

进入杨柳飞絮期,如何科学防护?

春风又至,今年的飞絮季也来了。北京市园林绿化局和北京市气象局联合发布了2024年北京杨柳飞絮始期预报。中心城区和南部城区将于4月7日至10日进入飞絮期。城区东北部和西北部稍晚,于4月8日至11日开始飞絮。

北京市疾控中心今日发文提示,敏感人群接触杨柳花粉和细小飞絮后,可能会引起过敏反应,主要症状包括眼部瘙痒、红肿、流泪等;呼吸道表现为清水样鼻涕、鼻塞、频繁打喷嚏、喉咙痒、咳嗽等,严重时还可能出现气喘、哮喘等;皮肤上也可能出现干燥、红肿、瘙痒、风团等过敏症状。

如果出现过敏症状,应及时去医院就诊,在医生指导下使用抗过敏药物缓解症状。切勿自行用药或忽视症状,以免加重病情。此外,可登陆中国气象网站或气象北京微信查询杨柳飞絮预报,提前做好防护。

如何对抗飞絮?

01 好汉不吃眼前亏,惹不起,咱躲
和其它过敏一样,敏感人群最好脱离过敏原,白天尽可能待在室内。飞絮会持续半个月到一个月,一般中午最多,敏感人群尽量避开这个时间段外出,即便要做户外活动,也要在杨柳絮比较少的时候,比如早晨、夜晚,降雨后会大幅度缓解。

室内通风要关好纱窗,注意室内卫生,湿式清扫,必要时开启空气净化器。



02 躲不了,咱防
防絮入鼻

飞絮细小,易被吸入鼻腔,之后鼻塞、鼻湿、流鼻涕、打喷嚏接踵而来,严重的甚至引发气喘、哮喘等更为严重的呼吸道症状或疾病。

敏感人群外出时需佩戴口罩做好防护,口罩使用时应遵照其使用说明佩戴,佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴,保持口罩与面部紧密贴合,密闭性越好防护效果越佳。

防絮入眼

飞絮入眼,很难清除,会导致敏感人群眼睛红肿、流泪,上面携带的大量灰尘和细菌也会入眼引发炎症。

外出时佩戴纱巾、护目镜、眼镜等,尤其是骑行外出的人,增加了飞絮迎面入眼的机会,一定要做好眼睛的防护。

包裹自己

皮肤易过敏的人群,尽量避免皮肤接触飞絮,否则皮肤瘙痒难忍,甚至红肿发炎。外出要“包裹”自己,戴帽子,穿长衣长裤,尽量避免皮肤与飞絮直接接触。

皮肤沾上飞絮后,要及时清除,最好用温水清洗,有助预防过敏或减轻过敏症状。

当皮肤出现过敏症状时千万不要抓挠,轻轻拍打、冷敷、涂止痒药可减轻症状。

03 及时清洁,注意安全

1. 外出后返回应先洗手,同时清洗鼻腔和面部,及时清扫外衣上的飞絮。

2. 杨柳飞絮高发期要及时清理或喷水雾化室内飞絮,尤其是附着在电暖器等加热电器表面以及家具和地板表面的飞絮;室内可使用吸尘器及时清理。

3. 定期打扫汽车内部,及时清理飞絮和灰尘。

4. 注意消防安全,严禁乱扔烟头,严禁明火引燃飞絮。

研究揭示肥胖最大风险基因

英国剑桥大学医学研究委员会科学家领导的团队对50多万人的体重指数(BMI)进行了全外显子组测序。结果显示,BSN和APBA1两个基因的变异对肥胖风险的影响最大。其中BSN基因的变异会使肥胖风险增加6倍,还与非酒精性脂肪肝和II型糖尿病的风险增加有关。相关研究论文发表于最新一期《自然·遗传学》杂志。

研究团队借助英国生物库等的数据库,确定了迄今已知对肥胖影响最大的两个基因BSN和APBA1。研究显示,每6500名成年人就有1人拥有BSN基因变异,因此,该变异可能影响英国约10000人。

此前的研究已经确定了几个与肥胖相关的基因变异,这些变异从儿童时期就开始通过大脑中的瘦素—黑色素皮质

素通路发挥作用,而瘦素—黑色素皮质素通路对食欲调节至关重要。但与先前鉴定的肥胖基因不同,BSN和APBA1的变异只与成人肥胖有关,而与儿童肥胖无关。而且,最新研究表明,BSN和APBA1在脑细胞之间的信号传递中发挥作用。

研究人员认为,他们可能发现了一种新的肥胖生物学机制:与年龄相关的

神经退行性病变可能影响食欲控制。不过,他们目前还不知道BSN和APBA1是否参与瘦素—黑色素皮质素通路。

在BSN中发现的基因变异对肥胖、II型糖尿病和脂肪肝产生了迄今观察到的最大影响,并突出了一种调节控制食欲的新生物学机制,让研究人员对遗传学、神经发育和肥胖之间的关系有了全新认识。

防控诺如病毒感染,学校幼托机构需关注

近日,中疾控微信公众号发布信息称,近期诺如病毒疫情多发,学校和托幼机构应重点关注并做好防控措施。

诺如病毒具有抵抗力强、感染剂量低、感染后潜伏期短、传播途径多样等特点,是引起学校和托幼机构等人群聚集场所急性胃肠炎疫情的重要病原。日常预防,需做好以下措施。

加强学校传染病管理,做好疫情防控储备

托幼机构和学校应做好学生健康管理,严格落实晨(午)检和因病缺勤登记查因等工作。一旦发现呕吐、腹泻等症状病人,要及时就医并隔离管理。发现病例异常增多时立即向所属疾控机构及相关行政部门报告。储备一定数量的漂白粉等含氯消毒剂 and 一次性口罩、手套等个人防护用品。

加强饮水和食品卫生的管理

提供安全饮用水,加强学校用水管网维护,做好饮用水水质检测,确保供水安全。做好食品原料和加工环节的监管,注意生熟食分开存放,彻底煮熟煮透,处理时砧板、菜刀等厨房用具分开使用。

加强厨工、保育员等从业人员健康管理

托幼机构和学校对厨工、保育员健康状况监测,出现腹泻、呕吐、恶心等肠道传染病相关症状时,应立即暂停工作,及时就医,杜绝带病上班。制作食物和配餐过程中正确佩戴口罩和做好手卫生。

认真做好日常清洁消毒工作,科学规范处理呕吐物

随着流行季节来临,对校区/园区公共场所(如教室、宿舍、食堂、图书馆、卫生间等)定期清洁与通风;对重点部位(如门把手、楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮、上下床扶手等)进行定期清洁与消毒;卫生间设有洗手池,并配备流动水和肥皂或洗手液;规范处理呕吐物和粪便并做好清洁消毒工作。

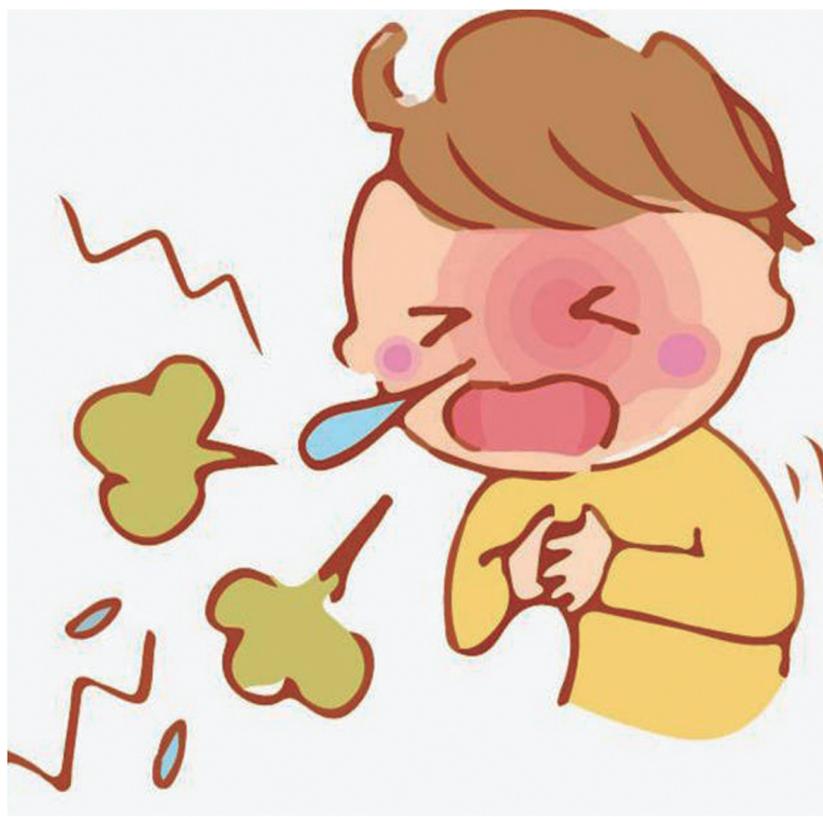
强化健康宣教

加强肠道传染病预防控制宣传教育,提醒学生、教职工在外就餐时注意食品卫生安全;增强学生和教职工的洗手意识,做好手卫生,养成良好的个人卫生习惯。

保持健康生活方式

合理膳食,增加户外活动,适量运动,增强学生和教职工身体抵抗力。

什么是腺病毒? 如何防治?



据厦门疾控微信公众号消息,不少人在发烧咳嗽时,容易联想流感、支原体衣原体感染、新冠等,其实腺病毒也可能是元凶之一。

什么是腺病毒?

腺病毒并非新型冠状病毒,是引起儿童呼吸道感染的常见病毒。有A到G共7个亚组,不同亚组可引起不同部位的感染。

有何症状?

急性呼吸道感染患者以急性上呼吸道感染为主,表现为急性发热起病,同时伴咳嗽、咳痰、咽部不适、咽痛等;还可出现腹泻、乏力、恶心、食欲减退等消化系统症状;少数患者出现头痛、头晕、膀胱炎、眼结膜炎(红眼)、脑炎等;患者病程1-14天(平均5-7天),多数呈自限性。

如何传播?

经呼吸道飞沫传播:主要表现为隐性感染、急性上呼吸道和下呼吸道感染,患者大多症状轻微或无明显症状。

经接触传播:手接触被腺病毒污染的物体或表面后,未经清洗而触摸口、鼻或眼睛等部位。

粪口途径传播:接触腺病毒感染者的粪便。

这种病毒的传染性较强,不只是儿童,各年龄段人群都普遍易感,尤其是在密闭、拥挤和潮湿的环境常可引起暴发流行,如学校、托幼机构、医疗机构、室内游泳场所等。

如何防治?

目前国内尚无针对腺病毒感染的特异性抗病毒药物,临床上以对症支持、免疫调节治疗和针对并发症的治疗为主,也无可供普通人群使用的腺病毒疫苗。腺病毒引起的急性呼吸道感染多数呈自限性,如临床症状不严重可自行痊愈,如病情不见好转,出现持续高热、剧烈咳嗽、气促等严重症状,建议尽早就医就诊。

要预防腺病毒感染,与其他呼吸道感染预防类似应坚持勤洗手、戴口罩,加强室内通风等。

有章可循让预制菜未来可期



拥有加热方便、口味稳定、生产集中等优势,预制菜近年来快速兴起,并逐渐渗透进人们的日常饮食中。

作为一种新兴食品,预制菜为消费者带来了多样化的餐饮体验。然而,安全标准不统一、部分生产者经营者信誉缺失、防腐剂滥用等问题,也引发了消费者的担忧。在此背景下,国家市场监督管理总局等六部门日前联合印发《关于加强预制菜食品安全监管 促进产业高质量发展的通知》(以下简称《通知》),无疑对预制菜产业的健康发展产生重大意义,既给相关企业增添了信心,也给消费者吃下一颗“定心丸”。

《通知》厘清了预制菜的概念和范围。《通知》明确,预制菜是以食用农产品及其制品为原料,使用或不使用调味料等辅料,不添加防腐剂,经工业化预加工制成,配以或不配以调味料包,符合产品标签标明的贮存、运输及销售条件,加热或熟制后方可食用的预包装产品,不包括主食类食品。这一界定为整个行业划定了清晰的边界,有助于企业明确自身的产品定位和市场方向,也有助于消费者更好地了解和选择预制菜产品。

《通知》划出食品安全底线,回应了消费者对食品安全健康的期待。针对消费者最关心的防腐剂、添加剂问题,《通知》明确要求:预制菜不添加防腐剂;严把原料质量关,依法查验食用农产品原料的承诺达标合格证等产品质量合格证明,严格食品添加剂使用,切

实保障预制菜产品食品安全。这对生产企业提出了更严格的管理要求,保证了预制菜产品的安全性,让消费者在购买和食用时能更放心。此外,《通知》还提出加强预制菜食品安全的科技创新和标准化建设,推动预制菜产业向高质量发展方向。提升企业关键技术创新研发水平,加快先进生产工艺装备应用,研究制定预制菜食品安全国家标准……多项举措,不仅有助于促进预制菜行业的规范化发展,提升预制菜的整体品质,还能满足消费者对健康、营养、美味的多元化需求。

《通知》保障了消费者的知情权和选择权,增强了消费者的信任度。《通知》提出,大力推广餐饮环节使用预制菜明示。这意味着,今后餐厅在使用预制菜时,尤其在外卖中,应该做到公开透明,明确告知消费者哪些是预制菜,让消费者根据自己的需求和喜好作出选择。

《通知》强调加强预制菜食品安全监管,为消费者放心食用保驾护航。严格落实属地监管责任,严把预制菜生产许可关口,重点检查预制菜生产经营企业各环节质量安全措施落实情况……一系列监管举措,为预制菜产业的安全发展提供了有力保障,也为消费者提供了更加安全、放心的消费环境。

预制菜丰富了人们的饮食选择,期待生产企业、经营企业和监管部门共同努力,确保其健康、安全,推动预制菜产业发展更加规范、有序。

养老服务专业人才要“扎得下根”

近日,江苏公布了该省养老护理专业技师资格评审委员会评审结果,168人获评全国首批养老护理专业技师职称,在行业内引发热议。

有了养老护理职称,意味着养老护理职业从专业学科到人才队伍建设以及职业评价方面形成了完整体系,使得这个职业有了更高的“含金量”,社会认同度也得到了提升,职业发展通道更畅通。

随着我国人口老龄化的加速推进和居民生活水平的不断提高,人民群众对养老护理服务的需求日益旺盛。然而,与日益增长的多元化、专业化养老需求相比,我国养老护理人员尤其是高素质专业人才还存在数量短缺、专业能力不强等诸多短板,成为制约养老服务高质量发展的关键因素。相关数据显示,我国养老护理人员潜在需求超过千万人,而目前相关从业人员只有30多万人,养老护理人才缺口巨大。

为建设一支稳定的、有专业素质的养老护理队伍,不少地方已经迈出探索实践的步伐。比如,浙江宁波通过发放特殊岗位津贴、补贴,提高养老护理人员薪酬待遇,山西对相关从业者给予3万元至6万元的一次性入职奖励,等

等。随着养老护理行业评价机制和保障制度的不断完善,将吸引更多专业人才进入养老行业。

当前,养老需求呈现出多层次、多样化、个性化的特点,养老服务的供给不但要细化,而且必须要跟上不同老年人的需求,这对养老服务从业人员也提出了更高更专业的要求。相关从业者应该加强养老护理专业的理论知识和实际技能的学习,比如老年人的生活照料、身体的专业康复等,为老年人提供更加科学、高效的护理服务。

养老护理工作是一项需要爱心和责任感的事业,相关从业者应该恪守真心、爱心、热心、耐心的服务理念,善于倾听、乐于沟通,多点爱心、多点耐心,照顾好老年人的心理需求,让老年人感受到更多的人文关怀。

数据显示,截至2023年末,我国65周岁及以上老年人口超2.1亿人,占全国总人口的15.4%。在可预见的将来,老年人对高质量、多元化的养老服务需求将更加旺盛。人才是养老事业发展的根本。期待更多人积极投身养老护理职业赛道,提升养老服务品质,稳稳托起这项重大民生事业。

左撇子的罕见遗传变异揭秘

发表在新一期《自然·通讯》上的一项研究发现,会引起蛋白质改变的罕见遗传变异和微管蛋白基因,与人类左撇子的形成有关。这些发现或能增进人们对左右利手倾向遗传基础的理解。

只有约10%的人是左利手(左撇子),当右脑半球对左手的控制更占优势时,就会出现这种现象,右利手则反之。导致优势手的大脑不对称现象在生命早期就已出现,表明这可能与遗传有关,但人们一直不清楚基因究竟如何产生影响。

过去的人群研究发现一些与左利手有关的常见遗传变异。这些变异当中有些涉及编码微管蛋白的基因。微管是细胞骨架的一部分,支撑细胞成形。

此次,荷兰马克斯·普朗克心理语言学研究所团队利用英国生物样本库中超过35万人的数据进行了基因组筛查,寻找与左右利手相关的、会引起蛋白质改变的罕见遗传变异。分析中包括了38043名左利手人士和313271名右利手人士。

研究发现,因罕见编码变异导致的左利手,其遗传率较低,只有不到1%;但一个编码微管蛋白的名为TUBB4B的基因,导致在左利手人群中出现罕见编码变异的可能性,比右利手人群高2.7倍。