

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

目前,全国二级以上医疗机构儿童呼吸道疾病诊疗量整体呈现波动下降趋势,部分大型儿童专科医院和综合医院儿科诊疗量增加的情况得到一定缓解。从发热门诊和急诊整体情况来看,近段时间,全国呼吸道疾病就诊量相对平稳,特别是基层医疗机构分流了部分患者。全国整体正常医疗服务没有受到影响。

营养与健康
YING YANG YU JIAN KANG

自我进食态度的心理评估

何江军

冬季天气寒冷,美食温身暖心。有人大大快颐,有人临食废箸、无心品尝,心态各有不同。今天,给大家介绍心理营养方面的一个评估工具——进食态度测试(Eating Attitude Test, EAT)。

进食态度量表是目前广泛应用的标准化进食障碍自评工具,具有良好的信度和效度。最初共有40个项目,经过因子分析后缩减为26项。

进食态度量表用于评估被试者在进食方面的认知、情感和行为倾向,包括节食动机、贪食与食物关注、

进食限制等三个维度。

研究表明,进食态度量表可以作为有效的初筛工具,用于集体施测或个人施测,一般只需要几分钟即可完成。根据选项的六级评分,当结果总分达到或超过20分时,应进一步评估是否患有进食障碍。

需要特别留意的是,量表不能单独用于诊断进食障碍,还需结合临床其他具体表现,更不能替代相关专家的诊断和建议,有需要应及时到专业的医疗机构就诊。

题目	一直	总是	经常	偶尔	很少	从不
1.我担心体重过重	3	2	1	0	0	0
2.我空腹时也不吃东西	3	2	1	0	0	0
3.我满脑子都是跟食物有关的事	3	2	1	0	0	0
4.我无法克制自己大吃大喝	3	2	1	0	0	0
5.我把食物切成小块来吃	3	2	1	0	0	0
6.我很在意食物的卡路里	3	2	1	0	0	0
7.我特别避免吃碳水化合物多的食物(例面包、大米、土豆等)	3	2	1	0	0	0
8.别人都叫我多吃一点	3	2	1	0	0	0
9.我吃过东西之后会吐	3	2	1	0	0	0
10.吃东西后,我的心情很糟	3	2	1	0	0	0
11.我满脑子都想再瘦一点	3	2	1	0	0	0
12.我想运动可以消耗卡路里	3	2	1	0	0	0
13.大家都认为我太瘦	3	2	1	0	0	0
14.我觉得我的身体都是脂肪	3	2	1	0	0	0
15.我需要的用餐时间比其他人多	3	2	1	0	0	0
16.我避免吃加糖的食物	3	2	1	0	0	0
17.我正在吃减肥餐	3	2	1	0	0	0
18.我的人生被食物掌握了	3	2	1	0	0	0
19.我正在做食物方面的自我控制	3	2	1	0	0	0
20.我觉得大家都给我压力,要我吃	3	2	1	0	0	0
21.我花在思考食物方面的时间太多	3	2	1	0	0	0
22.吃过甜食之后,我的情绪低落	3	2	1	0	0	0
23.我正在努力减肥	3	2	1	0	0	0
24.我喜欢肚子空空的感觉	3	2	1	0	0	0
25.我吃完东西之后有呕吐的冲动	3	2	1	0	0	0
26.我喜欢尝试营养价值高的新产品	0	0	0	1	2	3

(作者系四川省营养学会心理营养专委会主任委员)

近期感染了肺炎支原体,还会感染流感吗?
有关流感病毒的7大关切

目前流感病毒变异的监测情况如何?

在日前召开的全国卫生健康系统新闻发布会上,中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕表示,国家流感中心和全球多家实验室一直在开展流感病毒对抗流感病毒药物的敏感性监测。

监测结果显示,流感病毒对目前的几种抗流感病毒药物都是敏感的,也就是说,抗流感病毒药物对流感病毒是有效的。

今年冬季接种的流感疫苗组分与去年冬季相比,现在主要流行的甲型H3N2亚型和乙型流感病毒没有发生改变,与全球大多数地区流行的主要分支也是一致的。因此,接种流感疫苗可以有效降低感染、发病和重症发生的风险,建议高风险人群,包括老年人、儿童以及在公共场所工作的人员,要每年接种流感疫苗,加强自身防护。

哪些儿童是流感重症高风险人群?

罹患重症流感的高风险儿童包括:年龄小于5岁,尤其是2岁以下的儿童;存在如哮喘、肿瘤、肾病、免疫缺陷、正在服用抑制免疫的药物等情况的儿童;肥胖儿童也是高风险人群。

当高风险人群在流感流行季节出现发热时,要高度重视并及早就医。一旦考虑流感病毒感染,要尽早开始抗病毒治疗。如果没有禁忌证,流感重症高风险人群应该在流感季开始前积极接种疫苗。

近期感染了肺炎支原体,还会感染流感吗?

会的。由于机体在感染时,抵抗力会下降,可能容易合并其他病原感染。预防交叉感染的办法包括注意自我防

护,在呼吸道疾病高发季节,尽量不带孩子去人多的地方,尤其是空气不流通的地方;室内注意定期开窗通风,如有条件,应与患病的家人做好隔离;注意手卫生,提醒孩子不要用不洁净的手触摸眼、口、鼻等。

孩子感染流感后会有后遗症吗?

绝大部分儿童感染流感后不会遗留后遗症。但流感体温正常后,咳嗽和流涕可能还会持续一周甚至更长时间,治疗方面还是以对症为主,保持空气湿润,促进气道恢复。

咳嗽如果严重影响休息,可以在医生的指导下服用一些镇咳的药物。部分儿童可能因气道高反应而久咳不愈,尤其是有湿疹、喘息病史者,可以在医生的指导下给予药物治疗。

流感有无特效药,能进行药物预防吗?

奥司他韦是专门针对流感病毒的抗病毒药物,能够缩短临床症状的持续时间。但并不建议孩子一发热就立即服用抗流感药物,因为引起发热的呼吸道病原有多种,而奥司他韦只对流感有效。预防流感病毒

的最佳方式是积极接种疫苗。

阿奇霉素等抗菌药对流感有用吗?

包括阿奇霉素在内的抗菌药物对病毒感染都无效。但是,如果发生流感和细菌或支原体的混合感染时,医生也会考虑抗流感病毒药物联合抗菌药的使用。

已经出现流感样症状,还能继续接种流感疫苗吗?

如果已经出现了流感样症状,在没有确诊、自行痊愈后,建议继续接种流感疫苗。

此外,在同一个流行季,通常是由不同的亚型和亚型共同流行的。比如,目前主要是以甲型H3N2亚型为主。其次是乙型流感,既往也出现过在同一个流行季,流行优势型株由一种亚型逐渐转化为另一种亚型的情况。所以,即使近期出现过流感的感冒症状,痊愈后还建议尽快接种流感疫苗,尤其是老年人等重点人群,接种疫苗可减少感染,降低重症和死亡的风险。(姬薇)

生活提示
SHENG HUO TI SHI

低温雨雪冰冻期间,大家仅使用基本的防护措施还远远不够,还应根据自身的健康状况与生活情况,采取适合自己的特别措施。那么,心脑血管疾病患者、心理疾病患者、户外工作者等特殊人群的防护措施有哪些呢?

低温雨雪冰冻侵袭,这3类人群须当心

心脑血管疾病患者注意事项

- 1.当气温变化剧烈时,裸露在衣物外的皮肤,如手部、面部等,要特别注意保暖。
- 2.保持轻松愉快的心情、注重休息,保持良好的精神状态。
- 3.保持较为适宜的室内温度,室温最好不低于15℃,低温会加重人体循环系统的负担。
- 4.保持适当的体育锻炼,增强身体免疫力。
- 5.如果出现面部、四肢无力和麻木、说话困难、头晕目眩、单眼或双眼视力模糊、剧烈头痛等症状,要尽快就医。

心理疾病患者注意事项

低温雨雪天气的持续会使人情绪处于低落状态,更易出现疲惫、焦

虑等情绪,此时应给予心理疾病患者更多关注。

- 1.定时进行开窗通风,以降低室内二氧化碳等污染物浓度和提高室内负离子数量。
- 2.如果出现情绪低落、疲惫、坐立不安和失眠多梦等情绪波动时,应及时与亲属或朋友等沟通交流,释放内心压力和情绪。
- 3.遵医嘱按时服药。

户外工作者注意事项

- 1.低温雨雪冰冻天气从事户外工作应该格外小心,外出前应做好保暖防寒工作,尤其是头部和四肢末梢部位的保暖。
- 2.穿戴衣物比较

多会造成骨关节活动性变差,出现动作僵硬、平衡性变差等情况,故户外工作者应穿戴护膝等防护装备,防止摔跤、骨折等伤害的发生。同时,应选择防滑和保暖性较好的鞋。

- 3.冰面和雪面对于太阳光的反射效应较强,外出工作时应佩戴合格的防紫外线太阳镜或墨镜。(健康中国)

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

成华区举办“教转专家大比武”活动

本报讯 近日,成都市委、成华区委政法委联合主办了成华区教转专家大比武活动。来自各县(市、区)相关业务部门、成华区各街道基层工作者共计200人参加活动。

此次“比武”分为步步为赢、争分夺秒、同舟共济、抢滩登陆、绝处逢生5个环节,考核参赛者国家安全、心理学、宗教、保密、相关法律法规等知识。现场紧张激烈、高潮迭起,参赛者凭借各自丰富的知识储备、扎实的理论素养以及默契的团队配合,比脑力、拼速度,沉稳应战。

经过激烈角逐,最终决出团队一等奖1个、团队二等奖2个、团队三等奖3个以及优秀个人奖3名。

“这次比赛对我来说是一场最生动的理论课、实践课。”优秀选手李云露表示,她将以此次比赛为起点,把理论学习融入日常,不断学习成果转换到工作实践中去。

活动中,成都理工大学理想信念工作站的同学们还表演了情景剧《青春无悔》,向观众展现了一线教育转化工作者的辛勤付出和无私奉献精神,传递了积极向上的正能量。

此次活动旨在通过练兵比武以比促学、以学促练、以练促战,在全区营造比学赶超的良好氛围,进一步提升教转队伍的专业水平和实战能力。

(中国反邪教网)

科技前沿
KE JI QIAN YAN

据物理学家组织网近日报道,澳大利亚悉尼科技大学科学家开发出了首款便携式、非侵入性的人工智能系统,可解码无声的想法并将其转化为有形的文本。这项技术可帮助那些因疾病或受伤(包括中风或瘫痪)而无法说话的人进行沟通,也有望实现人与仿生手臂或机器人等设备之间的无缝通信。最新研究代表了将原始脑电图(EEG)直接翻译成语言的开创性努力,标志着该领域的一次重大突破。

在最新研究中,参与者佩戴一顶帽子,通过EEG记录头皮的脑电活

动,同时默读文本段落。EEG波被分割成不同单元,从人脑中捕捉特定的特征和模式,这一任务由研究人员开发的DeWave模型完成。DeWave模型通过从大量的脑电图数据中学习,将脑电图信号翻译成单词和句子。

研究人员指出,这是科学家首次将离散编码技术纳入大脑思想转化为文本的翻译过程。为此,他们引入了一种创新性的神经解码方法。最新技术与大型语言模型的集成,也为神经科学和人工智能开辟了新的前景。

以前将大脑信号转换为语言的技术要么需要在大脑中植入电极,比如埃隆·马斯克的Neuralink,要么需要借助磁共振成像(MRI)设备扫描大脑,而MRI机器体积大、价格贵,难以在日常生活中使用。此外,这些

方法也很难在没有眼动追踪辅助的情况下将大脑信号转换为单词级片段,因此限制了这些系统的实际应用。而最新技术既可使用眼动追踪,也可不使用眼动追踪。

最新研究共有29名参与者,这意味着它或许能比之前只在一两个人身上测试过的解码技术更强大、更具适应性,因为不同人之间的脑电波不同。

借助佩戴的帽子而非植入大脑的电极接收EEG信号,意味着信号的噪音更多。但研究结果显示,新系统在脑电图翻译方面的表现超过了之前的基准。这项研究已被选为12月12日在美国新奥尔良举行的NeurIPS会议的重点论文,该会议旨在展示领先的人工智能和机器学习研究成果。(刘霞)

破除谣言 正听
PO CHU YAO YAN YI SHI ZHENG TING

不穿秋裤 会得关节炎?



并不会

不穿秋裤,并非关节炎的病因。

之所以有这种流言,这可能是因为人老了很容易患骨性关节炎,回头寻找病因就容易归结为年轻时不注意保暖。而也有不少人因为自身免疫问题,患了类风湿性关节炎,有人望文生义以为是寒冷潮湿导致关节炎。

但是仍建议大家做好保暖,如果有关节有潜在的问题,可能在适宜环境下患者没什么感觉,但是如果常年处于阴冷潮湿的环境,或者说短期之内保暖没做好受了冻(比如大降温没及时穿秋裤),就有可能诱发关节的疼痛、肿胀、僵硬,所以阴冷、潮湿只是症状的诱因,而不是关节炎的病因。

(钟科)

审核专家

唐芹

中华医学会科学普及部主任研究员

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。