

疫情常态化防控下,我们该如何生活

国务院联防联控机制近日印发关于做好新冠肺炎疫情常态化防控工作的指导意见,要求在落实防控措施前提下,分类有序开放公共场所。当防疫成为常态,该如何适应“新生活”?疾控专家认为,要在做好个人防护的前提下,按照各地不同风险等级要求,逐步恢复生活秩序。

指导意见从五个大方面出台了20条重点措施。在“重点场所防控”一条中提出,按照相关技术指南,在落实防控措施前提下,全面开放商场、超市、宾馆、餐馆等生活场所;采取预约、限流等方式,开放公园、旅游景点、运动场所、图书馆、博物馆、美术馆等室内场馆,以及影视剧、游艺厅等密闭式娱乐休闲场所,可举办各类必要的会议、会展活动等。

餐馆全面开放,影院院以预约、限流方式开放,这让压抑了几个月的“吃货”和“影迷”们心花怒放,但也引起一些人对疫情重燃的担忧。

“疫情防控工作仍然是我们推进社会秩序全面恢复的前提条件。”国家卫生健康委员会疾病预防控制局一级巡视员贺青华说,要坚持预防为主,强化常态化防控意识,前往人员聚集场所,参加人员聚集活动要做好个人防护。

中国疾控中心环境所所长施小明等专家建议,优先采取

网上购票或现场扫码购票,在影院观影时分散就座,近距离接触时戴好口罩;能不聚餐就尽量不聚,能在户外吃就不在室内,在室内要注意通风;在一些人员密集的公共场所,除了注意佩戴口罩,做好手卫生以外,还要尽量减少讲话和逗留时间……

生活回归日常,却又“不同寻常”。当前,国内疫情形势总体稳定,但散发病例引起聚集性疫情风险不容忽视。

指导意见提出,各地要按照分区分级标准,依据本地疫情形势,动态调整风险等级和应急响应级别。要因地制宜,因地制宜,不断完善疫情防控应急预案和各项配套工作方案,一旦发生疫情,及时采取应急处置措施,实施精准防控。

“5月12日,新增本土确诊病例6例,均与此前聚集性疫情相关。”国家卫生健康委员会新闻发言人、宣传司司长宋树立说。5月10日,吉林省公布舒兰市新增11例本地确诊病例,并按照国家新冠肺炎疫情分区分级标准,将舒兰市风险等级由中风险调整为高风险。

“要绷紧疫情防控这根弦。”宋树立说,要落实常态化防控措施,坚持外防输入、内防反弹,坚决防止疫情新燃点。口罩成“标配”,出行先预约、实时查看“热力图”,就医先

测温、登记信息……虽然疫情防控措施给生活带来一些不便,但“小麻烦”换来“大安全”。

专家认为,疫情防控常态化能够最大限度防止疫情暴发和扩散;同时,继续提倡勤洗手、常通风、一米线、分餐制、公筷制等卫生习惯和生活方式,有利于增强国人的健康意识、提升健康素养,这也是对健康中国行动相关要求的最好践行。

“这些措施不仅能够防控新冠肺炎,也能够防控其他传染病。”贺青华说,做好个人防护的常态化,希望这些良好的习惯变成我们生活的常态,每个人做自己健康的第一责任人。

国家卫生健康委员会副主任李斌近日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,将继续跟踪评估“五一”期间人员较大规模流动和一定范围聚集情况下防控举措的效果,总结旅游景区、餐馆、住宿、商场等场所既有利于防控,又有利于复市的有效做法。在抓好抓实抓细常态化防控措施落实等工作,保障人民群众生命安全和身体健康基础上,推动更多生活服务设施恢复经营,带动居民消费回升,更有效推动经济社会发展全面步入正常轨道。(源自新华网)

防粉尘戴口罩就够了吗

粉尘是指悬浮在空气中的粒径小于75μm的固体微粒,在生活和生产环境中无处不在。生产性粉尘是劳动者健康的天敌,例如煤尘、石棉、电焊烟尘、石墨尘等,它能够较长时间悬浮在空气中,是诱发尘肺的主要原因。

劳动者在劳动过程中也可能接触到各种化学性有害因素,例如易燃易爆物质、强氧化剂、还原剂、有毒物质(以固、液、气、粉尘、气溶胶等状态存在)、腐蚀性物质等。生产性毒物通常指生产过程中形成或应用的对人体有害的各种物质,包括窒息性毒物,如一氧化碳、氰化物、甲烷、二氧化碳等;神经性毒物,如铅、汞、锰、四乙基铅、二硫化碳、有机磷农药、汽油、四氯化碳等;刺激性毒物,如氯气、氨气、二氧化硫、光气、氯化氢等;血液性毒物,如苯、苯的硝基化合物、氮氧化物、砷化氢等,能引起职业性化学中毒,还可能导致肿瘤、皮肤病、眼病、耳鼻喉科疾病等。

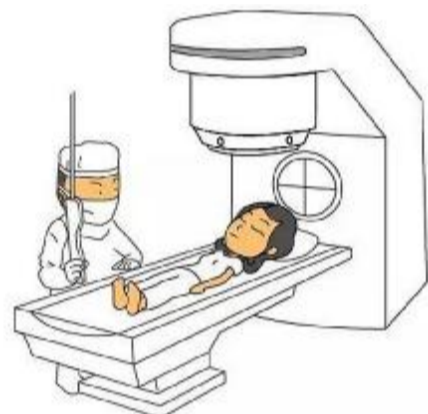
有害物质进入人体的主要途径包括吸收、吞咽和吸入。吸收包括经皮肤、黏膜和伤口吸收;吞咽多见于食物中毒;而经呼吸道吸入是有害物质进入体内最主要的途径。粉尘和90%的工业毒物主要通过呼吸道进入人体。劳动者在粉尘和化学性有害因素的环境中劳动必须做好呼吸防护。

在进入作业环境前,首先应根据有害物浓度选择适合的呼吸器,我国《呼吸防护用品的选择、使用与维护》规定,半面罩适合有害物浓度不超过10倍职业接触限值的环境,通常在产品的外包装上会标注其指定防护因数(APF),这是在适合使用者佩戴且正确使用的前提下,呼吸器预期能将空气污染物浓度降低的倍数。如有害物浓度高于其职业接触限值的10倍,就应使用全面罩或防护等级更高的呼吸器,建议在专业人员指导下选用,当APF大于10且小于100,应选择全面罩,当APF高于100,应选择动力送风呼吸器、正压式长管呼吸器或供气头罩或其他APF高于100的呼吸防护用品。

确定了种类恰当的呼吸器后,正确佩戴呼吸器,是影响其防护效果的重要因素,使用者应仔细阅读使用说明,接受正规培训。佩戴时,鼻夹应位于上方,双手从鼻夹中部向两侧按压,将其按压成鼻梁形状,进入工作区前,应检查口罩与面部的密合性。劳动者佩戴密合型面罩时,均应进行适合性检验,适合性检验比密合性检查更为客观和准确,它可以检测使用者佩戴口罩是否发生泄漏,以及泄漏是否在可接受范围内。

防护颗粒物的使用寿命是有限的,随着使用时间的延长,呼吸阻力越来越大,佩戴者会感到憋闷甚至呼吸困难,当阻力达到不可接受时,应更换口罩,口罩出现污损、异味时也应更换。目前,没有证据表明防护颗粒物口罩是可以清洗后再用于工作防护的,无论防霾还是防尘,任何过滤元件都不应水洗。(源自中国健康网)

放疗+放射 可靠不可怕



一提到放疗科,人们可能第一反应是放射科,其实两者有很大区别。

放射科主要进行影像学检查,是借助于X射线、超声波等对人体内部组织器官结构、密度以影像形式表现出来,帮助临床医师做出诊断的一种检查方法,例如胸片、CT等,就是老百姓常说的“拍个片子”。

放疗科是应用放射线来治疗癌症,通过不同设备让放射线进入肿瘤组织从而杀伤肿瘤的一种局部治疗方法。二者的区别可以简单理解为放射剂量的不同,一次普通CT约等于40次胸片的辐射量(即俗话说的“吃射线”),而放疗一个疗程的辐射剂量则相当于做了上万次CT检查。

这时有朋友可能会问,放疗辐射剂量既然这么高,那副作用是不是也很大啊?首先,我们要明确,放疗是指哪打哪,

不是全身受照射。放疗科医生会根据患者的影像学结果,勾画出肿瘤和周围重要器官的位置,给出相应的处方剂量和限制剂量,尽最大努力消灭肿瘤的同时保护正常组织少受或免受不必要的照射。其次,大多数肿瘤细胞更容易受射线损伤,而正常细胞相对不容易受到损伤,并且正常细胞受射线剂量更好,修复得比肿瘤细胞更快。

与手术、化疗一样,放疗当然也存在发生不良反应的风险,比如外周血象下降、疲劳、皮肤损伤、食欲下降、口腔溃疡、口干、脱发(受照射部位)等,但大多数不良反应会在放疗结束后两个月内逐渐恢复。同时不良反应的发生取决于患者基础状态、身体接受治疗的部位、剂量等因素,有些人不良反应较多,而有些人几乎不发生。并且随着放疗技术和设备的发展更新,通过提前药物预防、改善饮食和生活方式、放疗期间的密切观察和出现不良反应后的及时治疗,都能够有效避免或减轻不良反应。

目前,大约70%的癌症患者在疾病的不同阶段都需要放疗,其治疗作用与手术相当,并且相对于手术,放疗是一种无创的物理治疗方式,杀灭肿瘤的同时,仍能够保持人体组织器官的完整和功能。另外,放疗的疗效由放射敏感性决定,就是对放射线越敏感的肿瘤,经放射治疗后缩小得越明显甚至消失,所以对放射线高度敏感的肿瘤,例如早期鼻咽癌、淋巴瘤、精原细胞瘤等,单独使用放疗即可以完全治愈。当然,大多数情况下,放疗还是要与手术、化疗、免疫或靶向治疗等联合应用,以增强放疗的杀伤作用,提高患者的生存时间。对于某些晚期肿瘤患者,放疗还可作为一姑息减症的手段,可以减轻患者的痛苦。

总之,当医生建议放疗时,一定是仔细权衡利弊后的最优选择。患者不应谈虎色变,盲目拒绝这一有效的肿瘤治疗手段。(源自中国健康网)

牙刷要选小 牙膏要常换

要想牙齿好,正确刷牙很关键,而选一把合适的牙刷则是第一步。

牙刷应符合以下四个要求:一、刷头小,以便在口腔内转动自如。二、刷毛排列合理,一般为10-12束长,3-4束宽,各束之间有一定间距,既有利于有效清除菌斑,又可使牙刷本身容易清洗。三、刷毛软硬适度,刷毛长度适当,刷毛顶端磨圆钝,避免牙刷对牙齿和牙龈造成损伤。四、牙刷柄长度、宽度适中,并具有防滑设计,握持方便,感觉舒适。若符合上述四个条件,该牙刷可以称为“保健牙刷”。

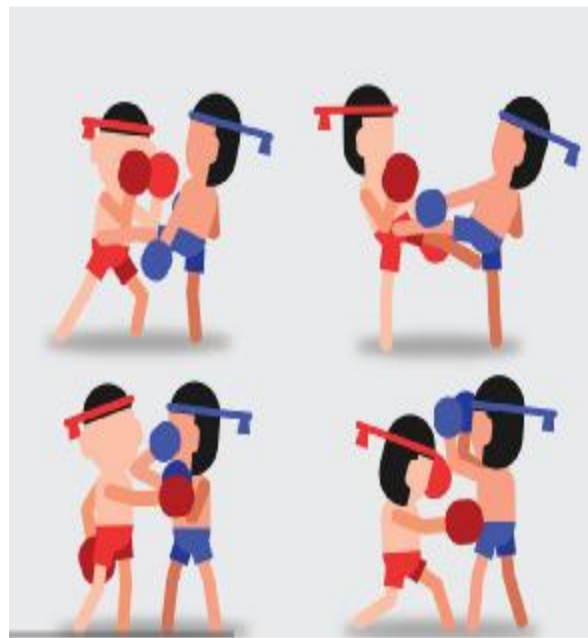
温馨提示:用完牙刷后要彻底清洗,并尽量将水甩掉,刷头向上放在杯中置于通风干燥处。为防止牙刷刷藏匿细菌,一般应每三个月左右更换一把牙刷。若刷毛发生弯曲倒伏或沉积污垢,会对口腔组织造成损伤及污染,需立即更换。牙刷不能共用,以防相互传染疾病。

选好了牙刷,该如何选牙膏呢?口腔医生提倡使用含氟牙膏。使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。三岁以下儿童每次用量为米粒大小,三岁以上的儿童每次用量为黄豆粒大小,成人每次刷牙只需约0.5-1克(长度约0.5-1厘米)的膏体即可。如果在牙膏膏体中加入其他有效成分,如氟化物、抗菌药物、抗敏感的化学物质,则分别具有预防龋齿、减少牙菌斑和缓解牙齿敏感的作用。

牙膏最好换着用,长期使用同一种牙膏刷牙,会使某些有害的口腔病菌产生耐药性和抗药性,使牙膏失去灭菌护齿的作用。一家人不要共用同一管牙膏。如果一家人共用一管牙膏,挤牙膏时牙刷头会接触管口,口腔中的细菌会在管口聚集,随后又被别人的牙刷带走,增加交叉感染机会。

一管牙膏也不要太久,牙膏使用时间越久,与牙刷的接触频率就越高,接触细菌的机会也就大大增加,不利于口腔健康。(源自中国健康网)

“十八般武艺”当心伤了孩子关节



如今,当孩子也不容易,不仅要学习好,还得练就“十八般武艺”:舞蹈、跆拳道、武术……这些技艺不仅可以丰富孩子的生活,还可以强身健体、提升气质。但是在学习这些技艺时,一定要考虑孩子的接受程度及身体自然发育规律,以免造成无法挽回的损伤。

下腰、前空翻 高难度动作要警惕

学舞蹈既可以使体态气质俱佳,又能锻炼身体,是很多家长为女孩子挑选才艺的首选。跳舞讲究童子功,所以,小小年纪就开始学舞的孩子不在少数。但是,我院每年都会接诊因为跳舞下腰导致脊髓损伤的患儿。还有的孩子学习舞蹈后出现长期腰痛,最终被诊断为不同程度的腰椎间盘突出。

儿童的骨骼在发育过程中,许多骨骺尚未闭合,骨质还未长结实,反复下腰、过度用力、过度负重劈叉等,都可能造成腰椎骨骺损伤。过度的牵拉和屈伸动作,即便不会造成脊髓损伤,也可能造成关节、韧带损伤。特别是下腰这个动作,需要牵拉到脊髓,而人体脊髓的牵拉超过限度,或下腰时失去重心的摔倒等动作,就可能造成脊髓损伤。

中枢神经系统尤其是脊髓一旦损伤,很难百分之百恢复,损伤是不可逆的,可能导致严重的后遗症。除了下腰,前空翻这个高难度的动作也要警惕。如果前空翻时不慎颈部着地,极易发生颈椎损伤,进而造成高位截瘫。如果受损

位置再向上,甚至会对延髓等生命中枢造成影响而危及生命。孩子只能在专业老师指导下练习,在没有专业的保护时尽量不做,以免发生危险。

过早“习武”身心都受伤

学武术和跆拳道既能强身健体,又能自我保护,所以,除了舞蹈,不少家长也会鼓励自家的孩子去学习武术、跆拳道。今年暑假,阳阳妈妈为6岁的女儿报了个跆拳道班,希望训练孩子的胆子。谁知没过几天,阳阳就在练习踢腿动作时,一个重心不稳摔倒在地。由于想要自我保护,阳阳下意识地用手撑地,这一撑造成了严重的肘关节骨折,骨头直接刺穿皮肤裸露在外,疼得孩子哇哇大哭。教练立即将孩子送医,医生及时为她进行了肘部骨折复位,但造成的尺神经损伤却难以完全恢复。

类似于跆拳道、武术这类搏击运动中,有大量的踢腿、挥拳等动作,频繁的肢体碰撞加剧了孩子受伤的可能性。太小的孩子身体和骨骼发育尚处于低龄段,达不到平衡能力、肌肉力量方面的要求,因此不宜在年龄太小时开始学习。五岁以上的孩子可以学习基本动作。七八岁的孩子,身体的柔韧性以及头脑的接受能力都不错,是比较好的学习时机,进步会更加明显。另外,如果过早让孩子上跆拳道或武术课,除了担心孩子身体某些部位可能过度训练外,也担心这种搏击运动中的暴力因素会对低龄孩子的心理产生影响。因为低龄孩子对规则的理解有局限,对情绪的自控能力也有局限。

在每次练习武术、跆拳道之前,一定要做好充分的热身活动,这可在一定程度上避免身体受伤。另外,技巧很重要,例如:踢或冲压时,不要锁定关节部位;踢的时候不要过分用力等。

处理不当会造成二次伤害

一旦孩子练习发生意外,老师或家长的处理方式很关键。在过去的案例中,孩子受伤后,家长抱着就往医院跑;老师因为担心孩子,扶孩子回家……这些不当的处理,都可能对孩子造成二次伤害,甚至导致截瘫悲剧的发生。

正确的做法应该是:只要怀疑脊椎受伤,就停止所有活动,让其平躺;家长和老应保持镇定,呼叫120,让专业机构用专业器械对孩子进行搬运;如果地处偏远地区无法叫120,可自行处理,先用毛巾、卷纸、衣物等放置于患者颈部左右,用带状物进行临时固定,找来硬木板(可为黑板、门板等)使用三人搬运法将其置于硬木板或者硬担架上,固定后送医。

另外,家长还要注意,当孩子出现颈椎、腰椎损伤症状,需把握8小时黄金干预时间,尽早将孩子送医治疗。医生可以通过激素药物抗炎或是脊髓减压等治疗手段最大可能保留脊髓功能。一旦超过8个小时,脊髓功能恢复的可能性就比较小了。(源自中国健康网)

吸烟者更有可能患重症新冠肺炎

关于烟草使用和2019冠状病毒病(COVID-19)之间的关系,世界卫生组织基于目前研究于近日发表声明,表示吸烟者发展为重症和出现死亡的风险更高,而且目前没有足够的信息证实烟草或尼古丁对于预防或治疗2019冠状病毒病有任何关联。

声明称,吸烟是许多呼吸道感染的已知危险因素,会增加呼吸道疾病的严重程度。由世卫组织于2020年4月29日召集的公共卫生专家所做的研究综述发现,与不吸烟者相比,吸烟者更有可能患重症2019冠状病毒病。吸烟造成肺功能损害,使人体更难抵抗冠状病毒和其他疾病,烟草还是心血管疾病、癌症、呼吸系统疾病和糖尿病等非传染性

疾病的主要风险因素。当受到2019冠状病毒病影响时,已存在这类疾病的人罹患重症的风险更高。

声明强调,世卫组织正在不断评估,包括一些审查烟草使用、尼古丁使用和2019冠状病毒病之间相关性的研究。世卫组织敦促研究人员、科学家和媒体对夸大未经证实的烟草或尼古丁可以降低2019冠状病毒病风险的说法持谨慎态度。目前没有足够的信息证实烟草或尼古丁对于预防或治疗2019冠状病毒病有任何关联。

尼古丁替代疗法,例如口香糖和贴片,旨在帮助吸烟者戒烟。世卫组织建议,吸烟者应立即采取行之有效的戒烟措施。(源自中国健康网)

