



钟南山不主张长期佩戴口罩 哪些情况可不戴,哪些应该戴



随着秋冬进入呼吸道传染病的高发季,很多人原本已经一年都不戴口罩了,最近又戴上了口罩;还有一些人近一年来从始至终都戴着口罩,只要出门、接触人群就必须戴上口罩,好像不戴口罩没有“安全感”。近日,“共和国勋章”获得者、中国工程院院士钟南山到深圳市人民医院进行院士查房活动,会后,钟南山在接受媒体采访时表示:“除特殊情况,不主张长期佩戴口罩!”

钟南山为何不主张长期戴口罩

为什么钟南山不主张长期戴口罩?从钟南山的具体回答内容看,呼吸道疾病高发主要是与免疫有关。

对于近期呼吸道疾病患者明显增多的情况,钟南山认为,呼吸道疾病进入高发期的原因主要有两方面:一是常规原因,即天气骤冷后,鼻黏膜的免疫功能降低,所以病毒容易进入呼吸道;二是因为长期戴口罩也会使得自身免疫系统无法正常发挥作用,削弱了抵御疾病的能力。在此基础上,钟南山直言:“除非出现病毒大流行的时期,或者前往人群聚集的地方,否则不是特别主张长期佩戴口罩。”

长期戴口罩反而可能“有害”

不分场合、不分情况长期佩戴口罩反而可能“有害”健康?今年秋冬以来,很多儿童、成年人都遭受了呼吸道传染病高发,甚至多种病原体叠加流行出现带来的冲击。

2023年11月,世界卫生组织首席流行病学家玛丽亚·范·科霍夫表示,中国目前秋冬季儿童呼吸道疫情来源于“免疫落差”。正如钟南山院士所说的“除特殊情况,不主张长期佩戴口罩”。主要是当下新冠疫情已经发生了变化,当下更重要的是解决“免疫落差”问题。

所谓免疫落差,就是长期干预后,人群缺少病原体免疫刺激,导致群体免疫水平下降,由此形成的免疫水平差异,使得自身免疫系统无法正常发挥作用,削弱了抵御疾病的能力。因此,从这个意义上讲,尽管戴口罩仍然是减少不必要感染,避免脆弱人群被感染、出现重症的办法之一;但是对于正常、非脆弱人群来说,不分场合、不分情况长期佩戴口罩,不接触病原体,不必要而且还可能“有害”。

哪些情况不戴,哪些应该戴

12月9日,国家疾控局印发《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)》,其中明确了3种情形或场景建议不戴口罩、4种情形或场景建议佩戴口罩和5种情形或场景应该佩戴口罩。

■3种情形或场景建议不戴口罩

- ①进行体育锻炼时;
- ②处于露天广场、公园等室外场所时;
- ③3岁及以下婴幼儿。

■4种情形或场景建议佩戴口罩

- ①呼吸道传染病高发期间,乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时;
- ②呼吸道传染病高发期间,进入超市、影剧院、客运站、厢式电梯等环境密闭、人员密集场所时;
- ③呼吸道传染病高发期间,老年人、慢性基础病患者、孕妇等前往室内公共场所时;
- ④与出现呼吸道传染病症状者共同学习、生活或工作期间。

■5种情形或场景应该佩戴口罩

- ①新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病感染者前往室内公共场所或与他人近距离接触(距离小于1米)时;
- ②出现发热、咳嗽、流涕、咽痛、肌肉酸痛、乏力等呼吸道传染病症状者前往室内公共场所或与他人近距离接触时;
- ③前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时;
- ④呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时;
- ⑤呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构、托幼机构、学校等重点机构的医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员工作期间。

据健康时报

国家卫健委: 门急诊呼吸道疾病 诊疗量波动下降

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋昨天在国家卫生健康委新闻发布会上表示,近日,全国医疗机构门急诊呼吸道疾病诊疗量总体继续呈波动下降趋势。数据显示,12月22日,全国二级以上医疗机构门急诊呼吸道疾病总诊疗量较上周同期下降8.2%,较高峰期下降30.02%。

据介绍,进入秋冬季以来,城乡居民特别是儿童医疗卫生服务需求明显增加,基层医疗卫生机构结合前期应对新冠疫情的一些有效做法,在对患者提供诊疗特别是儿科诊疗服务、分诊分流、重点人群健康管理、疫苗接种、健康教育等方面继续发挥着重要的基础保障和服务作用。

“我们持续开展基层呼吸道疾病诊治情况每日监测,动态掌握变化趋势。从全国整体来看,目前基层呼吸道疾病的诊疗量相对平稳,近日监测显示有所下降。”国家卫生健康委基层司司长傅卫介绍,根据监测,从11月26日至今,基层每日呼吸道疾病诊疗量大概占到全国医疗机构呼吸道疾病诊疗量的40%左右。米锋表示,要进一步密切跟踪国内外呼吸道疾病流行趋势、病原变化和病毒变异情况,加强形势分析和监测预警。进一步扩充医疗资源,做好药品供应保障,提升诊疗效率。进一步加强重点人群分类分级健康管理,做好疫苗接种。

米锋提醒,近期的寒潮天气影响范围广,降温幅度大。要提高医疗应急响应速度,加强门急诊特别是夜间急诊医疗力量,适应群众正常诊疗需求。针对低温雨雪冰冻天气造成的冻伤、骨折、心脑血管疾病等常见伤害和疾病,不断提升诊疗水平。婴幼儿、儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病患者和户外作业人员是寒潮天气下需尤其关注的重点人群,要注意防寒保暖,防滑防跌倒,如出现冻伤、失温及胸闷、胸痛、心悸、头晕等症状,要及时就医。

据新华社

注意,这两种食物 或可增加结直肠癌风险

近日,中国浙江大学医学院的研究人员在《营养》杂志上发表了一项研究,评估了某些食物暴露与结直肠癌风险之间的关系。浙江大学医学院的研究人员使用英国生物库的数据,分析了118210例患者的数据,研究了与摄入139种食物和营养素有关的结直肠癌癌症风险。他们对参与者进行了近12.8年的随访,在随访中发现了1466例癌症(其中842例为结肠癌,359例为直肠癌),平均年龄55.8岁。在139种食物和营养素中,有8种与结直肠癌风险相关。结果显示,较高的酒精摄入量 and 白面包摄入量与结直肠癌风险增加相关。而膳食纤维、钙、镁、磷、锰和碳水化合物摄入量的增加与较低的结直肠癌风险有关。

研究证实了先前报道的酒精与结直肠癌风险之间的正相关,任何类型的酒精饮料中的乙醇都是结直肠癌的风险因素。乙醇的代谢产物乙醛已被国际研究机构认定为人类致癌物,摄入体内的酒精到达结肠细胞后,在管腔内扩散,并被管腔内的微生物乙醇脱氢酶代谢为乙醛,导致黏膜损伤和再生细胞增殖。

该研究结果还表明,高钙、镁和磷的饮食摄入与较低的结直肠癌风险相关,但很难区分它们的独立作用。观察结果还表明,膳食纤维是结直肠癌的保护因素,这与之前的研究结果一致。膳食纤维可以加速肠道蠕动,稀释结肠中的致癌物,并通过肠道细菌将纤维发酵成短链脂肪酸。所有这些机制都表明,摄入膳食纤维可以降低恶性肿瘤的发病风险,改善结肠健康。此外,膳食纤维还可作为结直肠癌预防和辅助治疗的基础措施。

据健康时报

冬至时节如何养生防病 知名中医专家为广市民把脉支招

秋收冬藏,冬季是人体吸收营养、养精蓄锐的季节,也是养生防病、增强体质的时节。12月23日,重庆晨报、重庆市中医药行业协会名中医分会、合道堂中医馆等联合举办冬季养生专题讲座暨名老中医义诊。在冬至到来之际,帮助广大市民调整人体的亚健康状态,送上健康大礼包。此次冬季养生专题讲座邀请到重庆市名中医、全国名老中医传承工作室负责人、知名膏方专家、北碚区中医院副院长万鹏来到合道大讲堂,为广大重庆市民带来“冬季养生与治未病”专题讲座。

万鹏教授从冬至节令和中医对冬至的理解说起,围绕中医“治未病”的理念,告诉大家冬季要从衣食住行等方面注意,进行调理,扶助阳气,抵抗风寒邪气乘虚而入。而最关键的是增强体质,提高自身抵抗疾病的免疫力,达到中医认为的“正气存于内,邪不可干”。谈到未病先防“治未病”,增强体质和免疫力,中药膏方无疑是冬季防病养生的最佳方法之一,特别用于慢性疾病调理和冬季养生。万鹏教授还详细地讲解了哪些人适合服用膏方、如何分辨自身的“寒”“热”体质和症候调理身体、膏方的服用方法和注意事项等大家关心的问题。

除了冬季养生讲座之外,合道堂中医馆还为广市民准备了中医药养生科普知识展示、中药膏方熬制体验等互动活动,加深广市民对传统中医药文化的了解和认识。现场,市民吴芳英大姐告诉记者,她原来患有体虚、哮喘等不少慢性病,一到秋冬季节就经常感冒发烧。后来了解到中药膏方对她的身体健康有帮助,就找到合道堂,每年冬天都请医生开方制作一批膏方回家服用,身体也慢慢好了起来,老毛病越来越少了。

合道堂中医馆相关负责人介绍,为了弘扬中医药文化,呵护市民健康,合道堂连续八年举办中药膏方文化节。合道堂膏方有四大特点:处方经典、用药精良、遵古炮制、服用方便。他还特别强调,服用膏方最好请医生把脉开方,一人一方,这样才更有针对性,收到好的效果。此外,合道堂中医馆还举行了中药膏方文化节冬至名老中医义诊活动,邀请冯涤尘、姜兴鹏、江洪、刘仁毅、李朝莲、刘岳凤、文仲渝、万鹏、袁萍、易南慧等名老中医为市民把脉开方,一人一方辨证施治,在隆冬时节用中药膏方调理身体,养生防病。
重庆晨报记者 杨新宇

<p>刊登 13018333716 热线 15023163856</p> <p>◆遗失南川区中文食品店经营许可证(副本)许可证编号:JY15001190062044 声明作废</p> <p>◆江北区好家食品经营部遗失烟草专卖零售许可证(副本,许可证号:500106100535,声明作废。</p> <p>◆遗失刘兴身份证510215196206182729特此声明</p> <p>◆彭通略遗失中华人民共和国医师执业证书,编号:110500223000442 特此声明</p> <p>歌马、云开路、渣滓坪场镇线路控制及围档加固工程(第一标段:重庆南坪建设工程有限公司,第二标段:重庆南坪建设有限公司,第三标段:重庆人聚建筑集团有限公司,第四标段:重庆南坪建设有限公司,工商注册号:91500231091243672E</p> <p>重庆市云阳县烟草专卖局关于案件清查处理的公告</p> <p>2023年12月20日,本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号中快速递涉案卷烟、玉溪(软)10条案,请物主于本公告发布之日起90日内到县烟草专卖局接受处理(电话:023-65520389),逾期不予受理。我局将依法对涉案卷烟进行销毁。特此公告。</p> <p>重庆市云阳县烟草专卖局 2023年12月25日</p>	<p>关于大足吾悦公馆二期一批次的交房通知</p> <p>尊敬的大足吾悦公馆二期一批次业主: 您所购买的大足吾悦公馆二期一批次住宅相关职能部门验收合格,已具备交房条件。现特通过媒体向您进行交房告知。</p> <p>集中交付日期:2023年12月24日-2023年12月28日集中交付时间:09:00-17:00</p> <p>集中交付地点:大足吾悦公馆二期3号楼底商,请您携带相关资料与证件前往办理。</p> <p>详询:18983061285</p> <p>重庆新城鸿润房地产开发有限公司</p>	<p>结果公告</p> <p>重庆市万州区房屋管理中心 2023年12月22日比价项目“2022年万州区公租房小区物业管理标准化建设项目”中选人为“重庆市长安实业发展有限公司”</p> <p>重庆市康迅工程咨询有限公司 2023年12月25日</p> <p>丰都县三合街道新建社区卫生保健所遗失医疗机构执业许可证正本,登记号:PDY70153750023012D6001,声明作废。</p> <p>注册公告:重庆市江北区渝东新区职业技能培训学校有限公司统一社会信用代码91500105MAAC9MY4F0 投资人决定,本企业注销,按《个人独资企业法》规定,请债权人自登报之日起45日内到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。 2023年12月25日</p> <p>公告</p> <p>重庆南都公共交通有限公司工会委员会将进行2024年工会经费预算编制(第二次)公开竞争性比选,管理经费180万元,有效期2024年1月2日至2月5日,2023年12月28日16:30报名截止(唐老师,电话:023-62550088)。线上:电话咨询相关事宜,营业执照接收处理(电话:022-65520389),逾期不予受理。请物主于本公告发布之日起90日内到县烟草专卖局接受处理(电话:023-65520389),逾期不予受理。我局将依法对涉案卷烟进行销毁。特此公告。</p> <p>重庆市云阳县烟草专卖局 2023年12月25日</p>
---	--	---