

科学戴口罩2.0版

□记者 宋琼芳

上海重大突发公共卫生事件应急响应级别调整为二级响应后,不少市民对于戴口罩这件事有些纠结。戴,还是不戴?有“口罩达人”之称的专家——上海市健康促进中心主任吴立明主任医师对此表示,当前境外输入病例不断增加,新冠肺炎的传播风险依然存在,佩戴口罩仍是有效的防范措施之一。

结合当前疫情防控形势,根据国家卫生健康委最新发布的“口罩佩戴指引”和上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会的权威健康提示,吴立明建议市民可遵循“四戴三不戴”原则,佩戴口罩。

四戴

在以下4种情况下,市民应佩戴口罩。

- 与他人近距离接触时;
- 进入人群密集场所或相

对密闭空间,如机场、车站、商场、超市、公共交通工具、厢式电梯等;

●有发热、鼻塞、咳嗽、流涕、打喷嚏等症状,需要去医疗机构就医时;

●年老体弱、免疫力低下、慢性病患者外出时,建议佩戴口罩。

三不戴

在以下3种情况下,市民可以不佩戴口罩。

- 日常居家时;
- 独处或独自驾车时;
- 在户外人少的地方步行、骑行或锻炼,若遇来人应主动避让,并保持一定距离。

“市民日常可随身备有口罩,在与人近距离接触或进入人员密集场所时,应及时戴上。同时,建议大家随身携带清洁透气的纸袋,以临时存放使用过的口罩。”吴立明提醒。

草酸钙是尿路结石中最主要的成分,预防草酸钙结石的形成和复发是尿石症患者十分关心的问题。

影响草酸钙结石形成的因素错综复杂,但都绕不开钙和草酸。近年来的研究发现,草酸对草酸钙结石形成的影响比钙更重要。

尿液中的草酸主要来源于体内的代谢生成。正常人每天经肠道从食物中吸收约80~100毫克草酸,也是尿液中草酸的重要来源。这些草酸经肠道吸收后排入尿液,使尿中草酸浓度升高,并增加草酸钙结石形成的风险。

很多因素可影响草酸在肠道内的吸收。它可由特发性肠炎、脂肪泻、回肠切除术等肠道本身的疾病,造成对草酸吸收异常增多,并致24小时尿草酸排泄异常增加,即为肠源性高草酸尿。

肠道内能分解草酸的微生物则是一支十分重要的队伍。肠道内的微生物具有降解草酸中的能力,食草酸杆菌作为存在于正常健康成年人肠道细菌菌群中的一种厌氧细菌,能够在草酰辅酶A脱羧酶的作用下,将草酸分解为肠道不吸收的甲酸和二氧化碳,从而减少肠道吸收草酸的量。

食草酸杆菌：肠道里的守护神

研究发现,正常人肠道内的食草酸杆菌每天可显著降低24小时尿草酸盐水平8.4毫克。尿石症患者肠道内的食草酸杆菌浓度降低,导致草酸分解率下降,肠道吸收草酸随之增加。所以,若能调节尿石症患者的肠道环境、促进食草酸杆菌生长,就可增加草酸的分解、降低尿中的草酸浓度,也就可以控制结石的生长、防止复发。需要提醒的是,长期口服抗生素的患者一定要注意避免由此引起的肠道内菌群失调。

此外,减少摄入菠菜、甜菜、坚果、巧克力茶、小麦麸皮、草莓等富含草酸的食物,可降低肠道内草酸的吸收、降低高草酸尿的危险。对于肠道内草酸过多的患者,增加食物中的钙摄入可使草酸与钙在肠道内结合,形成草酸钙沉淀随粪便排出。在摄入草酸含量高的水果和蔬菜时,可同时摄入奶、奶制品,或适当补充一些钙剂。

肠道内的微生物很多,乳酸菌、双歧杆菌等也能分解草酸,它们可与食草酸杆菌协同作用降解草酸,对治疗高草酸尿症有一定的作用。

复旦大学附属上海市第五人民医院泌尿外科 何家扬教授

防治肺结核时不我待

2020年3月24日是第25个“世界防治结核病日”,我国今年的宣传主题是“携手抗疫防痨,守护健康呼吸”。

结核病是由结核分枝杆菌引起的常见慢性传染病,除头发和指甲外,淋巴结、骨骼、关节、皮肤等身体其他部位都可被结核分枝杆菌侵犯。其中,肺部是最常被侵犯的部位。

通过飞沫传播的疾病不仅有眼下的“顶级流量”新冠病毒,还有“实力巨匠”肺结核。作为古老的慢性呼吸道传染病,肺结核依然是当前严重危害人类健康的主要传染病。

规范治疗,肺结核可治愈

对于肺结核的治疗,世界卫生组织确定以四联药物治疗,包括异烟肼、利福平、吡嗪酰胺和乙胺丁醇。对于大部分患者,严格遵从医嘱、坚持规范治疗,做到早期、联合、适量、规律、全程服药,绝大多数患者可以治愈,还可避免传染他人。

不过,在肺结核的治疗过

程中,耐药肺结核是一个比较突出的问题,会导致治愈率下降、治疗费用增加等问题。耐药肺结核大多源于不规范的治疗,包括随意停药、乱吃药等,这可导致疗程从6~8个月延长至18~24个月,且治愈率会从近100%下降至60%,甚至更低。因此,肺结核患者一定要遵从医嘱,不能根据症状变化,自行决定药量或用药与否。

卡介苗可减轻感染症状

“我们出生后就接种了卡介苗,为何还有得结核的风险?卡介苗的作用体现在哪里?”不少人有着这样的疑惑。

其实,接种卡介苗能减轻结核感染的症状、降低结核的严重程度,尤其是新生儿的致死性结核。

科学应对肺结核

目前还没有对抗结核的有效保护性疫苗,因此我们要通过日常生活方式的管理,科学应对肺结核。

肺结核患者应前往定点诊疗机构接受诊断和治疗。若身边或家里有肺结核患者,大家

要掌握以下几点。
●结核病患者的密切接触者应前往诊治定点机构接受检查,若无异常,应在3~6个月后再做一次检查。婴幼儿、学生、免疫力低下人群发现结核菌素强阳性后,应在医生的指导下采取预防性服药;其他感染者在出现肺结核症状时,应及时检查。

●对病人的居住场所,要进行彻底消毒,定时开窗通风,保持室内空气新鲜。

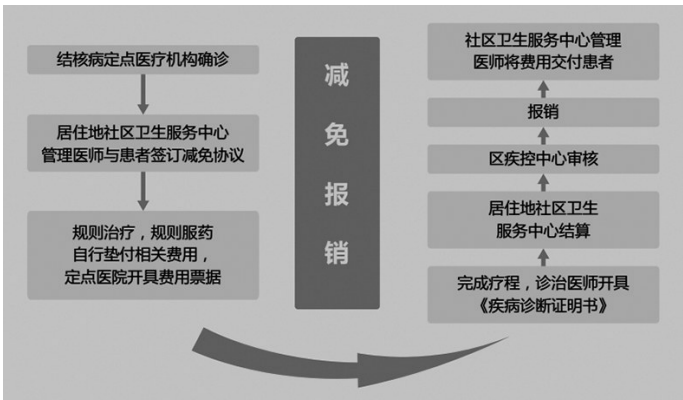
●督促病人按时全程服药、定期查痰。在痰菌未转阴前,身边人应采取适当隔离,做好病人痰液的消毒处理。

●肺结核是慢性消耗性疾病,患者在进展期应加强营养,增加高蛋白、高热量、高维生素食物的摄入,并保证充足的休息,不宜过度劳累。

相关链接:

结核病是我国重点控制的重大传染病之一,为加强对结核病的控制、减轻患者负担,国家对结核病患者提供一定减免政策。全国范围内,结核病定点诊疗机构对所有的初诊肺结核可疑症状者或疑似肺结核患者进行免费痰涂片检查和1次免费胸片检查,对活动性肺结核患者(包括涂阴)提供免费抗结核药物治疗。

记者 瞿乃婴



不去学校,孩子就不会得水痘了?

水痘是集体机构里最令人头疼的呼吸道传染病。眼下,小朋友在家上网课,减少了与人接触的机会,水痘的发病数随之大幅下降。不过,即使周围没有水痘病例发生,小朋友也有可能得水痘。这是怎么回事儿呢?

水痘和带状疱疹均由水痘-带状疱疹病毒(VZV)感染引起,若与带状疱疹病例密切接触,也可能得水痘。虽然带状疱疹的传染性不如水痘,但可通过疱疹液的接触传播。研究表明,在同一家庭、与水痘病例接触后,有71%会发生水痘;与带状疱疹病例接触后,有15.5%会发生水痘。因此,若身边有正处于带状疱疹发病期间的亲戚朋友,预防措施不能少。

带状疱疹是一种较为常见的疾病,它的主要临床特征是出现水泡状的皮疹和皮区疼痛,部分患者可伴随长期的后遗神经痛。随着年龄的增加,带状疱疹和后遗神经痛的发病率都会上升。研究显示,每100名60岁以上人群中,每年就可能有1例带状疱疹病例发生。此外,26个国家的130项有关带状疱疹的研究结果显示,带状疱疹可能复发,复发风险为1%~6%。

那么,怎样才能预防水痘和带状疱疹呢?预防水痘最有效的方式就是接种水痘疫苗。根据上海市疫苗接种政策,2014年8月1日以后出生的上海宝宝可免费接种2剂水痘疫苗,其他孩

子和成人也可自费接种。另外,首个带状疱疹疫苗已于2019年5月在我国通过绿色通道获批进口注册申请,但目前还未上市使用。

除了接种疫苗,个人的健康习惯也非常重要。以下这些方法可有效减少病毒的传播。

- 避免与带状疱疹病例近距离接触;
- 勤洗手,不用脏手接触口鼻;
- 经常开窗通风;
- 对病例接触过的物品进行擦拭消毒。

上海市疾病预防控制中心
李智 顾天敏