

“莫倒了,这块洗碗帕还可以再用一段时间。”

……

上面的话语,是不是在生活中经常听到?特别是家里的老人,他们从小就养成了节约的习惯,可不曾想到,正是因为这些过分的节约,可能会让癌症找上了门来。本栏目分两期来细说一下这些会“惹”上癌症的习惯。

## 1.省菜

——饭桌上总少不了隔夜菜

家里的老一辈很多都是从“吃不饱穿不暖”的年代过来的,所以非常节约粮食,吃不了的饭菜,经常会收捡进冰箱里,第二天热一下接着吃,更有甚者,第三天还继续吃。殊不知,食物在烹饪熟一段时间之后,不管是否隔夜,都会形成一种叫做

亚硝酸盐的成分,存放时间越长,亚硝酸盐含量越多。这种成分如果一次性摄入体内0.3~0.5克,即可引起人体中毒;如果一次性摄入3克,会直接导致人体死亡。

虽然隔夜菜中亚硝酸盐成分距离人体中毒的剂量,有一定的差距,只是偶尔食用,并不会严重到导致患上癌症。可如果长期大量摄入,亚硝酸盐会堆积在人体中,再加上其他因素的刺激,就会增加罹患癌症的几率。

### 正确做法:

并不是所有的隔夜菜亚硝酸盐含量都很高,比如肉类、瓜类、根茎蔬菜类的亚硝酸盐含量就比较少,如果保存得当,偶尔食之,并不会对健康造成较大危害。但绿叶蔬菜类的隔夜菜硝酸盐含量较高,最好扔掉。

## 2.省电

——做饭不开抽油烟机

有些人炒菜喜欢用大火爆炒,

# 过分节约要不得 小心“省”出癌症来

(上)

同时为了省电,又舍不得开抽油烟机,导致吸入大量油烟。这是万万不可取的。

这些油烟会对人造成哪些危害呢?国际学术杂志(Lung Cancer)上曾发表过相关研究:烹调油烟会让女性非吸烟者的肺癌发生风险升高3.79倍。如果在一个密闭的、没有开启抽油烟机的环境炒菜,在里面呆一小时,对肺部的伤害相当于吸进去整整两包烟。同时,还有科学分析表明,烹饪油在高温状态下产生的油烟,含有200多种有害物质,对呼

吸系统有很大的影响。

此外,在高温环境下,炒菜所用的食用油油脂会发生化学变化,产生一种极其危险的致癌物——多环芳烃。尤其是中国人偏好于大火猛炒,这类物质如果吸入了,发生肺癌的风险也就增加了。因此,厨房油烟是潜在的致癌因素。

### 正确做法:

炒菜时一定要开启抽油烟机,并且定期对抽油烟机进行清洁,保证良好的通风条件。

(四川省肿瘤医院科普部供稿)



## 我的健康我做主

# 清洁耳道,最好找专业医生

只因一次“手滑”,市民王女士“抱憾终身”。在给半岁大的宝宝掏耳朵时,她不小心戳穿了孩子的鼓膜。一年来,她陷入深深的自责。因为孩子鼓膜穿孔后感染流脓,没有愈合,导致患上慢性中耳炎,造成听力损伤。这种事情不是个例,看着这些让人痛心不已的病例,湖北省妇幼保健院耳鼻喉科主任、主任医师段传新呼吁,放下您的挖耳勺,耳朵不是想掏就能掏。

## 耳屎不是坏东西

掏耳朵主要是掏耳屎,而我们常说的耳屎就是耳垢。

外耳道软骨部皮肤内的耵聍腺可分泌黏稠液体,分泌物干燥后所形成的痂块称为耳垢,即日常所说的“耳屎”“耳垢”。少量的耳垢具有保护外耳道皮肤、防止灰尘及异物进入内耳道的作用。

其实耳屎的用处很大。耳屎产

生后,附着在外耳道的皮肤表面,既可以润滑外耳道皮肤,还可以保护外耳道及鼓膜免受真菌、灰尘、小虫子、水等损伤。正常情况下,由于外耳道的纤毛运动,加上吃东西、说话时的动作可以让耳屎自己排出。

虽然,儿童的外耳道比成年人窄,但随着年龄增长,多数孩子的耳屎也是会自己掉出来。

## 家长给孩子掏耳朵容易造成意外伤害

不少家长看到孩子耳朵有点耳屎,就寻思着掏出来,但有的家长“技艺”不佳、眼睛不好,再加上孩子不配合,一不留神就损伤了孩子外耳道,最后只能找耳鼻喉科的医生来“善后”。

家长给孩子掏耳朵容易造成的意外伤害主要有外耳道损伤、鼓膜穿孔和外耳道真菌感染。

外耳道损伤会致使外耳道充

血,耳部疼痛明显。而万一戳穿了鼓膜引起鼓膜穿孔,则可能直接导致听力下降,穿孔不能愈合,慢性化脓性中耳炎等。此外,如果挖耳勺等掏耳朵的器具不干净,也可能导致外耳道炎症的发生。耳屎有一定的抑菌作用,耳朵太干净反而促进了真菌、细菌的繁殖,可能引起外耳道一些特殊感染。

## 请专业医生帮孩子清洁耳道

当耳屎大量聚集,或因耳部疾病、畸形、狭窄而导致耳屎排出受限制、耳屎结痂成团时,就会造成外耳道堵塞,发生耳垢栓塞。虽然,无明显症状,但耳屎长期压迫外耳道,可能导致外耳道炎症。且耳屎堵塞后,孩子可能出现耳朵痛、耳朵胀、听力下降等,少部分还有干痒的表现。

耳垢栓塞一般无法自己掏出,需要找医生使用专业器具才能掏出。

此外,有些需要做听力和鼓膜

等特殊检查的儿童,必须先清理挡在外耳道和鼓膜前面的耳屎,才能保证检查结果的准确性。这也应该找专业医生处理。

段传新特别提示,这些情况应定期到医院清洁耳朵:油耳;外耳道或颌面发育畸形,如外耳道狭窄的儿童,容易形成耳垢栓塞;耳部有慢性炎症,如慢性化脓性中耳炎、外耳道湿疹、外耳道胆脂瘤等。

当家长发现宝宝总是用手抓耳朵或摇晃脑袋,好像耳朵痒的样子时,可以仔细查看宝宝的耳部及周围皮肤是否有抓伤或蚊虫叮咬,检查耳道内是否有异物或长时间没清理的耳屎。

若耳部出现红肿、水泡或渗液等情况,可能是外耳道湿疹、中耳炎等疾病导致,应及时到耳鼻喉科找医生就诊。家长平时还应注意,洗澡游泳后帮孩子清洁耳部,喂奶、喝水时不要平躺以免液体进入耳朵。

(胡蔓 黄洁莹)

## 合江县开展反邪教宣传活动



本报为弘扬宪法精神,传播法治文化,提升全民法治素养和反邪教知识水平,近日,泸州市合江县结合国家宪法日“万名干部进万家”活动,积极开展反邪教宣传。

川渝协作,联手共护平安。泸州市合江县与重庆市江津区塘河镇在两地交界处开展联合法治宣传活动。活动现场,通过悬挂宣传横幅,发放宣传资料和

印有反邪教标语的环保袋、笔、年画等宣传品的方式,向群众进行了《宪法》《民法典》和防范邪教等方面知识的宣传。同时为群众提供法律咨询,对群众比较关心的法律问题进行了通俗详细的解答。活动中,共发放资料800余份,悬挂宣传横幅4幅,发放宣传品800余件,解答群众法律咨询20余人次。

集中宣传,提高防范实效。合江县先市镇、车辋镇等10多个镇(街道)在人群集中的地方设立宣传点,开展宣传活动。通过悬挂宣传横幅、流动宣传等方式向群众进行法治、防范邪教等宣传。活动中,共计发放宣传资料4000余份,悬挂宣传横幅30余幅,发放宣传品2000余件。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。