



近期,北京市突增新冠肺炎确诊病例。据报道,这些病例均与新发地农产品批发市场有关。这次的病毒从哪里来?我们该如何做好个人防护?四川将采取哪些防控措施?针对这一系列问题,四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任梁宗安教授作出了解答。

突增新冠病例,公众该如何做好个人防护?



◎推测导致这一次暴发的病毒从哪里来?

梁宗安:现在病毒溯源还在进行中,到底病毒从何而来我们暂时还不得而知。北京新发地海鲜市场的规模相当大,全国各地人山人海,每天有大量人员进进出出,感染者进入市场时防控措施没有将其发现,其所携带的病毒通过飞沫或者接触传播,再经农产品市场的有利环境散播,从而造成疫情的快速扩散。另外,病毒可以在低温条件下存活较长时间,假如市场内的进口产品在海外被病毒污染,然后以冷链的方式入境,市场内的人员通过接触感染,也是有可能的。

◎在切割三文鱼的案板等外环境中,出现了核酸检测阳性样本,三文鱼和其他鱼类会不会成为病毒宿主?

梁宗安:新冠病毒属于冠状病毒科,β冠状病毒属,而γ冠状病毒只会感染哺乳动物。现在也没有证据表明病毒能够在鱼身上复制。因此,包

括三文鱼在内的海鲜产品,本身感染病毒的可能性微乎其微。鱼虾本身带病毒的可能性极小,很大可能是在冷链环节、环境被污染,有可能是携带者将病毒污染到了水产食品上,如在宰杀、分割、储运等过程中污染。

◎这一次小范围暴发表明我们的防控哪些地方还需要完善?

梁宗安:这次疫情的发生,说明我们的防控措施在某些环节还需要继续加强和精准。比如:在外防输入上除了要严格管控入境人员外,还要加强对入境交通工具的管理、入境货物的检验检疫;对肉类、海鲜等货物的监测监管要加强,掌握其来源和流向,查验并留存各类凭证;保持对各类农贸市场、商场超市的环境和食物的采样监测,做好环境卫生,加强通风、消毒;各类农贸市场等重点场所要加强工作人员的健康管理,加强外来人员的体温检测等。

◎老百姓应该如何做好防护?

梁宗安:个人防护措施依然是科学规范佩戴口罩,勤洗手,常通风,不扎堆,少聚集,保持1米以上的安全社交距离等;大家尽量不要用手摸眼、口、鼻等部位,减少感染风险;注重咳嗽礼仪,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩口鼻。

食品安全方面,处理食物要随时注意手卫生,处理前后都要洗手;生熟食物要分开,加工的用具也要分开,例如刀具、砧板等,食材特别是肉食一定要煮熟煮透,避免生食水产品;就餐使用公筷公勺。去室内较封闭的农产品市场、超市购物,建议大家戴上口罩,回家后立即洗手;如出现发热、咳嗽等症状,一定要全程做好个人防护,及时就近到发热门诊就诊。

◎四川省后续将采取哪些防控措施?

梁宗安:成都市已于6月12日迅速启动监测工作,对销售、加工海

鲜和进口冻肉的批发市场、大型超市的从业人员及环境开展新冠病毒核酸检测。6月13日已对2家批发市场(青石桥海鲜批发市场、双流区白家大市场)、2家农贸市场(华阳大市场、锦江农贸市场)、7家大型商超(成都伊藤洋华堂华府大道店、绿地优选超市、北京华联生活超市空港购物中心店、盒马鲜生中海右岸分公司、沃尔玛双流店、欧尚超市双流店、欧尚超市华阳店)共48家商铺开展了监测。共采集153名从业人员、环境样品等161件,新冠病毒核酸检测结果均为阴性。

在四川省商务厅紧急部署下,四川省农产品流通协会发布紧急倡议。倡议提出严密清查近期有“新发地”来往客商、有接触“新发地”人员客商,并组织有潜在风险人员进行核酸检测,防患于未然。有冰鲜海鲜经营业态的市场,须紧急启动高级别防控措施,实施封闭式管理,严控人员与车辆流动,严格落实登记、测温、消毒、排查等防疫工作;严格落实食品安全索证索票制度、进货需严格查验、销售需台账备查,尤其是进口生

鲜,在各环节可控情况下,做好疫情防范,保障餐桌安全。

各个农产品市场应该加强内部环境卫生整治,不定期循环消杀,减少人员聚集,开展爱国卫生运动;同时,长期多次对市场从业人员开展防控知识教育。

现阶段很难彻底消灭病毒,常态化疫情防控将会持续很长一段时间,小范围的疫情集中暴发也是可能出现的。但是我们已经建立起相对全面的防控体系,具备较强的检测和追踪能力,在患者救治等方面也积累了丰富的经验,通过快速反应、科学应对将疫情影响控制在最小。大家没有必要感到恐慌,希望大市民不信谣、不传谣。科学防护,就是对自己和家人最好的保护。

(本报记者 代俊)

肿瘤患者放疗流程(下)

李林涛 唐斌



6.计划制作

放疗计划制作的意思是医生对放疗靶区进行定义,给予处方剂量,同时对需要保护的器官和组织提出保护要求,根据这些条件和要求,物理师借助专业计算机和系统,对医生的要求结合放疗设备的特点,进行合理的计划制作。比如,确定从哪个角度给予多少剂量,考虑放疗加速器的功能特性,用计算机模拟放疗的过程,通过放疗过程的模拟,尽最大可能性精确地执行放疗。在放疗执行前,还会在加速器上根据状态再次模拟一遍计划,确保剂量准确无误。一般物理师在高性能计算机和专业的系统及高效的专家网络的协同支持下,通常需要1~2天,特殊病例可能需要的时间会更长。

7.计划的验证

制作完成的放疗计划需要再次经过医生团队的审核确认,然

后在定位CT或者模拟定位机进行放疗前的确认工作,主要是确认靶区的位置和计划的位置是否处于一致状态,若为一致状态,则可以进行治疗,验证通常几分钟完成,加上预约及等待时间,大约0.5天。

8.加速器的治疗

放疗用的加速器是人类社会的顶级工业(信息化)产品,在加速器工作当中要把电子通过高压加速到光速的2/3以上,然后通过打击重金属靶物质产生高能X射线,高能X射线在加速器当中会根据肿瘤的形状进行适形调整,这一切,都归功于高精度成体系的大型设备,通常一次放疗持续时间在8~20分钟,时间上的差异主要来自于计划不同和采用的放疗技术不同。由于放疗是固定时间段的,所以新放疗的患者需要在当天已有患者治疗结束之后再加入,而且由于排队等因素,根据不同的加速器,等待时间也不大相同,通常来说在1~2天内是可以进行治疗的,特殊情况如遇其他机器升级、维修造成的拥堵可能会有时间上的延长。

(作者单位:四川省肿瘤医院)

正确应对戒烟后的“复吸”



烟草中的尼古丁成瘾性很强,甚至超过了大麻和冰毒。在吸烟者最终成功戒烟之前,往往会经历很多多次戒烟失败。戒烟失败的标志就是复吸。我们能做些什么来尽量避免复吸呢?

1. 如果紧张的工作状况是你吸烟的主要起因,那么请拿走你周围所有的吸烟用具,并且改变工作程序。在工作场所放一些无糖口香糖、水果、果汁和矿泉水,多做几次短时间的休息,有条

件的可到室外运动运动。

2. 戒烟后的主要任务之一就是在受到引诱的情况下找到不吸烟的替代办法,如做一些技巧游戏,让双手不闲着,或者通过刷牙使口腔里产生一种不想吸烟的味道,又或者通过感兴趣的谈话转移注意力。如果你喜欢每天早晨喝完咖啡后抽一支烟,那么就把每天早晨喝咖啡改成喝茶。

3. 经常运动会提高情绪,转移注意力,体育运动会使紧张不安的神经镇静下来,并且消耗热量。

4. 戒烟后又吸烟不等于戒烟失败,吸了一口或一支烟后并不是“一切都太晚了”,但要仔细分析重新吸烟的原因,避免以后重犯。

5. 如果必须去某个可能会诱



发你吸烟的场所,如聚会或酒吧,请尽量靠近不吸烟的人。

虽然已经努力了,但还是复吸了,怎么办呢?

1. 如果你复吸了一两支烟,请不要气馁。一支烟总比整盒好。千万不要以此为借口重新开始吸烟。

2. 在开始戒烟之后的前三个月内复吸是很常见的。很多已戒烟的人都有过很多次的尝试,才终于成功。

3. 从经验中汲取教训。是什么曾最大限度地帮助你避免吸烟?在下次尝试时,一定要做到这一点。

4. 寻求专业医生的戒烟帮助,可以帮助你戒烟。(郭卫)

这些因素可能会形成泌尿系统结石

代强

男性发病年龄高峰为35岁。女性有两个高峰,30岁及55岁。实验证明,饮食中动物蛋白、精制糖增多,纤维素减少,会促使上尿路结石形成。大量饮水使尿液稀释,能减少尿中晶体形成。相对高温环境及活动减少等亦为影响因素,但职业、气候等不是单一的决定因素。

◎尿液因素

形成结石物质过多,导致尿液中钙、草酸、尿酸排出量增加。长期卧床,甲状旁腺机能亢进(再吸收性高尿钙症)、特发性高尿钙症(吸收性高尿钙症-肠道吸收钙增多或肾性高尿钙症-肾小管再吸收钙减少)、其它代谢异常及肾小管酸中毒等,均使尿钙排出增加。痛风、尿持续酸性、慢性腹泻及噻嗪类利尿剂均使尿酸排出增加。内源性合成草酸增加或肠道吸收草酸增加,可引起高草酸尿症。尿酸性减低,PH增

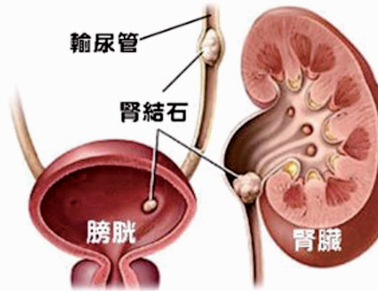
高。尿量减少,使盐类和有机物质的浓度增高。尿中抑制晶体形成物质含量减少,如枸橼酸、焦磷酸盐、镁、酸性粘多糖、某些微量元素等。

◎解剖结构异常

如尿路梗阻,导致晶体或基质在引流较差部位沉积,尿液滞留继发尿路感染,有利于结石形成。

◎尿路感染

大多数草酸钙结石原因不明。磷酸钙和磷酸镁铵结石与感染和梗阻有关。尿酸结石与痛风等有关。胱氨酸结石是罕见的家族性遗传性疾病。



以前我们讲过,尿中形成结石晶体的盐类呈超饱和状态、尿中抑制晶体形成物质不足和核基质的存在,是形成结石的主要因素。我们平时的饮食与结石的形成有很大的关系,但除开饮食因素外,还有哪些因素与结石的形成有关呢?今天我们来了解一下。

◎流行病学因素

包括年龄、性别、职业、社会经济地位、饮食成份和结构、水分摄入量、气候、代谢和遗传等因素。上尿路结石好发于20~50岁。男性多于女性。

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。