

美国FDA建议：新型肺炎密切接触者献血应推迟一个月



针对新型冠状病毒疫情,2月4日美国食品药品监督管理局(FDA)官网建议,肺炎康复者和密切接触者应延迟一个月献血保证输血安全。目前,美国FDA正与美国CDC和其他联邦及国际机构密切合作,监控新型冠状病毒(2019-nCoV)的爆发情况。目前我们尚不清楚新型冠状病毒是否会通过血液和血液成分传播,但一般来说,呼吸道病毒不会通过输血传播,也没有输血传播冠状病毒的报道。目前的常规献血流程中有防控呼吸道感染患者献血的筛查措施,例如献血者必须身体健康,在献血当天体温测量正常。

当然,FDA指出,作为一项预防措施,一些血液机构正在考虑更新献血者教育,建议献血者延期以应对新型冠状病毒,并对献血后信息进行管理。

FDA建议,血液机构可以考虑更新献血者教育材料,有以下情况的个人自我推迟和避免献血:

1. 曾去过疾控中心定义的新型冠状病毒爆发地区。
2. 与被诊断或怀疑病毒感染的人一起生活。
3. 自身被诊断或怀疑患有新型冠状病毒感染。

因此,血液机构的负责医生需要评估献血者并确定其献血资格。基于目前的有限信息,我们建议一个人在诊断出新型冠状病毒感染后症状缓解后至少28天,或者在离开爆发区之日起,最后一次可能与感染患者密切接触之日后28天内不参与献血。

血液机构还可以更新对所有血液或血液成分献血者献血后说明,被诊断新型冠状病毒感染的人、或者与感染者密切接触的人应尽快向血液机构报告。血液机构可对其血液和血液成分进行回收和检查。

FDA将持续对新型冠状病毒通过血液传播的可能性信息保持关注。

CNN:照紫外线能预防新冠肺炎吗?专家称可能诱发皮肤癌

医院或一些生物实验室均使用紫外灯进行室内杀菌消毒,那么办公室和家庭能否也使用紫外灯预防COVID-19?近期,美国有线电视新闻网(CNN)报道,有些办公室为此也安装了一道紫外线门,称人们就像过安检一样扫一下全身就能有效杀灭病毒,管用吗?

美国马里兰大学环境健康系教授Donald Milton介绍,细菌、真菌和病毒等微生物可在紫外灯照射一段时间后被分解、杀灭,因此这是医院、诊所等室内环境标准消毒技术之一。

既然紫外线能做到室内消毒,那么能否为人体消毒?上周四,Milton看到特朗普在白宫简报会上建议用紫外光为人体消毒的消息时,他说:“我惊呆了!”

Milton解释,COVID-19通常生活在人体内光线无法达到的地方,紫外线照射皮肤

对体内的病毒没有任何作用,当然向体内注入紫外线更不可能。同时,紫外线还对人体有一系列的副作用,比如经常晒太阳的人容易被太阳光谱中的紫外线晒伤,皮肤癌风险大幅提升。

紫外线摧毁微生物需要两个条件:强度和照射时间。如果光线足够强烈,可以短时间内杀死一种病毒,当然对人体皮肤非常危险。常用的紫外灯光线弱一些,对皮肤较安全,但会伤害眼睛等敏感组织。由于使用方便,紫外灯广泛用于医院病房等室内环境的快速消毒,一定要在没有人的情况下操作。

当然,紫外灯的杀菌效果催生了一个行业,他们向办公室和家庭推荐一种紫外线净化灯,商店也出售一种个人使用的紫外灯棒,可以起到快速消毒的效果。这真的有用吗?

美国照明工程学会在声明中对此指出,紫外灯消毒棒或是其他任何家用的紫外线产品没有经过充分验证和监管,因此可能造成安全隐患,不太可能提供预期的保护效果。

Milton也表示,感染者可将病毒以液滴的形式(咳嗽、打喷嚏、说话)从呼吸道向外扩散,有些产品暗示紫外线可以杀灭人传人过程中的病毒。很显然,紫外灯的消毒作用没有那么快那么强,不能影响病毒的传播。

对于一些办公室“紫外线门”,Milton评价,假设它是有用的,那么我们也只能对一个人的外部进行消毒。如果有一个人是感染者,那么他说话的时候仍可以向外排出含有病毒的飞沫,引发他人感染。因此,最有效的预防方法还是勤洗手,保持社交距离。

此前,世卫组织也特别发文警告称个人



不要使用紫外线消毒:紫外线不应用于手部或其他皮肤区域消毒,紫外线辐射会导致皮肤炎症。天气炎热的国家报告了多起COVID-19病例,因此无论室外天气有多么晴朗或炎热,都不能杀灭COVID-19。

孩子春夏发热、出疹,需当心川崎病



川崎病(KD),是一种儿童常见的以全身血管炎改变为主的发热、出疹性疾病,由日本医生川崎富作首先发现,由此命名。其又名皮肤黏膜淋巴结综合征,好发于春夏季,小于5岁儿童常见,且男童患

病率高。近年来川崎病发病率逐年增高,成为儿童生长发育的主要疾病之一。

川崎病的病因及临床表现:
大量研究表明,川崎病的发生发展与感染、免疫系统功能紊乱密切相关,具体病因及机制尚不明。临床诊断在排除其他疾病后,依据临床表现及相关实验室检查可诊,其典型表现为持续发热≥5天;全身多形性皮疹;四肢末端硬肿;结膜明显充血;口腔以及唇部皲裂;淋巴结肿大(颈部多见)。临床部分患儿不具备典型的临床表现,一些症状出现较晚甚至不出现,称之为不完全川崎病,增加诊断难度,及时到医院就诊尤为重要。

川崎病的致命并发症:
冠状动脉损伤是其常见并发症,部分患儿早期就合并冠状动脉损伤或冠状动脉

瘤,增加治疗难度,严重时可导致心源性猝死。目前KD是儿童获得性心脏病的主要病因,其导致的儿童心血管病发病率高居首位,且KD所致冠状动脉后遗症也成为成人冠状动脉性心脏病的病因之一。北京儿童医院顺义妇儿医院儿科医生麻佳佳指出,冠脉损害患儿的发热持续时间更长,由于前期表现与普通感冒相似,不易诊断,甚至部分患儿错过最佳治疗时期,因此,家长们对川崎病的认知和普及尤为重要。

川崎病的治疗:
川崎病的诊断需排除其他相关疾病,不典型患儿诊断难度大,因此早发现、早诊断、早治疗为主要原则。临床上丙种球蛋白静注、口服阿司匹林、双嘧达莫,效果显著,同时积极退热及相关对症治疗,

定期门诊复诊(根据临床表现其药物用量、门诊复诊时间不同)。

川崎病的注意事项:
川崎病患儿免疫力减低,家长及患儿心理情绪紧张,因此治疗过程中家长需普及相关知识,同时做到如下方面:

1. 保证患儿多休息、周围环境卫生;
2. 营养健康饮食、增强免疫力(清淡、易消化、富含维生素、高蛋白软食为主,避免辛辣刺激性食物摄入,必要时可适当补充维生素及免疫调节剂);
3. 注意皮肤及口腔护理,对于皮疹及指/趾端硬肿患儿若出现脱皮,勿要撕扯,任其自然脱落以防感染;饮食前后可予少量温水漱口;口腔溃疡者可康复新含漱或涂抹,唇部亦可涂抹适量鱼肝油滋润。

重视脾胃,脾胃不和百病生,健脾养胃是现代养生必经之路

脾胃调和病不找,保持良好的饮食习惯是重中之重,也是现代养生的必经之路。

中医讲的“脾”,乃五脏之一。中医认为脾主运化,包括运化水谷精微和运化水湿。运化水谷是从饮食中吸收营养物质,将其输送于五脏六腑,滋养各器官组织。

脾还会配合肺、肾、三焦、膀胱等脏腑,维持人体津液代谢的平衡,将多余的津液以汗、尿液的形式排出体外。

《脾胃论》说道:“百病皆由脾胃衰而生”,“治脾胃即可以安五脏”。脾胃与其余脏腑息息相关,若脾气虚弱,则牵一发而动全身。

调理脾胃需要长期坚持。首先我们要管住嘴,切莫贪吃、乱吃。脾胃是人体消化吸收的场所,是气血生化之源。

不良的饮食习惯是对脾胃最直接的损伤。《黄帝内经·素问》说

道:“饮食自倍,肠胃乃伤。”

人靠五谷杂粮等食物充养自己,维持正常的生命活动。而食物的消化吸收主要是靠脾胃来完成的。

古时人们多饥饱不均,现代人大多大鱼大肉,这两种饮食方式都不利于脾胃的健康。

中医里有“肥甘厚味”一词,指油腻、精细的食物,现在来讲指高糖、高脂肪、高胆固醇食物。这类食物摄入过多,明显超出了身体活动需要的水谷能量,也加重了脾胃消化的负担,久而久之,脾胃受损,进而聚湿、生痰、化热或引起他病。临床最常见的脾胃功能失常症状有胃脘痞满、纳呆、恶心、腹泻、肥胖。

所以,现在的人们提倡粗细搭配,荤素平衡,都是很有道理的。

酷热的天气,一杯温开水可以加点盐,这样能有效地补充水分和

流失的汗液。晨起后一杯温开水也能及时地唤醒脾胃。只要脾胃功能正常,其他脏腑就能得到充分的精微物质滋养灌溉。

健脾养胃粥谱:
一、健脾粥:

1. 薏苡仁在准备下锅前3个小时用温水浸泡,红枣用温水泡软、去芯,粳米淘洗干净,大枣洗净。

2. 山药、大枣、薏苡仁、粳米、百合、葡萄籽粉等同入锅内,加清水适量,旺火煮开后,文火熬煮成粥。

3. 早饭食用。

二、山药莲子粥:

1. 取适量的新鲜山药(50克左右)莲子(20~30克),碾碎或磨粉。

将莲子、山药和粳米同入锅内,加水适量,旺火煮开后,文火熬煮成粥。此粥要煮烂熟,可温胃健脾,最适合脾胃不和的小儿。

三、每天吃三个健脾养胃祛湿糕



主料是由:茯苓、芡实、淮山药、薏仁,按照科学配比研制而成,纯手工制作。

候配合红茶更好。
三岁以上的孩子每天吃1个,成人每天吃3个,饭后吃。

适合全家人健脾养胃,吃的时候