



日前,我国《猴痘诊疗指南(2022年版)》和《猴痘防控技术指南(2022年版)》发布 省疾控专家详解如何预防“猴痘”

N海都记者
林宝珍

今年5月以来,猴痘疫情在全球多国暴发。为提前做好猴痘医疗应对工作准备,提高临床早期识别和规范诊疗能力,日前,国家卫生健康委会同国家中医药管理局组织制定了《猴痘诊疗指南(2022年版)》。猴痘是什么?它如何传播?预防猴痘,需要做什么?接种过天花疫苗能预防猴痘吗?目前有疫苗了吗?结合最新指南,我们请来了省疾控中心的两位专家进行解读。

人兽共患,猴痘病毒已发现60多年

问答

得过天花或接种过天花疫苗,能预防猴痘吗?

周勇:猴痘病毒与天花病毒同为正痘病毒属,得过天花或接种过天花疫苗,能一定程度预防猴痘,减轻症状的严重性。天花疫苗(牛痘疫苗)已被证明能够对猴痘提供一定的交叉保护。天花疫苗(牛痘疫苗)为减毒活疫苗,为复制型组织培养疫苗。1979年随着全球消灭天花后,天花疫苗已不再作为常规接种使用,我国从1981年开始,各地陆续停止接种天花疫苗,到1984年全国完全停止接种。此后,我国没有再进行天花疫苗(牛痘疫苗)的一般人群接种。

2019年美国批准了一款可用于职业暴露风险人群的非复制型猴痘疫苗 Jynneos(MVA-BN),国内非复制型疫苗正在研发中。

针对猴痘,我国目前采取了哪些防疫措施?

欧剑鸣:目前,我国未报告发现猴痘病例,也没有报告在动物宿主发现该病毒。目前的重点是外防输入。

根据《中华人民共和国海关法》、《中华人民共和国进出境动植物检疫法》及其实施条例的相关规定,进入中国国境的旅客只允许携带猫和狗这两种伴侣动物,而且一名旅客只允许携带一只,严禁携带松鼠、兔子等啮齿类动物。

目前我国针对新冠病毒肺炎的外防输入政策,对预防猴痘也同样适用。

暴发,且出现社区传播。截至6月13日,全球已有39个国家报告了1600多例确诊病例和近1500例疑似病例,其中32个为疫情新暴发的国家。中国暂没有出现病例,且历史上也未出现过猴痘病例。

膜感染、脓毒症等。

猴痘病毒分为西非分支和刚果盆地分支。目前监测结果显示,西非分支病死率约为3%,刚果盆地分支则为10%左右。

毒最主要的动物宿主是啮齿类动物,包括非洲松鼠、树松鼠、冈比亚袋鼠、睡鼠等。

1970年,首次在人类身上发现该病。2003年,猴痘首次出现非洲大陆以外的病例。2017年,世界卫生组织发现,

近10年报告地方性流行猴痘病例的国家数量,多于此前40年报告的国家数,建议各国改善针对猴痘疫情的地方性监测能力、实验室诊断能力,并制定相关的感染控制措施。

2022年,英国猴痘疫情

发热、皮疹最典型,大部分患者预后良好

战、发热(多在38.5℃以上),可伴头痛、嗜睡、乏力、背部疼痛、肌痛、淋巴结肿大等症状。发病后1~3天出现皮疹,一般先出现在面部,然后逐渐蔓延到四肢及其他部位。

皮疹从发病至结痂脱落大约2~4周。结痂脱落后可遗留红斑或色素沉着,甚至瘢痕。部分患者可出现并发症,包括皮损部位继发细菌感染、支气管肺炎、脑炎、角

预防猴痘,从保持良好卫生习惯做起

染。人传人主要通过密切接触传播,也可通过飞沫传播,接触被病毒污染的物品也有可能感染,还可通过胎盘垂直传播。目前尚不能排除性传播可能。

普通人日常如何预防猴

痘呢?专家表示,和预防很多传染性疾病一样,预防猴痘我们要保持良好卫生习惯,勤洗手、常通风、咳嗽喷嚏掩口鼻等;保持健康生活方式,戒烟限酒、规律作息、平衡膳食、科

学健身,提高机体免疫力。同时,不食野生动物,人类很多传染病追根溯源都来自野生动物,管住手不摸野生动物,管住嘴不吃野生动物,既是敬畏自然,也是保护我们自己。

林宝珍

李海都记者

近年来,一种叫做“筋膜枪”的按摩工具备受追捧,在健身圈更是成为必备“好物”。“时尚健康达人”康康是它的忠实用户,颈肩腰腿酸痛了,就拿出来用一用,觉得特别“酸爽”。不久前,康夫人听朋友介绍说“筋膜枪”有瘦身作用,也尝试着用,并把它开到最强档,对着肚子上的“肉肉”狂打,结果腹部出现一片乌黑。到医院检查后说是皮下组织出血,是血管受伤了!对此,夫妻俩互相取笑,都说交了“智商税”。对此,福建省第二人民医院运动医学科卓鸿武博士表示,筋膜枪的确有一定程度的放松肌肉的作用,但使用要恰当,且瘦身还得靠主动运动。

卓鸿武

福建省第二人民医院运动医学科博士

教你一招

头画“十字” 缓解颈肩酸痛

长期伏案的人需要拉伸前侧筋膜、放松后背肌肉,向后仰头的动作便可满足锻炼需求。

还可以用头画一个“十字”:头部依次向前伸、向后仰、向左歪、向右歪,然后依次向左后方、右后方转头,最后缓慢回正,就完成了全套头颈部放松操。

此外,八段锦、易筋经都是拉筋的好方法,感兴趣者可以跟着教学视频练习。上班族锻炼时间有限,可以碎片式拉伸。

但是,初次拉筋还要先解结。在开始拉伸前,可用手、泡沫轴或按摩棒等沿着肌肉走向推按筋膜,待表层的浅筋膜放松后,再做拉伸动作。如果在放松筋膜的过程中遇到压痛点,最好多按一会儿,以免肌肉得不到完全伸展。



徐谱的 健康小知识

神操作 慎用筋膜枪瘦身

康康:发现越来越离不开筋膜枪了,每天都要“打一打”才觉得轻松。

康夫人:打在身上痛痛的,就你喜欢。不过,听朋友介绍,筋膜枪能减肥瘦身,最近肚子上的肉肉多了不少,快拿出来给我用一用吧。

康康:估计得把功率调大一些。

康夫人:不行啊,怎么肚子好痛……看,皮肤都乌黑一片了。

卓鸿武:您这是在用劲,皮下组织出血了。虽然筋膜枪对肌肉有一定的按摩作用,但并非身体每处都能使用,一旦用错部位,反而可能造成损伤。



康达人
养生狂热爱好者(虚拟人物)

打出“一片乌黑” 用筋膜枪“狂打”

专家表示,放松肌肉和瘦身还得靠主动运动,别过度迷恋某种“神器”

一点通 瘦身还得靠运动

筋膜枪很长一段时间在各大电商平台售卖大火,售价从几百元到千元不等。它到底是黑科技还是“智商税”呢?

卓鸿武博士介绍,之所以人们会在运动后感到肌肉僵硬,这是因为,运动过程中,肌肉受到神经支配,运动后肌肉放松,但神经仍然处于兴奋状态,导致肌肉持续紧张僵硬。从原理上看,筋膜枪主要是利用内部特制的高速电机来带动“枪头”,产生高频震动,将力量一层一层地传达到脂肪、筋膜、肌肉。从理论上解释,筋膜枪有放松肌肉的效果,但并未经科学实验证实。“用筋膜枪震一震,其实只是代替了用手按摩,省了不少力,但其主要作用就是放松、暂时性促进血液循环,让人主观感觉上舒服。”

这些地方别乱“打”

此外,很多消费者之所以“种草”筋膜枪,除了看中它放松肌肉的效果,还对其能“塑形”“治病”抱有期待。对此,卓博士说,筋膜枪作用于肌肉上的时候,会出现肌肉颤动,但这个是被动的过程,而不是主动运动。主动运动是消耗能量的过程,而被动运动并不消耗能量,只能缓解肌肉紧张度。“真正减肥,还得靠运动而且是主动运动,消耗能量。”

卓博士还提醒,对于有运动习惯的人来说,虽然使用筋膜枪的目的主要是放松肌肉,但是也不能随意乱“打”。比如,腋窝有丰富的神经和淋巴组织,太强的力道容易让淋巴受伤发炎,或震到神经导致手麻。高频震动刺激坚硬的关节,很容易造成关节、软骨等损伤。另外,神经和血管丰富的颈前部等区域,肘、腕等较为薄弱的关节周围,也不适合使用筋膜枪。