



今年国外麻疹疫情频现是啥原因

不排除“疫苗犹豫”的因素

特性决定了只要其疫苗接种率下降,它的发病率就会立刻开始上升。”李侗曾说。

免疫屏障为何“松动”?是因为疫苗保护力不够吗?

“得益于大规模接种麻疹疫苗,全球因麻疹引起的死亡人数约下降79%,涉及人数可能达到1.71亿。”白云骅说,目前麻疹疫苗接种后的实际保护效果已经充分展示了其具有较好的安全性和有效性。

“麻疹疫苗的预防效果非常好。在我国,计划免疫纳入麻腮腺(麻疹—风疹—腮腺炎)疫苗,免疫功能正常的孩子只要按流程接种两次之后基本就不会感染麻疹了。”李侗曾说。

麻疹疫苗的有效性、安全性既已得到大规模人群验证,又为什么难以形成全人群免疫屏障?

“从全球看,这两年麻疹防控上最大的问题是出现了一些‘疫苗犹豫’的趋势。”李侗曾说,一些欧美国家出现反疫苗运动、各类疫苗谣言,导致很多人对疫苗的安全性、有效性、必要性产生了怀疑,致使这些地区的麻疹疫苗接种率下降。

白云骅表示,因为“疫苗犹豫”,部分发达国家近年来多种疫苗接种率均出现异常

下降的趋势,进而引发原本已经得以较好控制的传染病“死灰复燃”。如果不能尽快恢复应有的免疫规划工作,情况很可能更糟。

“麻疹转重后可能造成喉炎、肺炎、心肌炎、脑炎等并发症,会有致死风险。此次美国疫情中,至少出现3例死亡病例。”李侗曾提醒,年龄越小转重风险越高,此外免疫缺陷、免疫力低下、有基础疾病的人群,感染后均容易发展为重症。

“不要盲目认为自己属于不适合接种人群或禁忌人群,有疑问可以咨询专业医生。”李侗曾强调,接种疫苗可有效预防感染,避免转重。

“任何一种传染病的防控策略都是综合措施的集合体。”白云骅建议,公众应及时完成预防接种,尤其怀孕前的育龄期妇女、适龄婴幼儿应按程序和专业推荐及时接种,避免重症和并发症。

“为应对全球麻疹流行区的输入压力,我们未来仍需要保持疫苗高接种率,继续保持麻疹监测报告系统的高质量运转,及时处置疫情,维持超低发病率下的监测敏感性和免疫规划疫苗的高接种率,不断降低传染病的流行水平。”白云骅说。

据《科技日报》

前些天,已在2000年宣布消除麻疹的美国出现了麻疹感染人数激增的情况。今年以来,美国多个州监测到麻疹感染患者,美国约翰·霍普金斯大学疫情应对创新中心最新数据显示,2025年已报告麻疹确诊病例1284例,而此前美国年平均病例数量约180例。

麻疹是由麻疹病毒感染引起的急性呼吸道传染病。既然麻疹25年前已在美国消除,为什么会卷土重来?麻疹传染性极强,公众又该如何预防?北京佑安医院呼吸与感染性疾病科主任李侗曾、北京市朝阳区疾病预防控制中心计划免疫科主任医师白云骅为大家解惑。

“一种疾病的发病率如果被控制到极低后,我们通常会认为该种疾病已经被‘消除’。”白云骅解释,但消除不是消灭。部分

发达国家达到过麻疹的“消除”阶段,此时仍有极低水平的麻疹病毒感染和疾病传播,如果未能巩固免疫屏障,病毒感染还是会出现。

这种“死灰复燃”还与麻疹病毒的特性相关。在没有免疫屏障的环境中,麻疹病毒极易在人与人之间传播,目前学界一般认为其基本传染数(R0)达到18,即平均每名麻疹患者可造成18名易感人群感染。

李侗曾介绍,麻疹传染性非常强,没有获得麻疹免疫力的人,如果接触了麻疹患者,被传染的可能性达90%。此外,麻疹感染者基本都会出现发热、皮疹等症状,隐性感染者、无症状感染者很少。

可见,“消除”麻疹并不意味着疫情不会再度发生。一旦免疫屏障“松动”,麻疹病毒便会乘虚而入。“麻疹病毒传染性强的

热衷“撞树锻炼”的老年人看过来!

一些老年人热衷于“撞树锻炼”,认为通过撞击树木刺激经络和穴位,能强身健体。然而,北京协和医院康复医学科主管技师史明楠指出,这种锻炼方式对老年人而言,其实暗藏危机。

史明楠表示,随着年龄增长,老年人的血管会逐渐变脆且失去弹性。在撞树过程中,强烈的撞击可能导致血管内的斑块脱落。一旦这些脱落的斑块堵塞心脑血管,便可能引发脑梗、心梗等危及生命的疾病。不仅如此,若撞树时用力过猛,肌肉拉伤、颈椎受伤也在所难免。史明楠说,“对于患有骨质疏松的老年人,撞树这种相对剧烈的行为无疑是雪上加霜,撞击很可能使骨折的风险显著提高。”

此外,使劲撞树还可能导致横纹肌溶解。当肌肉被“撞碎”,大量物质进入血液,就会引发横纹肌溶解。病情严重时,

可能出现肾衰竭、电解质紊乱等一系列严重后果。

既然“撞树锻炼”风险重重,那么哪些运动适合老年人呢?史明楠建议,散步是一种极为方便且适宜老年人的运动。早晚各进行30-40分钟的散步,以“说话不喘”作为速度标准,同时可自然摆臂,这样能使全身得到适度锻炼。

“广场舞也是不错的选择”,史明楠表示,但要挑选节奏较慢的曲子,每次跳半小时左右为宜。尽量避免在水泥地等硬地面跳舞,因为硬地面会对关节造成较大冲击。对于膝盖不适的老年人,要减少蹲起动作,保护好膝盖。

太极拳动作柔和缓慢,有助于调节气息、增强身体协调性,对老年人的身心健康大有裨益。太极拳以简化24式基础动作为主,每天练习1-2次,每次20分

钟。练习时要选择平地,注意呼吸顺畅,避免憋气。

八段锦也是适合老年人的运动。史明楠建议,练习时配合自然呼吸,弯腰时膝盖微微弯曲,全套动作大约15分钟,以身体感觉舒服、不勉强为度。

弹力带或轻哑铃可作为常用的抗阻工具。老年人可坐着做手臂弯举、肩部外展等动作,每组10-15次,每周进行3次。这种抗阻训练有助于增强肌肉力量,提高身体的稳定性。

椅上瑜伽同样值得推荐。这种运动方便在家中进行,能有效放松身体,缓解肌肉疲劳。老年人通过坐姿前屈、肩颈转动等动作拉伸肌肉。史明楠提示,每个姿势保持10秒,重复3次,避免倒立或大幅度扭转等难度较大的动作,防止受伤。

据中国科普网

“老来瘦”不是“老来寿”

“有钱难买老来瘦”这句广为流传的俗语,长期以来被解读为老年人“瘦即是福”。看似蛮有道理的解读,真的具备科学性吗?

“事实上,老年人并非越瘦越好。”航空总医院老年医学科副主任曹滢说,肥胖固然会埋下健康隐患,但“越瘦越健康”的说法同样不科学。

生活中常用身体质量指数(BMI)来衡量体重是否健康,计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。“多数成年人的BMI维持在18.5-23.9之间为宜,但对于老年人而言,BMI维持在20.0-26.9之间比较合适。”曹滢说。

随着年龄增长,人体各项机能难免下降。消瘦很可能意味着关键营养摄入

不足,会导致免疫系统功能减弱,增加感染疾病的风险。“老年人过度消瘦,或伴随严重肌肉流失,通常也是疾病发出的预警信号。前者可能由营养不良、恶性疾病或内分泌异常引起,后者则可能是肌少症,一旦出现这些情况,需尽快就医。”曹滢提醒。

对于老年人而言,病态的“瘦”就是身体虚弱、行动能力下降的预警。健康的“瘦”是肌肉量相对充足,以及营养状况良好前提下的体脂合理分布。

首都保健营养美食学会会长王旭峰认为,比起单纯关注体重秤上的数字,老年人更需重视肌肉的保有量、蛋白质等关键营养摄入量、身体的活动能力等真正关乎生命质量与活力的指标。“这些数

据,远比一个‘瘦’字更能测量晚年生活的质量与长度。”

王旭峰说,日常饮食方面,老年人需注重营养优化,比如多吃蛋白质、富含维生素D的食物等。

运动方面,选择与自身体能匹配的项目至关重要。“八段锦、五禽戏、步行等低难度运动适合大多数老年人,可根据自身情况量力而行,循序渐进增量。为对抗肌少症,可在能力范围内进行弹力带、轻哑铃等抗阻训练。”曹滢说。

“老来瘦”并不等于“老来寿”。老年人不必盲目求“瘦”,通过科学管理体重、强化肌肉储备和定期健康评估,才能让晚年生活更有品质与活力。

据中国科普网

无菌蛋是“智商税”吗?

日前,“无菌蛋 智商税”这一话题登上微博热搜,引发众多关注。有博主称“无菌蛋只是外壳无菌,不是鸡蛋液无菌”“无菌蛋跟普通鸡蛋没有任何区别”,不少习惯吃无菌蛋的网民表示“感觉天都塌了”。

无菌蛋真的“无菌”吗?河南农业大学动物科技学院教授田亚东介绍,所谓无菌蛋,是指通过巴氏杀菌、紫外线消毒或者严格按照生产流程处理后的鸡蛋。关键在于有效降低致病菌,如沙门氏菌和大肠杆菌的含量。通过对饲料进行严格控制、加强鸡舍的卫生管理,以及采用蛋壳消毒工艺等一系列措施,无菌蛋能够将这两种菌的风险降低至0.01%以下。而普通鸡蛋的沙门氏菌检出率可高达1%-3%。

不过,田亚东表示,需要明确的是,无菌蛋并非绝对无菌。由于蛋壳具有多孔结构,这就使得在运输和储存过程中,鸡蛋有可能遭受二次污染。一旦脱离冷链超过两小时,或者鸡蛋过期,细菌就会迅速繁殖。比如在一些超市的常温货架上,如果无菌蛋摆放时间过长,细菌滋生的风险就会大大增加。

无菌蛋真的更健康吗?与普通鸡蛋相比,无菌蛋在核心营养成分,诸如蛋白质、维生素A、维生素D等方面,并没有显著差异。“一些商家所宣传的‘叶黄素’‘DHA’等功能性成分,其实通过饲料营养调控的方法,普通鸡蛋同样能够实现,并非无菌蛋所特有。”田亚东说。

从价格方面来看,无菌蛋的价格通常是普通鸡蛋的3-5倍。然而,这种价格上的溢价,主要是源于生产过程中的严格管控,以及冷链运输和储存所产生的成本,并非因为其营养成分有了实质性的提升。

不过,田亚东介绍,在一些特殊的应用场合下,无菌蛋还是有着其独特的价值。比如在一些日式料理中,会将无菌蛋用于生食;对于免疫力低下的人群,为了降低感染致病菌的风险,选择无菌蛋也是更为稳妥的做法。

据《科普时报》

