

健康热风 JIANKANGREFENG

近期，周边国家和地区疫情持续蔓延，本土报告新发病例，我国疫情防控该如何应对内外双重压力？为此，专家建议：

戴口罩打疫苗 做好自己健康的守门人

本报记者 陈晶 实习记者 韩毅 张帅康

近一周，周边国家和地区新冠肺炎疫情依然呈现暴发蔓延态势，我国外防输入压力持续加大。与此同时，我国的安徽、辽宁、广东也相继报告本土确诊病例，内防疫情反弹同样不能松懈。

内外防控的双重压力之下，我国的疫情防控应如何进一步做好个人防护？天气渐热，接种了疫苗之后还需要继续戴口罩吗？端午小长假将至，辽宁、安徽局部的疫情反弹，会不会影响公众出行？中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友、中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆、中国疾控中心研究员邵一鸣为你一一答疑解惑。

戴口罩应成为疫情防控的标配

记者：当前，在境外输入病例持续不断、我国本土病例重现的疫情防控形势下，老百姓如何增强防护意识，做好自我保护？

吴尊友：从新冠肺炎疫情防控的角度来说，我们每个老百姓都要放眼世界。无论国内没有病例传播的时间有多长，只要境外疫情没有控制，在国内任何地方发生疫情都是有可能的。

因此，我们常态化防控的措施一定要落实到位，出门要戴好口罩，在人员聚集的地方更要戴口罩。这样的防护措施，就像我们每天出门要带上钥匙、手机一样，口罩应作为我们每日出门的标配。其次，大家应抓紧时间接种疫苗。

记者：近期美国疾控中心宣布，完成新冠疫苗接种后，不需要再佩戴口罩和保持社交距离。目前在我国有一些疫情控制比较好的地方，有一些公众也开始不佩戴口罩了。特别是由于天气渐热，公众戴口罩的意愿也在降低。那么，公众现在是否还需要继续佩戴口罩？一些人担心，长期佩戴口罩，特别是孩子，会造成呼吸系统的退化，等到大家都摘掉口罩那天，鼻子会变得敏感，这样的担心有没有必要？

吴尊友：疫苗是预防新冠肺炎的生物手段，戴口罩、保持社交距离是我们预防新冠肺炎的公共卫生手段。这两个手段是可以包容的，而不是互相排斥，可以同时采取。

在人群没有实现群体免疫的情况下，没有打疫苗的，当然要戴口罩；即使打了疫苗，也仍然需要坚持戴口罩。口罩的作用，就是把空气当中的颗粒物以及吸附在颗粒上的病原微生物排除在我们吸入的空气之外，既可以防病，也可以减少呼吸道的负荷。



只要空气良好，对于儿童也好，对于我们成年人也好，应该说不会由于你坚持戴口罩了，使得你的呼吸道变得更加敏感、不适应了。所以，坚持戴口罩对个人、家庭、社会，只有好处没有坏处，这个大家不用担心。

接种疫苗是预防新冠肺炎的首选措施

记者：近期，我国疫苗单日接种剂次不断攀升，特别是近日安徽突发疫情，排队接种疫苗的人数明显增多，甚至出现了接种“爆棚”，这说明了什么？对于其他低风险地区的公众有哪些启示？

王华庆：接种疫苗是预防传染病的最有效措施之一。在能够保证疫苗便利可及的情况下，一般的传染病通常都是通过疫苗接种来进行预防。

安徽、辽宁出现疫情后，我们看到了群众非常踊跃地去接种疫苗。其实，出现疫情就是给了我们提示：我们国家新冠肺炎疫情发生的风险、输入的风险、传播的风险，其实是随时存在的，对于疫情防控我们不能放松、不能麻痹。预防新冠肺炎，除了要保持我们现在已有的防控措施以外，接种疫苗目前是我们首选的一个措施。

我们国家疫情防控总体比较好，这给我们的疫苗接种赢得了时间，也赢得了空间。在这种情况下，才能让

我们的疫苗接种分重点、有序地开展。所以我们也提醒公众，在没有出现疫情的时候，如果接到疫苗接种通知后，大家应积极去接种疫苗，这样才能让我们的免疫屏障早一天建立起来，也是在行使我们每个公民应尽的职责。

另外，接种疫苗对于预防传染病来说需要一个时间，也需要一个过程，不要出现疫情的时候才积极接种。国家的接种是有序的、有重点的，所以只要接到通知，大家都应该积极去接种。

记者：印度疫情肆虐的一个突出表现，是病毒毒株出现了变异。公众很关心，目前国产的新冠疫苗能否对印度的变异毒株？我国是否会因此调整或者准备调整疫苗的免疫规划，以及疫苗研发生产的技术工艺？

邵一鸣：我们现在正在密切关注新出现的印度变异株的情况，也正在开展研究，积累数据。但是我们想告诉公众两点：

第一，我们国家相关企业和研究机构对于印度变异毒株也进行了一些研究，初步的研究结果显示，我们现有的疫苗还是可以应对这个印度变异毒株的，可以产生保护作用。

第二，病毒在不断变异过程中，它的变异还会加大，一旦出现现有疫苗应付不了的变异毒株，我们国家的灭活疫苗是有很快捷的方法来应对的，因为我们只要在投料端加入新变

异的病毒，整个生产工艺不用做丝毫改变，产品端出来的就是针对变异病毒的新的疫苗，所有的相关部门都在密切跟踪，一旦出现了现有疫苗不能应对的变异毒株，我们就会有新的疫苗投入使用。

小长假出行放松身心莫放松警惕

记者：此次疫情最早感染的病例可以追溯到五一假期期间，马上端午小长假就要到了，这是否会影响大家出游？如果出游，又该注意哪些问题？

吴尊友：像安徽、辽宁这次报告的疫情，感染者发生感染的环境是在影楼，是在培训班进行摄影培训。在这样的环境下，人群聚集，通风不好，而且也没有采取防护措施。这次疫情再次提醒我们，我们个人的防护一定不能松懈，一定要坚持。平时出行，大家要坚持常态化防控措施，做好个人防护。假日出行，出现人员聚集的机会会更多，遇到的人也更多，建议大家旅行前一定要做好合理的安排，常态化防控措施一定要落实到位，不组织、不参加大型的聚集、聚会等活动。旅行前，应做好充分的准备，如口罩、消毒纸巾、免洗手液等防护措施。旅行途中，一定要注意个人的防护，如戴口罩、保持手卫生、保持社交距离、常通风等。

五官诊室 WUGUANZHENSHI

长了“针眼”怎么办

不知道你有没有过眼睑突然出现一个红色疼痛小肿块的经历，每当这时候，家里的长辈就会说长针眼啦，是不是偷看了不该看的，但事实并非如此。那么，“针眼”到底是什么？它又是由什么引起的？

“针眼”医学上称为麦粒肿或睑腺炎。中医认为麦粒肿多因外感风热，客于胞睑，风热煎灼津液，变生疮疖；或因过食辛辣炙博，脾胃积热，循经上攻胞睑，热盛肉腐，局部酿脓而发病；或因余邪未清，热毒蕴伏，或素体虚弱，卫外不固而易感风邪，反复发作。

麦粒肿是眼科常见的疾病，其成因是睫毛毛囊附近的皮脂腺或睑板腺，发生细菌感染引起的急性化脓性炎症。根据其发生部位，有外麦粒肿和内麦粒肿之分：在睫毛囊周围的皮脂腺感染的，叫外麦粒肿；其睑板腺感染的叫内麦粒肿。

外麦粒肿初期可有眼睑肿胀，发痒微痛，继之局部皮肤红肿增剧，疼痛较明显，局部有硬性结节、压痛；后期可在睑缘睫毛根部出现黄白脓点，状如麦粒，可呈单个或多个发病。而内麦粒肿初期外表症状不明显，但眼睑局部疼痛压痛较外麦粒肿显著；后期睑内可见脓头，溃破出脓。

治疗麦粒肿可以用热敷

健康潮 JIANKANGCHAO

强行催吐 当心把胃“吐”进胸腔

邓女士今年48岁，是位美食爱好者，1米6的身高，体重更有160多斤。因为饮食的不规律，10年来她经常出现反流反酸的情况，用了胃药效果也不算明显，还有长期的慢性支气管炎病史。家人觉得这些病症都与她长期不运动、肥胖、体质差有关，经常“唠叨”她。半年前，她看着镜子里自己的身材，暗下决心要好好减肥。

从此，她开始控制饮食，并坚持高强度的运动。因为还是经常管不住嘴，她找到了自己的方法——强行催吐。她认为，这样既可以品尝到美食，还不会摄入过多的热量和脂肪，吃了等于没吃，完全可以达到减肥的效果。

近日，在和朋友聚餐后，邓女士准备催吐后进行锻炼，哪知在催吐的过程中，突然胸口一阵剧烈疼痛，休息后连喝水都感觉到阵阵的疼痛。无奈之下，邓女士在家人的陪同下来到武汉市中心医院就医。经过系列检查，疝

与腹腔镜日间手术中心医生罗文发现邓女士1/3大小的胃都“挤”到了胸腔。“这是食道裂孔疝和胃食管反流病，胸腔和腹腔间的膈肌松弛缺漏，胃逆向剧烈运动导致胃‘跑’进了胸腔。”罗文向邓女士家属解释，这与其长期反流反酸以及催吐行为密不可分。

随后，在该日间手术中心，疝与腹腔镜专家为邓女士进行胃肠减压后，进行了腹腔镜下食道裂孔疝及胃底折叠抗反流微创手术，次日邓女士恢复良好，困扰多年的反流反酸症状也消除了。目前，邓女士已出院回家静养。

“随着大众生活水平的提高，人们对美食的热爱，肥胖人群、胃食管反流疾患患者人群逐年增多，食道裂孔疝疾病也变得越来越多见。”疝与腹腔镜科主任王勇提醒，市民应健康饮食和锻炼，有反流反酸情况超过半年者，内科药物治疗效果不明显时，可尝试手术治疗。此外，食道裂孔疝一经确诊，应尽早手术，避免引发严重后果。（简杰）

为瘦腿切断神经不靠谱

天气逐渐闷热，又到了露腿、露胳膊的季节……但是，不少网友犯了难：肌肉腿、小腿粗，露出来太丑了。近日，一女孩为瘦身做了“小腿肌肉阻断术”，说是可以让肌肉慢慢萎缩，达到永久瘦腿的效果。新闻一出，立即登上热搜，引发众多网友的关注。

小腿肌肉阻断术，并不是切除小腿肌肉，而是切断支配肌肉的神经，引起肌肉萎缩，达到瘦腿的目的。具体来说，是选择性地切断腓肠肌肌支（支配腓肠肌的神经分支）手术切断，使得小腿后侧的腓肠肌萎缩，达到瘦腿的一种小腿塑形术。

“小腿肌肉阻断术”真的可以达到永久瘦腿的疗效吗？从为数不多的临床研究中，可以发现研究者声称术后1年，瘦腿效果仍然很明显，但是更长期的临床数据就非常有限，理论上术后多年后，有可能存在小腿另外的肌肉（比目鱼肌）肥大的可能。

尤其值得注意的是，我们不能只看到这个塑形术的美好前景，而忽略了可能的严重后果：切口瘢痕增生及色素沉着，由于手术切口在膝盖后方，切口3厘米左右（这点的影响还不算太重）；比目鱼肌（小腿后另一块非常重要的肌肉）可能出现现代性肥大，瘦腿效果减弱；双腿

大小及外观不对称（术后两条腿不一样粗的话，非常影响美观）；手术如果失误切除了比目鱼肌神经肌支或者皮神经，可能引起小腿功能障碍、局部皮肤麻木等；术后可能出现跑跳能力明显减弱、步态异常等后遗症。因可能产生上述后遗症，所以职业运动员、舞蹈演员、小腿疾患等是禁忌做该手术的。

虽然有解剖研究表明，腓肠肌肌支的神经走行解剖变异不大，而且术后日常生活可不受影响。但国内开展该手术十多年来，可查手术例数非常有限，这也说明权威专家尚不认可该项手术，选择手术前一定要三思。

实际上，并没有一个确切的标准判定小腿的粗细。同样的小腿周径，可能因为不同的身高，不同的肢体比例，不同体型，而在观感差异非常大。网络上流传着大量瘦腿教程、瘦腿锻炼等等，而其并不存在绝对局部瘦身的锻炼方式。

想要一双美腿，还是要积极锻炼，动起来，减去多余的脂肪，小腿才会更瘦一些。例如跑步，虽然刚跑完，由于肌肉充血，可能显得腿变粗了，但如果坚持长期跑步锻炼的话，小腿会更瘦一些。

最后，希望大家追求“健美”，健康而美丽，而不只是一味以瘦为美。为了瘦，反而带来新的疾病及困扰，十分不可取。（徐州医科大学附属医院主治医师 李东亚）

关注老年人跌倒，重在预防

5月22日，袁隆平院士逝世的消息传来，举国悲痛。根据多家媒体报道，袁隆平院士身体状况的转折点，在于今年3月份的一次意外跌倒导致的骨折。

跌倒，也因此成了这两天公众格外关注的课题。很多人不知道的是，在我国，跌倒成为65岁以上老年人伤害死亡的首位原因。

这是因为，健康的骨骼是身体健康的基础，老年人硬朗的腰板、结实的身躯，都是以健康骨骼作基础。但老年人由于本身对平衡的控制能力有一定的衰退，再加上易合并多种疾病，跌倒的风险很高。而一旦意外跌倒，很容易出现合并外伤，导致骨折、颅脑损伤等，严重时甚至会导致长期卧床、危及生命，并且影响老年人的身心健康，如跌倒后的恐惧心理可以降低老年人的活动能力，使其活动范围受限，生活质量下降。那么，老年人如何预防跌倒？

老年人要想预防跌倒，需要先了解造成他们跌倒的高风险因素。“造成老年人跌倒的因素分内因和外因。”广东省中医院珠海医院骨

六科主任张梅刃介绍，内因包括：年龄超过65岁；曾经有过跌倒病史者；贫血或血压不稳定者；意识障碍、认知障碍（痴呆）、失去定向感者；肢体感觉、运动功能障碍者；营养不良、虚弱、头晕者；步态不稳者；视力、听力较差、缺乏照顾的老人；服用利尿药物、泻药、镇静安眠药物、降压药物的老人。外因包括：楼梯和洗手间区域缺乏扶手；楼梯破损或设计不合理；障碍物及造成绊倒的危险因素；湿滑或不平的地面、光线不足；使用精神类药物；使用不合理的助行器具；衣物鞋子不合适。

“老年人跌倒的发生并不是一种意外，而是存在潜在的危险因素，是可以预防 and 控制的。”张梅刃说，这些危险因素需自查——

居家环境。居家家具摆放合理，通道宽敞，走路无须绕道或跨越较大区域；时刻保持家里走廊楼梯通道没有任何杂物；确保家中沙发椅子高度合适，方便老人起坐；家中地面有无电线或其他绳索存在，如有请立即整理妥善固定；保持地面干燥，不要在湿滑地面行

走；家里电灯开关是否方便开启，如有光源损坏及时维修，也可以购置感应夜灯，装在卧室床边及卫生间等区域；确保所需常用物品方便拿取；随时关注家中宠物位置，防止被绳索绊倒；地板包括楼梯有破损不平或过于光滑等及时维修更换；丢弃家中地毯，如果门厅、厨房、门口、卫生间确实需要地毯，底部应放置固定防滑垫，并定期检查牢固性；居家安装或楼梯安装扶手的家庭，请定期检查扶手稳固性；检查拖鞋及鞋履是否防滑合适。

厨房环境。保证老年人经常使用的物品放置在合理好拿取的位置；如需经常拿取高处物品，请购置家居梯，严禁使用椅子及桌子登高。

卧室环境。床头放置触手可及的台灯；保证卧室通往洗手间的通道通畅，建议安装夜灯；确保手机在身边，随手可及。此外，还应把手机存好急救电话和急救联系人快捷呼叫方式或教会老人快速拨号方法。

洗手间环境。洗手间安装可以抓握的扶手，尤其是浴缸和马桶旁边。

“此外，骨质疏松也是造成老年人跌倒的高危因素。”张梅刃说，老年人一旦跌倒就容易发生骨折，尤其是髌部骨折危害极大。所以，预防老年骨质疏松性骨折对防止老人跌倒是非常关键的，这需要调整日常生活方式，补充适当钙剂及活性维生素D。调整生活方式包括保证富含钙、低盐 and 适量蛋白质的均衡饮食；注意适当户外活动和规律运动；适当的光照；避免吸烟、酗酒和慎用影响骨代谢的药物等；采取防止跌倒的各种措施等等。钙和活性维生素D，两者是维持骨骼健康的基本营养素。我国老年人平均每日从饮食中获钙约400mg，故平均每日应补充的元素钙量为500~600mg，钙摄入可减缓骨的丢失，改善骨矿化；活性维生素D有利于钙在胃肠道的吸收与促进骨的形成，有研究表明补充活性维生素D能增加老年人肌肉力量 and 平衡能力，因此降低了跌倒的危险，进而降低骨折风险。老年人因缺乏日照，皮肤合成活性维生素D仅为青年的1/3，以及吸收障碍等，常有活性维生素D缺乏，故推荐剂量为400~800IU（10~20μg）/天。（陈晶）