



无症状感染者会不会引起疫情反弹?

从医学上判断,无症状感染者有一定的传染性,但传染力一般较弱,传染性比有症状的低很多

一旦发现无症状感染者,及时开展隔离观察和详细的流行病学调查,同时对一些重点场所、重点人群、重点地区有目的地加强管控和监测

无症状感染者要集中医学观察14天,一旦出现症状就转去定点医院进行治疗。两次核酸检测阴性解除集中医学观察后,还要进行两周的健康随访,同时在第二周和第四周要去定点医院进行复查,无症状感染者的密切接触者也要集中医学观察14天

公众要有防范感染风险的意识,却也无须过度担忧,在无法辨别周围有没有无症状感染者的情况下,更重要的是做好个人防护

当前全国本土疫情传播已基本阻断,随着武汉“解封”,不断出现的新冠病毒无症状感染者

者备受关注。什么是无症状感染者,他们的传染性如何?复工复产后如何应对无症状感染者传播风险?相关部门和地方政府如何管控,怎么排查?公众应该如何做好自身防护?对于这些社会普遍关注的焦点问题,新华社记者采访相关专家一探究竟。

焦点一: 传染性如何?

华中科技大学同济医学院公共卫生学院教授魏晟说:“无症状感染者的传染性要分不同情况来看,如果是在武汉隔离了这么多天后才发现的无症状感染者,传染性很低。如果是从国外正在流行的地区返回人群中发现的无症状感染者,传染性是很高的。要分不同情况,分别判断。”

据中央督导组专家组成员、北京朝阳医院副院长童朝晖介绍,无症状感染者分两类:一类是新冠肺炎确诊病人,只是还在潜伏期,没有症状,需要把他们甄别出来纳入确诊病例管理;另一类没有任何症状,没有任何影像改变,是真正的无症状感染者,他们不是病人,只

是核酸检测阴性。

童朝晖表示,从医学上判断,无症状感染者有一定的传染性,但传染力一般较弱,传染性比有症状的低很多。“没有打喷嚏、咳嗽等症状,带病毒的飞沫在呼吸道内排不出来,引起传播的机会就相对少一些。”

焦点二: 会不会引起疫情反弹?

4月8日,关闭了76天的离汉通道重开,武汉“解封”、复工复产后,无症状感染者传播风险备受关注。

中国疾控中心卫生应急中心主任李群表示,复工复产的准备工作一直在做,就是为了应对随着人员流动的增强,可能带来的传播风险。一旦发现无症状感染者,及时开展隔离观察和详细的流行病学调查,同时对一些重点场所、重点人群、重点地区有目的地加强管控和监测。

“无症状感染者会不会导致疫情反弹,更重要的是取决于防控工作的态度和能力。如果不重视,即使只有少量的无症状感染者,也可能会造成疾病传播;如果我们重视了,即使有无症状感染者存在,只要有

效落实防控措施,发现一个,管控一个,扎扎实实做好发现、管控工作,就不会有问题。”

李群认为,目前各个方面已高度重视无症状感染者的防控工作,专业部门的监测工作不断加强,防控措施和流程不断优化,对重点人群的筛查也在持续开展中,不必过分担心无症状感染者会引起疫情暴发。

焦点三: 如何排查和管控?

据专家们介绍,湖北武汉排查出的无症状感染者主要有几种来源:一是从确诊患者密切接触者中排查出来;二是从到医院就诊的普通病患中筛查出来;三是部分企业复工复产前组织排查出来;四是部分离汉人员筛查出来。

一旦排查出无症状感染者,将采取哪些措施应对?

“对于无症状感染者,都是采取与确诊病例同样的严格措施,无症状感染者发现以后的管理、隔离、医学观察,都是非常严格的。”李群说,“无症状感染者要集中医学观察14天,一旦出现症状就转去定点医院进行治疗,如果能够确诊要及时订正为

确诊病例。两次核酸检测阴性解除集中医学观察后,还要进行两周的健康随访,同时在第二周和第四周要去定点医院进行复查,无症状感染者的密切接触者也要集中医学观察14天。”

焦点四: 公众应该如何看待、怎样防护?

针对部分对无症状感染者的恐慌情绪,童朝晖表示,确诊病例的密切接触者是无症状感染者最主要的来源,没有接触过新冠肺炎病人的人,一般不会被传染,没有必要恐慌。

李群说:“公众要有防范感染风险的意识,却也无须过度担忧,在无法辨别周围有没有无症状感染者的情况下,更重要的是做好个人防护。”

专家普遍认为,没有症状和可疑接触史的普通人,没必要去做核酸排查。对普通人群的大规模筛查既不可行,也无必要。公众要做的就是做好个人防护,养成良好卫生习惯,增加营养、休息好,提高自身免疫力。

多位专家说,口罩卫生、洗手卫生、保持社交距离等好的卫生习惯应该保持下去。

(中国妇女报)

药物和有些食物不能一起吃

钙片遇到菠菜服用钙片忌食菠菜。菠菜虽好,但是吃钙片的时候尽量不要吃菠菜。因为菠菜中含有大量草酸钾,进入体内后妨碍人体对钙的吸收。专家建议服用钙片前后两小时内不要进食菠菜,或先将菠菜煮一下,待草酸钾溶解于水,将水倒掉后再食用。

抗过敏药遇到奶酪、肉制品 服用抗过敏药忌食奶酪(芝士及芝士制品)、肉制品和鱼类,特别是青花鱼、马哈鱼、沙丁鱼、马林鱼、竹荚鱼和竹刀鱼等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在人体内会转化为组胺,而抗过敏药会抑制组胺分解,造成人体内组胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适症状。

苦味健胃药遇到甜食服用苦味健胃药忌吃甜食。苦味健胃药依靠苦味刺激唾液、胃液等消化液分泌,促进食欲,助消化。甜味成分一方面会掩盖苦味,降低药效,另一方面还会与健胃药中的很多成分发生络合反应,降低其药效。

利尿剂遇到香蕉、橘子服用保钾利尿剂忌食香蕉、橘子。服用保钾利尿剂(如螺内酯)期间,钾会在血液中滞留,若同时再吃富含钾的香蕉、橘子,体内钾蓄积更加严重,易诱发心脏、血压方面的并发症。

维生素C遇到虾服用维生素C忌食虾。服用维生素C前后两小时内不能吃虾,因为虾中含量丰富的铜会与维生素C发生氧化反应,令其失效。同时,虾中的五价砷成分还会与维生素C反应,生成具有毒性的“三价砷”。

(辑)

黄色蔬果 健脾养眼又养颜

□ 上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师 蔡骏

我们在餐桌上常可见到黄澄澄、金灿灿的菜品。黄色蔬果有哪些营养特点,如何科学烹饪,食用有哪些技巧呢?

气虚脾虚者要多食

一般认为,黄色食物的营养价值相对比较高,所谓“以黄为贵”,我们可以适当多食用。黄色食物与土地的颜色接近,所以属土。按照《内经》养生理念,饮食应该五味均衡,但黄色、甘味的食物可以作为主食多吃一些。中国人尤其是中国文化产生的源头地域中原地区人民,饮食的主体色彩是黄色,农作物如小麦、玉米、小米、土豆、红薯、南瓜、黄豆等,肉类如黄鸡、黄鱼等。同样,对人体有明显补益作用的药物也多是黄色,如人参、党参、桂圆、红枣、枸杞子、山药、蜂蜜、甘草等。

现代营养学证实,玉米、小米、红薯、南瓜之类入脾经的黄色食物,具有益气健脾作用,以主食的形式提供人体所需要的大部分营养物质、碳水化合物、蛋白质和热量。所以,气虚、脾虚者应多选黄色食物。

尽量选择蒸煮烤

黄色食物中维生素尤其是维生素C的含量特别高,还富含维生素A、维生素E和叶黄素,能减少皮肤色斑,既可保养视力,又可养颜、延缓衰老。玉米、小米、红薯等黄色食物提供的大量膳食纤维,可调节血糖及胃肠功能;一

些黄色食物如大豆、鸡蛋还是优质蛋白的重要来源;花菜等黄色蔬菜所含的类胡萝卜素有较强的抑癌作用。

黄色食物不但富含丰富的维生素和矿物质,更重要的是含有黄色食物标志性的色素——胡萝卜素。胡萝卜素是一种强力的抗氧化物质,能够清除体内的氧自由基和有毒物质,增强免疫力,在预防疾病、防辐射和防止老化方面功效明显,是维护人体健康不可缺少的营养素。

烹饪黄色食物时,切忌长时间地高温加工,如炒、炸等烹饪方式,最好采用蒸、煮、烤的烹饪方式,以免营养素被破坏。怎么吃更有营养?

香煎玉米肉饼

材料:玉米粒100克,胡萝卜半根,猪肉末200克,芝麻油1小勺,白砂糖1小勺,胡椒粉1/4小勺,玉米淀粉1小勺,水10克,食盐3克,食用油1勺,葱末适量。

做法:1.玉米粒蒸熟,胡萝卜切丝放入碗中。2.碗里依次放入肉末、食盐、芝麻油、胡椒粉、老抽、白砂糖、胡萝卜丝、水和玉米淀粉,往一个方向搅拌至黏稠后,放入玉米粒拌匀。3.加热平底不粘锅,放入油,将肉泥捏成小圆饼。4.将玉米肉饼放入锅中,小火煎,待玉米肉饼两面煎熟,撒葱花趁热食用。

点评:这是一道色泽金黄的中式汉堡,不仅提升了口感,提供的碳水化合

物、蛋白质、脂肪给予了充足的能量,玉米中的粗纤维还可刺激肠蠕动、养颜美容,是粗粮细做、粗细搭配的典型之作。

蜜枣南瓜蒸百合

材料:南瓜适量,蜜枣若干颗,百合、冰糖若干。

做法:1.南瓜切大片,摆盘备用,中间放入去核、切块的红枣。2.百合洗净后掰成小块,放在南瓜上,然后放上适量的冰糖。3.入锅蒸20分钟以上,至所有原料软烂、冰糖融化即可食用。

点评:这是一道以南瓜、蜜枣、新鲜百合、冰糖等为主要原料制成的甜品,清淡不油腻,营养又美容,美味又润燥。

胡萝卜糯米糕

材料:胡萝卜两根,糯米粉300克,小麦淀粉100克,砂糖、香草叶适量。

做法:1.胡萝卜去皮、切块,加入适量水,一起倒入料理机中,搅打成泥。2.大碗内加入糯米粉、小麦淀粉和适量砂糖。3.倒入打好的胡萝卜泥,搅拌均匀的面团。4.取适量胡萝卜糯米面团,搓成一头大、一头细,类似胡萝卜的形状,然后垫上一层油纸。5.用小刀的刀背压出一些胡萝卜的纹理,入锅蒸10分钟左右。6.用香草叶插在蒸好的胡萝卜上,装饰成胡萝卜叶子。

点评:糯米中添加了胡萝卜,不仅增加了独特的香味和亮丽的色泽,胡萝卜有益肝明目、降糖降脂及增强免疫力的食疗功效,是一款非常适合老年人、儿童食用的点心。