

国务院联防联控机制新闻发布会上，专家指出——

“五一”出现规模性疫情可能性小

出行仍需做好防护 三类人群需补齐免疫水平差距

□ 科普时报记者 张佳星

我国近期检出了奥密克戎变异株XBB.1.16的输入。五一假期临近，群众出游意愿增加，人员大规模流动是否会加大疫情传播风险？假期是否会出现规模性疫情？出游是否需要特别防护？

“近期，全国疫情防控形势总体平稳，个别地区疫情有小幅上升的迹象，专家研判认为，全国短期内出现规模性疫情的可能性较小。”4月26日，国务院联防联控机制举行新闻发布会，国家疾控局传防司一级巡视员贺青华表示，相关部门正在加强监测，动态开展输入传染病风险研判，严防境外输入疫情和新型变异株造成我国本土疫情大幅度反弹的风险。

贺青华表示，4月上旬的疫情水平已降至2022年12月以来最低水平，4月中旬之后单日阳性数和阳性占比均呈小幅上升趋势。

“专家研判认为，近期部分地区疫情开始出现缓慢上升，感染者主要集中在三部分人群：一是未被感染人群，二是免疫水平已经下降的人群，三是存在免疫缺陷人群。”贺青华介绍。针对较有可能感染的人群，国务院联防联控机制综合组印发了《应对近期新冠病毒感染疫情疫苗接种工作方案》，提出应“补齐免疫水平差距”。

中国疾控中心病毒病所研究员陈操表示，国内外多项研究结果表明，3次及以上病毒抗原的刺激能够产生较好的免疫保护效

果。综合当前各类人群的接种或感染情况，“补齐免疫水平差距”希望通过增加抗原刺激次数，产生较好免疫保护效果。

随着时间延长，新冠中和抗体在体内的滴度会慢慢降低。此前，有关专家在接受记者采访时也表示，如果有效防止再次感染，在体内抗体显著下降前再次接种新冠疫苗是有必要的。

抗体水平与保护效果是正相关的，这意味着，中和抗体水平越低，保护效果就会越差，反之越能形成保护。专家认为，对已经打过3针再感染的人来说，相当于对免疫进行了叠加，获得了很强的免疫力，很多研究证实了这一点。但对感染前没有接种疫苗或

者未完成全程接种就被感染的人来说，体内的免疫保护能力不及前者。在现阶段抗体水平还没有完全回落的时候再加强一下，不仅有益于个人，也有益于形成群体免疫。

专家建议，为了应对奥密克戎未来可能发生的突变，在感染前没有接种疫苗或者未完成全程接种就被感染的人群，更需要再次接种新冠疫苗。

针对五一出行，贺青华建议，公众应加强出行或者旅途中的自我健康监测，出现发热、咳嗽、咽痛等症状要及时开展检测，避免带病乘坐公共交通工具出行，同时也要关注目的地传染病疫情形势，有针对性地做好防护准备工作。

4月24日，世界卫生组织、联合国儿童基金会和全球疫苗免疫联盟等机构共同呼吁开展“大力补种”行动，以扭转近年儿童疫苗接种率下降的情况。

那么，儿童疫苗接种需要注意哪些事项？

接种后留观很重要

接种疫苗后要用棉签轻轻按压接种部位，不可揉搓；需留观30分钟，一旦出现严重过敏反应时，医生可以及时处理，无不适方可离开接种现场；接种疫苗后的当天尽量不要给孩子洗澡，保证接种部位的清洁，防止局部感染；接种百白破疫苗后，若接种部位出现硬结，可在接种后第二天开始进行热敷，以帮助硬结消退。

接种后应多喝水，避免食用辛辣刺激及易致敏的食物，避免剧烈运动；但口服类疫苗接种前、后半小时内不要进食，更不能用水送服，以免影响疫苗效果。

由于儿童个体差异，接种疫苗后，个别孩子会出现低热、食欲不振、烦躁、哭闹等不适，一般不需要特殊处理，但应加强观察，如孩子反应强烈且持续时间较长，需立即就诊。

需要注意的是，当遇到无法使用同一厂家同种疫苗完成接种程序时，可使用不同厂家的同种疫苗完成后续接种。

以下情况需暂缓或不予接种

暂缓接种疫苗的情况包括但不限于：任何原因引起的发热，即腋下体温大于等于37.3℃；食物过敏的急性反应期如并发性哮喘、荨麻疹等，或接种部位皮肤异常如湿疹、特异性皮炎等；由于细菌、病毒、支原体等病原微生物感染引起的呼吸系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等感染；上呼吸道感染、消化系统、泌尿系统等急性疾病发作期和/或治疗期；肝病、脑病、肾病、神经系统、免疫系统、免疫系统等慢性疾病急性发作期。

除艾滋病病毒感染者以外的其他免疫缺陷或正在接受全身免疫抑制治疗者，原则上不予接种减毒活疫苗；对已知疫苗成分严重过敏或既往因接种疫苗发生喉头水肿、过敏性休克及其他全身性严重过敏反应者，禁忌接种同种疫苗。

以下疾病不属于接种禁忌

所谓“过敏性体质”不是疫苗接种禁忌；湿疹只要避开湿疹部位就可接种各类疫苗；除艾滋病病毒感染者以外的其他免疫缺陷或正在接受全身免疫抑制治疗者，可以接种灭活疫苗。

另外，生理性和母乳性黄疸，单纯性热性惊厥史患儿，癫痫控制处于稳定期，病情稳定的脑膜炎、肝脏疾病患儿，常见先天性疾病如先天性甲状腺功能减低、苯丙酮尿症、唐氏综合征、先天性心脏病患儿，以及常见的先天性感染如梅毒、巨细胞病毒、风疹病毒感染患儿，均可按要求接种疫苗。

（作者系江西省儿童医院感染控制/公共卫生科主管护师）

四月最后一个星期是世界免疫周——收下这份儿童疫苗接种「指南」

□ 陈思思

“四月不减肥，五月徒伤悲”。春季是减肥的最佳时节，很多年轻人为了减肥，实行严格的低碳水饮食和大运动量健身计划，以为能得到最好的减肥效果。然而——

低碳水+大运动，当心减出“饥饿性酮症”

——健康辟谣系列科普报道之六

□ 韩雪

小恒是个热爱健身的运动达人，最近，由于工作繁忙、饮食不规律，她的体重快速上涨，于是果断实行了严格的低碳水饮食和大运动量健身计划。一周后，小恒开始感到疲劳，四肢乏力，饥饿感明显，她以为这只是遇到了减肥的瓶颈期。但是两天后，头晕、乏力、心慌的感觉在休息后也无法得到缓解，急诊就医后，小恒被诊断为饥饿性酮症。治疗后，她很快恢复了正常。

人们常说，“四月不减肥，五月徒伤悲”。春季是减肥的最佳时节，很多人都在酝酿着新一年的减肥塑形计划，希望自己能以最好的状态迎接夏季的到来。然而，不正确的减肥方式不仅达不到效果，甚至有可能给身体带来伤害。

摄入“碳水”过少可能导致饥饿性酮症

近年来，很多年轻女性为了减肥，选择少吃主食、不吃主食甚至吃生酮饮食，以为尽量减少碳水化合物的摄入，就可以得到很好的减肥效果。然而，碳水化合物是人体最重要的供能物质。经过消化，它以葡萄糖分子的形式直接参与人体细胞代谢，供给人体能量。葡萄糖分子除了供给人体能量，多余的还会转化为糖原和脂肪进行储存，因此，过量摄入碳水化合物不利于身体健康。

然而，长期不吃主食或者长期吃生酮饮食，摄入的碳水化合物过少，满足不了运动健身、重体力劳动等状态下的身体需求时，人体就会通过动员部分脂肪分解代谢，来满足能量的需求。在这个过程中，人体会产生一类被称为“酮体”的中间产物。正常情况下，



视觉中国供图

下，由肝脏和肾脏产生的酮体少量存在于血液和尿液中，不会对身体产生不利的影响，短暂升高的酮体可以经过脑、肌肉、心脏等组织代谢被完全分解和排出。

但当大量的脂肪被分解代谢，导致短时间内血液酮体含量显著升高，无法完全代谢时，饥饿性酮症的出现就不可避免。

饥饿性酮症易被误认为低血糖

饥饿性酮症会引起身体不同程度的不适。轻度的饥饿性酮症可引起乏力、疲倦、头晕，以及恶心、呕吐、腹痛等不典型的表现。很多人容易把乏力、疲倦、头晕误认为是节食健身导致的低血糖症状，恶心、呕

吐、腹痛也常被误认为是急性胃肠炎等表现。

如果饥饿性酮症没有得到及时纠正，随着酮体在体内不断蓄积，易引起代谢性酸中毒，造成昏迷、休克以及严重的器官功能衰竭，危及生命。这一点值得所有热爱运动的人们关注并警惕。需要注意的是，轻度的饥饿性酮症带来的疲劳等不适，经过休息、恢复正常生活规律，很快能得到好转，但严重的需要经过系统治疗。

日常生活中，当你出现全身乏力、疲倦、头晕，以及腹痛、恶心、呕吐的时候，除了要想到低血糖和胃肠炎外，也要想想最近自己的饮食习惯和运动量，看看是不是出现了饥饿性酮症。若出现上述症状，建议及

时就医，完善血常规、生化等相关检查，同时检测血液或尿中酮体水平，以明确是否是饥饿性酮症及其严重程度。

饥饿性酮症要及时识别和诊疗

在夜间急诊中，常常见到身体健康的患者主诉“头晕呕吐伴乏力”，有经验的患者常常会直接要求医生“给我输点液就好了”。的确，及时补充糖分改善糖脂代谢紊乱和大量补液是治疗饥饿性酮症的关键。

饥饿性酮症临床症状的严重程度与血液中的酮体浓度密切相关。大量补充水分，特别是补充含糖和电解质的液体，除了可以补充葡萄糖分子，恢复正常的能量代谢外，还可以起到稀释降低酮体浓度的作用，同时还可以加快通过尿液排出酮体的速度。最重要的是，及时大量补液，可有效提升血容量，改善因微循环灌注不足而引起的细胞功能障碍，避免重要脏器的损伤和功能障碍。

饥饿性酮症的治疗并不复杂，重要的是及时识别和诊疗。轻度的饥饿性酮症可以通过居家口服补液的方式逐步恢复。市面上常见的富含糖分和电解质的功能饮料，在充分补充的情况下也可以起到缓解酮症的效果。可以少量多次口服，避免一次过多饮水造成呕吐加重病情。随着耐受程度的增加，可以逐渐加大补充的剂量。但如果症状加重，就需要及时就医，医生会根据实际情况制定相应的补液方案。经过大量充分的补液治疗，饥饿性酮症可以很快得到纠正。

（作者系北京京煤集团总医院急诊科主治医师、医学博士）

青少年沉迷智能手机会不会引发焦虑

□ 科普时报记者 罗朝淑

近日，美国消费者新闻与商业频道报道，“Z世代”正在推动“砖头”手机等非智能手机在美国的复兴。有媒体认为，年轻人放弃智能手机可能是为了减少焦虑和精神压力。

长期使用智能手机会对身心带来什么影响？青少年如何减少手机依赖？科普时报记者为此采访了有关专家。

长期使用会产生视疲劳

首都医科大学附属北京安贞医院眼科中心主任宋思泉教授告诉记者，长期使用智能手机可能引起视疲劳，这是两方面综合作用的结果。

一方面是因为智能手机屏幕的特性。比如，屏幕亮度与屏幕频闪会对眼睛产生直接刺激，造成视疲劳。此外，智能手机屏幕发出的光谱中也存在着一定比例的蓝光，长时间受屏幕蓝光辐射，也会对眼睛产生损害，导致眼

睛干涩、视觉疲劳甚至视力下降等。

另一方面，错误的智能手机使用习惯也会引起视觉疲劳。比如，长时间注视手机屏幕、近距离用眼过久，都会导致眼睛长时间处于紧张状态，造成眼肌调节能力减退，从而出现视觉疲劳、视力下降等情况。

除此之外，长期使用智能手机还可能导致人体运动不够，引发其他健康问题。

过度沉迷影响心理健康

北京林业大学人文社会科学学院心理学系副教授李昂说，青少年过度沉迷智能手机，除了身体健康会受到影响，还会对认知能力、心理健康与社会发展等方面产生消极影响。

过度沉迷智能手机会影响大脑的神经结构与功能，降低自我控制、注意、记忆、思维决策等认知能力。同时，由于过度使用手机而行

生出的睡眠缺失、作息紊乱等问题，也会进一步降低认知功能。

此外，过度沉迷智能手机还会让青少年在现实生活中减少与他人的交流，容易产生孤独、社交回避、抑郁、焦虑等一系列问题，影响青少年的心理健康。研究表明，长期使用智能手机会让青少年产生很强的依赖感，一旦离开手机，内心就会感到焦虑、孤独和落寞，甚至出现暴躁情绪。

培养兴趣爱好，减少过度依赖

李昂认为，手机依赖反映的是个体对于现实问题的逃避，如果青少年在现实生活中处于一种消极状况，就会为了寻求慰藉、舒适感和刺激而过度使用手机，进而出现手机依赖，心理健康状况会变得更差。

“父母和老师要培养青少年对待困难积极

乐观的态度，让他们从内心真正想要摆脱手机依赖。在此过程中，要注意引导他们对日常生活的各项活动作出明确的时间安排并严格执行，建立时间观念；其次，要分阶段、逐步降低手机使用时间，直至达到合理的时间范围；最后，为了降低戒除手机依赖过程中的不适感，可以培养一些替代性的兴趣爱好，例如参加户外运动和社交活动等。”李昂说。



放松心情 充分休息 少食油腻 不宜过饱 适当用药

假期出行，这样缓解“晕动症”

□ 衣晓峰 张可欣 科普时报记者 李丽云

“五一”临近，很多人早已计划好要去感受祖国的大好河山。但对某些人而言，晕车、晕船、晕机之苦会让他们对旅行心生恐惧。

为什么会发生晕车、晕船、晕机的现象？如何预防和治疗？黑龙江省中西医结合学会眩晕病专业委员会主任委员、哈尔滨医科大学附属第一医院神经外科教授谢春成对此进行了科普。

0.2赫兹低频运动易致晕动症

谢春成介绍，晕车、晕船、晕机在医学上被称为晕动症，也叫运动病。晕动症是指乘坐交通工具时，由于摇摆、颠簸、旋转、加速运动等各种因素，致使内耳前庭平衡感受器受到过度运动刺激，而诱发的出冷汗、恶心、呕吐、头晕等症候群，是晕车、晕船、晕机，甚至是晕电梯的总称。

当机体暴露于被动运动环境中，受到不适宜的运动环境刺激，就会激发定向功能和

平衡功能失调的正常保护性应激，导致上述情况的发生。尤其当急刹车、急转弯或突然启动时，晕动的表现会更厉害，下车休息片刻，症状可逐渐减轻或消失。

资料显示，晕动症常见于3到20岁之间的人群，以6到12岁的儿童居多。而2岁以下的婴幼儿及50岁以上人群则通常不多见。女性患有晕动症的几率往往会更高，这与其激素分泌周期有一定关联。

晕动症的主要病因是运动刺激，同时也与遗传因素、视觉、个体体质等因素有关。除去一些器质性原因，心理精神因素也能诱发晕动病，如情绪紧张、睡眠不佳、作息习惯不规律等。

谢春成介绍，晕动症与振荡频率也有关联。恶心程度随着暴露时间和振荡强度的增加而增加，在0.2赫兹左右的低频运动时达到峰值，像汽车、轮船、飞机等一般交通工具的颠簸频率恰好在此期间内。但骑马、步

行、跑步和骑自行车的振荡频率高于1赫兹，所以这些运动通常不会产生晕动症。

另外，偏头痛患者更易受到晕动症的“纠缠”，特别是在偏头痛发作时，晕动状况会更严重。

避免较大幅度摇摆，提前服用预防药物

谢春成提醒，乘坐交通工具出行时，患者如果自觉头晕、恶心及出冷汗、四肢发凉、血压下降、眼球震颤时，如果有条件，应暂时脱离环境。如果不能脱离环境，也不要过度紧张，有条件可闭目养神。坐位时，头部应紧靠在固定椅背或物体上，避免较大幅度的摇摆；尽量闭目或水平远视，向远处看静止景物，不要看书或玩手机，以减轻因视觉冲突而带来的晕眩感；也可以吃些杨梅、山楂等酸性东西，以减少摆动带来的恶心；可用两手大拇指在太阳穴做圆圈按摩2

到3分钟，缓解症状。

谢春成还建议，有轻度不适者，可在前额、鼻根部的人中处，涂上少许清凉油或薄荷油。同时，应尽可能脱掉帽子、松开领口。可提前准备一些小袋子以备不时之需，在恶心时，不必强忍，尽可能自然吐出。

同时，还可以在出行前，提前使用包括抑制中枢神经系统兴奋的药物，如晕海宁、乘晕宁、抗眩晕、安定等，均有一定疗效；也可用一些中草药，如喝生姜水、陈皮水，或者给予针灸疗法、穴位按压等。

忘记准备晕车药或晕车贴的人可以切上一片鲜姜片，登上车船前贴在肚脐处，用伤湿膏或者医用胶布固定好。或者上车前饮用1杯浓茶，或在出发前喝1小杯加醋的温开水，这些都有一定的防晕车效果。

适应性训练等方法可降低敏感性

容易发生晕动症的人，平时可以通过适

性训练、平衡功能训练、脱敏训练等疗法来预防，可以反复多次乘坐此种交通工具，使机体逐渐适应和耐受。

此外，晕动症还可以通过调整植物神经的方法得到缓解，平时可以练习调整自己的呼吸方式，将胸式呼吸转变为腹式呼吸。所谓胸式呼吸是人正常的呼吸方式，即在吸气的时候，腹部提起变小；呼气时，腹部放下变大。而腹式呼吸则相反，吸气时，腹部放下变大；呼气时，腹部提起变小。经过长期练习，有可能缓解晕动症。

同时，晕动症患者应加强体质锻炼，长途旅行前应保持睡眠充足、不宜疲劳，情绪稳定、精神放松。另外，乘车、航海、乘机前2小时不宜饱食或食用油腻食物，以免突发恶心、呕吐；可吃一些清淡可口的水果和咸菜、酸辣菜等，既可避免营养摄入不足，又可降低晕船的敏感性。