

时评

从你我做起,阻止肝炎侵袭

7月28日是“世界肝炎日”,今年的主题是“社会共治,消除肝炎”。当日,云南省“世界肝炎日”暨“三病”同防宣传教育“进企业、进社区、进医院”活动在昆明南屏街广场启动。现场通过创新活动形式、丰富活动内容,以沉浸式体验为特色,打破传统疾病防治宣传壁垒,为“三病”(病毒性肝炎、艾滋病、性病)防治知识的广泛传播和社会共治格局的构建注入强大动力。

在公众认知中,肝癌是令人恐惧的疾病,作为肝癌主要诱因的肝炎却常常被忽视。临床医学研究表明,慢性肝炎是肝癌发生的最主要因素,80%—

90%的肝癌患者都有慢性肝炎病史。“无肝炎,无肝癌”的说法并非夸张。关注肝炎防治,理应成为守护肝脏健康的核心。当前,肝炎是全球面临的重大公共卫生问题之一,据世界卫生组织(WHO)统计,全球仍有数亿人感染乙肝或丙肝病毒,每年因肝炎相关疾病死亡人数超过100万。

研究表明,肝炎的传播场景遍布日常生活:未洗净的蔬菜可能携带甲肝病毒,共用牙刷存在乙肝病毒传播风险,长期过量饮酒则会引发酒精性肝炎……肝炎的防控从来不是孤立事件,针对不同类型肝炎的传播特点采取精准措施防控,

需要每个人用实际行动构筑起多维度健康防护屏障。

比如,针对甲肝和戊肝的防控,核心是切断粪口传播链。日常生活中需严把“入口关”:生食与熟食的加工工具必须彻底分开,避免交叉污染;食用蔬菜前需用流动水彻底清洗,海鲜等食材应彻底煮熟;饮用水需保证消毒合格,避免饮用来源不明的水。集体用餐单位的后勤人员应强化卫生操作规范,定期对餐具进行高温消毒。

又比如,乙肝和丙肝的防控关键在于避免不必要的血液暴露。接受治疗必须选择正规机构,确保医疗器械一人一用一消毒;个人生活用品如牙刷、

剃须刀等严禁共用;文身、穿孔等美容操作需确认机构具备合格消毒设备。乙肝疫苗是预防HBV感染的有效手段,全程接种3剂后保护率可达95%以上,建议未接种人群及时补种。

再比如,非病毒性肝炎的防控应聚焦生活方式干预。肝脏每日酒精代谢能力约为15克乙醇(相当于50度白酒30毫升),过量饮酒会突破代谢极限导致肝细胞损伤,因此需严格限制饮酒量,最好是滴酒不沾。非酒精性脂肪肝的防控需践行“管住嘴、迈开腿”原则,减少高脂高糖食物摄入,增加膳食纤维比例,每周保持150分钟中等强度有氧运动,可有效

改善肝脏脂肪沉积。

众所周知,“三病”防治是一项庞大的社会工程,绝非单一部门能够独立完成,它需要政府、医疗机构、企业、社区和每一位公民齐心协力、共同参与。肝炎的有效防控依赖于科学行动的累积。守护肝脏健康的力量,就藏在每个人的健康生活实践中。只有坚定不移地持续深化“三进”模式,把防治知识精准送到群众身边,将健康服务切实落到需求实处,为健康云南建设提供源源不断的动力支持,才能实现“2030年消除病毒性肝炎公共卫生危害”的宏伟目标。

王四和

昆明7日天气

29日
晴转小雨 18—27℃

30日	中雨转小雨	18—27℃	31日	中雨转小雨	18—26℃
8月1日	小雨	18—27℃	2日	小雨转阵雨	17—27℃
3日	小雨	18—27℃	4日	小雨转阴	17—26℃

明晚 强降水又来了



7月以来,昆明降雨频繁,城市上空时常布满云团(图片摄于7月26日) 都市时报全媒体记者 李浩

受低涡切变线影响,7月30日夜至8月1日,云南省自北向南将出现一次较强降水过程。丽江市、楚雄州、昆明市、曲靖市、文山州、红河州、玉溪市、普洱市、西双版纳州、临沧市、德宏州将先后出现中雨局部大雨、暴雨,其中,曲靖市南部、文山州南部和东部、红河州南部、玉溪市南部、普洱市东部、德宏州西部有大到暴雨局部大暴雨。过程期间,全省大部地区将伴随雷电、局地短时强降水、大风等强对流天气。

28日20时—29日20时:普洱市南部、西双版纳州西部、临沧市西部、德宏州西部多云有中雨局部大雨,其他地区多云间晴局部有阵雨。

29日20时—30日20时:西双版纳州、普洱市南部、临沧市西部、保山市西部、德宏州、丽江市东部、楚雄州北部、昆明市、曲靖市南部多云有小到中雨局部大雨,其他地区多云局部有阵雨。

30日20时—31日20时:曲靖市南部、昆明市南部、楚雄州东部和北部、丽江市南部、文山州、红河州北部、普洱市东南部、德宏州多云间阴有中雨局部大雨、暴雨,其他地区多云有阵雨局部中雨。 据云南气象

月底有多场流星雨

夏日夜空不缺少流星雨的身影。宝瓶座δ南流星雨、摩羯座α流星雨、七月天龙座γ流星雨等多场中小型流星雨将在7月底迎来极大,点亮夜空,喜欢流星雨的朋友可尝试观测。

太阳系内的彗星或小行星释放出大量碎片,在进入地球大气层时高速燃烧形成了流星。流星雨的出现有一定规律性,往往在每年大致相同的时间段出现。

星联CSVA联合发起人蒋晨明介绍,一年中,辐射点位于宝瓶座内的流星雨共有三场,分别是上半年的宝瓶座η流星雨和下半年的宝瓶座δ南流星雨、宝瓶座δ北流星雨。其中,宝瓶座δ南流星雨通常在每年的7月12日到8月23日出现,于7月30日左右迎来极大。

宝瓶座δ南流星雨更适合南半球观测,对于北半球的观测者来说,其辐射点始终不会升得太高,因此流量会打些折扣。

今年7月30日至31日,宝瓶座δ南流星雨迎来极大。“虽然流量不是很大,但今年恰逢蛾眉月早早落下,30日、31日这两

个夜晚都值得观测。”蒋晨明说。

巧合的是,摩羯座α流星雨也将同一时段迎来极大,这同样是一个适合南半球观测的流星雨。“该流星雨以明亮、缓慢的火流星而著称。就视觉效果来看,可能要比宝瓶座δ南流星雨更好看。”蒋晨明说。

七月天龙座γ流星雨、南鱼座流星雨也会在7月底迎来极大,不过这两场流星雨流量较弱且持续时间短,能否看到,完全看运气。

值得一提的是,这一时期,北半球三大流星雨之一的英仙座流星雨也在活动。该流星雨活跃期很长,从7月17日一直持续到8月24日。

“在7月底迎来极大的这几场流星雨,虽然规模都不大,但叠加在一起,数量也是很可观的。”蒋晨明提醒说,观测和拍摄流星雨,首选视野开阔、遮挡较少、灯光较少的区域。观测时眼睛一定不要只盯着流星雨的辐射点方向看,流星可能出现在天空的任何方向。

新华社记者 周润健

都市时报生活通
公告挂失
0871-63334455 63200705

开奖公告

体彩	排列3第25192期开奖号码:4 8 5	(开奖信息)
	排列5第25192期开奖号码:4 8 5 9 3	以体彩中心
	大乐透第25085期开奖号码:02 05 09 14 33+04 09	和福彩中心
福彩	3D第25199期开奖号码:9 4 3	公告为准)
	七乐彩第25085期开奖号码:03 05 14 17 20 23 25+06	