

专家支招科学运动预防颈椎疾病

新华社长沙12月11日电(记者 帅才)专家指出,近年来,人们的日常生活被数字产品“侵蚀”,长时间低头玩手机对颈椎伤害大,颈椎病发病呈年轻化趋势。专家建议,预防颈椎病,应注意劳逸结合,避免长期久坐、低头,坚持科学运动,选择适合的运动方式。

长沙市第一医院康复医学科医生肖乐指出,很多人在工作一天后

颈部酸痛、脖子扭转困难,甚至还出现头晕、偏头痛等症状,这些都是颈椎病的症状。需要注意的是,长时间采用不正确的姿势使用电子产品,容易诱发颈椎病。

肖乐介绍,预防颈椎病,首先要尽量避免久坐,保持正确的坐姿,避免长时间低头和伏案工作。其次,可以劳逸结合,选择合适的运动方式,比如头颈躯体运动操,主要活动头颈部关节,可使头和颈椎部骨骼关节肌肉全面运动,对颈椎病具有一定的预防作用;还可以选择游泳等运动,进行颈部肌肉的放松,维持

颈椎的稳定性。

专家提醒,如果颈椎病患者已经处于发病期,应避免过多活动引发颈椎间盘老化。如果患者出现了严重的头痛、头晕、脖子扭转困难等症状,应及时到正规医疗机构就诊,而不是盲目选择按摩店进行推拿、按摩,以免加重病情。



澳研究称废水检测有助更早发现新冠病毒

新华社堪培拉12月11日电(记者 岳东兴 白旭)澳大利亚联邦科学与工业研究组织10日发布公报说,他们与昆士兰大学科研人员开展的新研究表明,废水检测可在新冠病毒感染者出现症状几周前就发现社区中存在的新病毒,有助于构建有针对性的早期检测系统。

研究人员回顾了今年2月和3月初在澳大利亚布里斯班收集的废水样本。研究发现,最早在当地公开报告首批新冠病例之前三周,就已从废水样本中检测到新冠病毒的基因指纹。研究成果近日已发表在美国《整体环境科学》杂志上。

研究人员还表示,如果采样足够频繁和广泛,该技术可在有患者感到不适前通过废水检测出新冠病毒,这是因为他们在得知自己被感染前,身体已开始通过粪便将病毒碎片排入废水系统中。

参与研究的澳大利亚疾病防控中心主任特雷弗·德鲁介绍说,研究发现一些患者可能在表现出临床体征前就已感染并传播新冠病毒。有证据表明,新冠病毒感染人体后,可在患者出现症状前的一段时间自我复制,一部分病毒便会随人体粪便排出体外。

研究人员认为,这一发现有助于针对特定区域进行防疫措施限制,避

免较大区域的“完全封锁”,有利于恢复经济和让人们更自由流动。研究者还将继续改进方法,以在废水中更高效地检测到病毒,并减少废水采样方式的不确定性。

此前,多国研究人员曾报告在废水中检测到新冠病毒。西班牙巴塞罗那大学今年6月发布公告说,该校领导的一个研究小组在去年3月采集的巴塞罗那废水样本中检测出了新冠病毒。此外,法国媒体今年7月报道,相继在巴黎6月底和7月的废水样本中检测出新冠病毒。法国医学科学院7月初表示,废水的微生物分析可以对病毒传播起到定期监测和前瞻预警的作用。

中国支持《加速消除宫颈癌全球战略》

新华社北京12月10日电(记者 彭韵佳 屈婷)记者从国家卫生健康委员会妇幼健康司获悉,中国将全力支持世界卫生组织提出的《加速消除宫颈癌全球战略》。这意味着,中国将与193个国家携手向宫颈癌说“不”,通过明确疫苗接种、筛查和治疗等三级防治路径,推动全球实现消除宫颈癌的目标。

为使所有国家走上消除宫颈癌的道路,《加速消除宫颈癌全球战略》指出到2030年需实现以下三项目标:90%的女孩在15岁之前完成HPV(人乳头瘤病毒)疫苗接种;70%的妇女在35岁和45岁之前接受高效检测方法筛查;90%确诊宫颈疾病的妇女得到治疗(90%癌前病变阳性妇女得到治疗,90%浸润性癌病例得到管理)。

近年来,为降低宫颈癌对女性的威胁,中国高度重视妇女宫颈癌防治相关工作。

目前,中国上市的HPV疫苗包括进口2价、4价和9价HPV疫苗,以及国产2价HPV疫苗。其中,国产疫苗的上市,将为今后进一步提升HPV疫苗接种率、推动宫颈癌的一级预防提供更大可能。

在普及筛查方面,中国在2009年将农村妇女宫颈癌检查项目列入国家重大公共卫生服务项目。经过十余年的不懈努力,农村妇女宫颈癌检查工作成绩显著:截至2019年,宫颈癌检查项目覆盖面扩大到2599个县(市、区),全国免费开展宫颈癌检查合计超过1.2亿人次,有效促进宫颈癌早发现、早诊断、早治疗。

自2018年以来,国家卫健委组织专家积极参与世界卫生组织消除宫颈癌行动计划,并参与制定国际宫颈癌防控指南。国家卫健委表示,我国将继续积极参与国际合作,努力推进我国宫颈癌防治相关工作。



新冠疫苗接种要分几步走

新华社北京12月10日电 安全有效的疫苗被认为是战胜新冠疫情的“终极武器”。目前,全球有部分国家已经开始或计划开展新冠疫苗接种。世界卫生组织总干事谭德塞呼吁优先为最需要的人接种新冠疫苗,包括感染风险较高的医卫工作者以及罹患严重疾病的人群等。

谭德塞说,疫苗推出的第一阶段将保证提供足够剂量以覆盖医卫和社会护理人员。之后随着疫苗供应量的增加,将推广至参与由世卫组织主导的COVAX全球新冠疫苗计划的国家和经济体约20%的人口,确保更多的高危人群得到覆盖。

此外,除了确保疫苗供应、生产、运输和资金等环节外,谭德塞还呼吁各国领导人加强宣传和沟通,进一步向民众普及疫苗接种的重要性及如何获得疫苗接种等问题。

英国、法国、葡萄牙和墨西哥等国在制定新冠疫苗接种战略时,遵循了世卫组织的上述原则,即优先为医护人员、老年人和慢性病患者等高感染风险人群接种,进而再逐步分阶段接种,最终覆盖国内绝大部分人群。

目前,英国已开始为民众接种新冠疫苗。按照英国政府的规划,在英国各地提供接种服务时,护理人员、80岁以上老人以及一线医护和社会工作者将优先接种。英国卫生大臣马修·汉考克表示,大规模新冠疫苗接种还要等到明年。

法国总理卡斯泰日前介绍说,该国新冠疫苗接种工作将分3个阶段:首先,疫苗在法国上市的第一个月内预计将有约100万人接种疫苗,包括养老院中的老年人和医护人员等;第二阶段,接种范围将扩大至约1400万人左右;到第三阶段,将向全民开放疫苗接种。

中国目前有5条技术路线的14个新冠疫苗进入临床试验,其中5个疫苗正在按程序按标准开展Ⅲ期临床试验,紧急使用、生产准备各项工作有序推进。对此,中国政府表示,中国将研究制定疫苗上市后的接种分配方案,明确人群范围、接种顺序和时间考虑,同时开展疫苗知识的宣传普及教育,使民众科学理性认识疫苗,积极做好预防接种和个人防护。

不过,即使接种了新冠疫苗,必

要的疫情防护措施仍不可少。英国《每日电讯报》援引英国政府首席科学顾问帕特里克·瓦兰斯的话报道,即便疫苗大规模接种完成,英国的防疫限制措施仍将实施较长一段时间。“即便接种了疫苗,或许到明年冬天,我们(依然)需要实施戴口罩等措施。”

谭德塞表示,新冠疫苗研发进展使人们开始看到“隧道尽头的光芒”,但要结束新冠大流行仍有很长的路要走。新冠疫苗进展使仍处疫情中的人们感到振奋,但越来越多人认为新冠大流行已经结束,这种想法让世卫组织感到担忧。

谭德塞说,在推广新冠疫苗的最初阶段,由于每个国家只有一小部分人能接种疫苗,因此各国政府、社区和个人应继续使用已验证有效的新冠应对工具,这一点至关重要。