

科普 进行时的

自4月1日起,国家卫生健康委员会在每日的疫情通报中新增了关于无症状感染者情况,这也引起了大家对新冠病毒无症状感染者的普遍关注。“哪些人容易感染无症状?”“无症状的传染力很强吗?”……关于“无症状感染者”的这些知识,你需要知道。

关于“无症状感染者”这4点你需要知道!

体征和指标,但其呼吸道等标本核酸检测或抗体检测呈阳性。

1.什么是“无症状”和“无症状感染者”?

“无症状”是指患者本人没有任何不舒服的感觉,医生体格检查和进行相关的辅助检查(如血常规检查、胸片等)也没有发现任何病理情况。“新冠病毒无症状感染者”是指感染者在感染新冠病毒后没有任何痛苦的感觉(如发热、咳嗽、咽痛等),医生和护士也没有发现任何病

2.“无症状”的易感人群有哪些?

针对新冠肺炎,所有人群都是易感者。根据国务院联防联控机制发布的《新冠病毒无症状感染者管理规范》,有五类人群需要格外的关注。一是新冠肺炎病例的密切接触者;二是聚集性疫情的密切接触者,比如在飞机、火车上等小范围内有两人以上发病,其密切接触者



就需要被隔离和排查;三是在新冠肺炎病例的传染源追踪过程中发现的暴露人群;四是有境内外新冠肺炎病例持续传播地区旅居史的人员,在不同时期,国家会发布不同的需要关注的对象;五是在流行病学调查和机会性筛查中发现的相关人员。

3.“无症状感染者”传染力有多强?

目前人们对于新冠病毒“无症

状感染者”的传染性尚在认识的过程中,但是已有一些病例能够确定“无症状感染者”确实具有传染性。一般来说,“无症状感染者”的传染力要比确诊患者弱一些。目前国家针对“无症状感染者”采取了非常严格的隔离措施,所以没有必要对“无症状感染者”过

4.个人如何预防“无症状感染者”带来的风险?

预防“无症状感染者”,是发现传染源、切断传染的有效途径。如果发现周围的人是从疫情地区来的但却有所隐瞒,可以主动上报。除此之外,更重要的是要做好个人防护,遵守国家疫情防控制定的规则,做好个人卫生,戴口罩,勤洗手,家里要勤通风换气,保持一定的社交距离。

(杨代武 黄亚鑫)

电子产品对青少年的正反影响有多大?

科技前沿 KE II QIAN YAN

西班牙《国家报》网站近日报道,专注于硅谷报道的信息网近日发布一项对该网站1053名订户(他们共有1846名1至18岁子女)家庭成员使用电子产品情况的在线调查报告。报告显示,硅谷父母并没有将电子产品视为对孩子的洪水猛兽,各个家庭控制和限制小孩使用电子产品,但总体来看并没有对此过度审查。

子使用平板电脑,这个比例高于美国全国平均水平。“他们玩电子游戏吗?”当然玩,很多小孩在拥有手机或者接触社交网络之前就玩电子游戏了。

那社交网络呢?23%的父母承认他们的孩子使用网络,其中一半的孩子从10岁到12岁开始上社交网,早于各个平台规定的13岁。

手机和屏幕对儿童的影响一言难尽。在没有互联网的环境下长大的父母一代现在担心他们的孩子过早被网络绑架。

报道称,人们以为硅谷员工会对电子产品的利弊更加心知肚明,但事实上在是否让孩子以及如何让孩子使用电子产品的问题上,他们与大多数

数人一样不确定。因为这取决于许多因素,没有任何因素可以保证晚些时候(例如等到孩子14岁时)将手机交给孩子,他们就能用之有度,或者不会社交网络上瘾。

报道称,信息网调查的总体结果倾向于反映高收入群体的抉择,虽然调查没有问及家庭收入,但一些结果——例如大部分幼儿可以使用平板电脑和玩电子游戏——肯定会受到家庭收入的影响。不过,涉及使用电子屏幕时间问题,则取决于更多的因素。

西班牙巴斯克大学研究人员赫

玛·马丁内斯指出:“高收入者除了有更多的数字技能外,对自己孩子的能力也更有信心”,“那些收入较低的人通常会说他们的孩子在使用电子产品方面比父母更熟练,事实证明,父母电子技能越高,对孩子(使用电子产品情况)的监督就越有效”。

由于低收入者在电子产品操作上缺乏信心,他们往往在孩子使用手机、访问网络和视频时敬而远之。结果就是“他们对孩子的限制更多,这些限制可以减少电子产品带来的弊端,但孩子得到的机会也变少了”,马丁内斯说。

报道称,父母可以从这些数据和证据中汲取的唯一教训是,除了陪伴和帮助未成年人不断探索之外,在电子产品使用问题上,没有明确的指导方针。除了警告青少年不要对社交网络上瘾之外,另一个或多或少得到证实的重要事实是,婴幼儿最好少看屏幕,“因为他们难以从中学到东西”,美国心理学会的一篇文章指出。

但该文同时指出,随着孩子年龄的增长,他们可以从屏幕上学习有意义的信息,但设备的普及也意味着孩子们可能会更长时间久坐不动。然而,完全禁止屏幕娱乐时间对年龄较大的儿童和青少年的影响可能适得其反。

(据《参考消息网》)



生活提示 SHENG HUO TI SHI

代餐食品勿长期食用 选购需理性

“变得更瘦”成为当下许多人的追求,低能量代餐食品因此越来越受消费者追捧。但消费者需理性看待代餐粉,切勿长期使用。

代餐粉对控制体重有一定的帮助,效果因人而异。代餐粉只是帮助控制热量的一个途径,更重要的是合理膳食、合理运动,提高基础代谢率,吃动平衡才能维持健康体重。

代餐食品营养特点各异,购买及食用前请认真阅读食品标签。代餐食品可替代一餐或两餐膳食,不可代替全天膳食。同时,部分代餐食品只可替代一餐或两餐膳食,不宜单独代替一餐食用,应搭配牛奶、鸡蛋、豆类、新鲜蔬果等食物。

代餐粉并不适合所有人,不能长期食用。如果连续两个月或以上长期食用,建议在专业营养师或医生指导下进行,然后逐步过渡到正常平衡膳食。代餐粉不适合孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及老年人食用。(周丽 张艳超)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

泌尿系统的常见急症

(六)

刘芸峰

泌尿知识角 MI NIAO ZHI SHI JIAO

四川省医学会泌尿外科学专委会 四川省泌尿外科医院

急性肾衰竭,属于临床危重症,该病是一种由多种病因引起的急性、进行性肾功能减退,以致不能维持体液电解质平衡和排泄代谢产物,而导致高血压、代谢性酸中毒及急性尿毒症综合征,该病发病急、进展快。

急性肾衰竭常分为肾前性、肾性和肾后性。简单来说,肾前性肾衰竭就是进入肾脏的血液变少了,如血容量不足、心排血量减少或血流动力学功能性改变。临床表现为尿量减少、尿钠降低、血肌酐升高等。患者常站立时头

晕或口渴,有明显的体液丢失病史。肾性肾衰竭是肾内实质性病变,主要有肾炎、毒素、溶血性尿毒症或肾小管、皮质坏死等。临床多有前驱感染、系统性疾病史或用药史,可通过血尿检查、肾活检明确诊断。肾后性肾衰竭,就是从肾排出的液体减少,多为双侧的尿路梗阻所致,如结石、肿瘤或外伤后渗漏。通过血尿检查、影像学检查,结合病史可诊断。

急性肾衰竭有哪些诱发因素呢?首先是感染,真菌、细菌以及病毒的感染都可能诱发急性肾功能衰竭症状的发生。外伤所致的挤压型急性肾功能衰竭是很常见也是很重要的一种类型。一些疾病也可能诱发,如糖尿病肾病、癌栓等。在输血过程中,血型不匹

配或其他严重输血反应也很容易造成患者的肾功能发生衰竭现象。另外,中毒,例如汞、敌敌畏、毒蛇咬伤或者肾毒性药物也有可能诱发急性肾衰竭。

急性肾衰竭治疗原则是去除病因,积极治疗原发病,减轻症状,改善肾功能,防止并发症发生。根据患者严重情况,在明确病因基础上合理用药治疗,严格遵循医嘱。对于容量负荷过重,出现高钾血症或者血清钾迅速升高,出现尿毒症征象,还有药物不能纠正严重的代谢性酸中毒,则需要尽早进行血液透析治疗。透析疗法是治疗急性肾衰竭的有效方法,经过透析可以维持患者的内环境稳定,还可降低死亡率和缩短恢复期。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

身体出现这些信号,要当心肝癌(下)

前期我们讲了肝癌可能会出现哪些信号,今天我们接着来讲讲哪类人群应该重点防护?普通人需要如何预防?

◎这些人群应重点防护

1.患过乙肝、丙肝的人群

病毒性肝炎是威胁肝脏的重要疾病之一,尤其是乙肝、丙肝,具有传染性,病毒主要通过血液传播、母婴传播和性传播。在我国,约有90%的肝癌患者都感染过乙肝病毒。

2.患有肝硬化的人群

众所周知,肝硬化如果得不到有效的控制,随着病情的发展,就会发展成肝癌。因此患有肝硬化的人,应该注意改变自己的不良生活习惯,否则可能会加重病情。

3.有家族肝癌史的人群

癌症不会遗传,肝癌也不属于遗传病。但肝癌的遗传性被成为“家族聚集现象”,尤其是乙肝。乙肝具有传染性,假如一位母亲患有乙肝,生孩子时,就会将病毒传染给孩子,从而导致孩子患肝癌的风险增加。

4.过度饮酒者

酒精已经被世界卫生组织定性为一级致癌物,长期饮酒会增加肝脏癌变的几率。过度饮酒会增加肝脏的负担,甚至导致酒精肝。若不有效控制饮酒,就可能由酒精性肝炎演变为酒精性肝硬化,最后发展成肝癌。

5.长期吃霉变食物者

黄曲霉素是一级致癌物,对肝脏组织的破坏性极强,经常摄入可能增加患肝癌的风险。而发霉变质的食物中,通常都含有大量的黄曲霉素,从而加重患肝癌的可能。

◎如何预防?

1.接种乙肝疫苗。

2.戒烟或酒,加强锻炼。

3.不吃霉变食物,养成合理膳食习惯。

4.定期体检。若患有乙肝、丙肝、肝硬化以及有家族肝癌史等高危人群,可以每6个月做一次腹部B超检查,以及血清甲胎蛋白检查;若是40岁以上且爱喝酒的高危人群,建议每年进行一次常规体检。

(四川省肿瘤医院科普部供稿)

崇尚科学 反对邪教

四川省反邪教协会办公室

省反邪教协会赴名山区调研反邪教宣传工作

本报讯 近日,省反邪教协会一行八人赴雅安市名山区调研反邪教宣传工作。

调研组先后在名山区蒙阳街道道德光村和中心社区召开调研座谈会。会上,市、区科协,区委政法委相关负责人介绍了前期工作开展情况,社区负责人、网格员、反邪教志愿者分别汇报了工作存在的困难和问题,并对下一步反邪教宣传工作的形式、内容、渠道提出了意见建议。

调研组对名山区开展反邪

教宣传工作取得的成绩给予了充分肯定,指出名山区要创新宣传方式,充分利用抖音、快手等载体加大对反邪教工作的宣传,务求实效;要针对不同受众,充分利用车站、商场、学校等人流密集的公共场所进行反邪教宣传全覆盖;要构建党政机关、志愿者、普通群众“三位一体”的反邪教宣传网络,调动社会力量积极参与,营造崇尚科学、反对邪教的浓厚氛围。

(省反邪教协会供稿)