广州卫生健康

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

印刷日期 2020年9月16日 星期三 第17期

准印证号:(粤A)L0160107 内部资料 免费交流 印刷期数:24期/年(半月)

总第1165期 主管:广州市卫生健康委员会 编印:广州市卫生健康宣传教育中心

全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会在京隆重举行
习近平向国家勋章和国家荣誉称号获得者
颁授勋章奖章并发表重要讲话

新华网讯 全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会8日上午在北京人民大会堂隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平向国家勋章和国家荣誉称号获得者颁授勋章奖章并发表重要讲话。习近平强调,抗击新冠肺炎疫情斗争取得重大战略成果,充分展现了中国共产党领导和我国社会主义制度的显著优势,充分展现了中国人民和中华民族的伟大力量,充分展现了中华文明的深厚底蕴,充分展现了中国负责任大国的自觉担当,极大增强了全党全国各族人民的自信心和自豪感、凝聚力和向心力,必将激励我们在新时代新征程上披荆斩棘、奋勇前进。

习近平强调,伟大抗疫精神,同中华民族长期形成的特质禀赋和文化基因一脉相承,是爱国主义、集体主义、社会主义精神的传承和发展,是中国精神的生动诠释,丰富了民族精神和时代精神的内涵。我们要在全社会大力弘扬伟大抗疫精神,使之转化为全面建设社会主义现代化国家、实现中华民族伟大复兴的强大力量。

李克强主持大会,栗战书宣读主席令,王沪宁宣读表彰决定,汪洋、赵乐际、韩正、王岐山出席。

栗战书宣读习近平签署的中华人民共和国主席令。主席令指出,为了隆重表彰在抗击新冠肺炎疫情斗争中作出杰出贡献的功勋模范人物,弘扬他们忠诚、担当、奉献的崇高品质,根据第十三届全国人民代表大会常务委员会第二十一次会议的决定,授予钟南山"共和国勋章",授予张伯礼、张定宇、陈薇"人民英雄"国家荣誉称号。

4名礼兵手捧共和国勋章、国家荣誉称号奖章,迈着雄健的步伐,行进到仪式现场。

在雄壮的《向祖国英雄致敬》乐曲声中,习近平为国家勋章和国家荣誉称号获得者一一颁授勋章奖章,并同他们亲切握手、表示祝贺。随后,4位国家勋章和国家荣誉称号获得者受邀到主席台就座。全场响起一阵阵热烈的掌声。

王沪宁宣读《中共中央、国务院、中央军委关于表彰全国抗击新冠肺炎疫情先进个人和先进集体的决定》《中共中央关于表彰全国优秀共产党员和全国先进基层党组织的决定》。

习近平等为受表彰的个人和集体代表颁奖。

在全场热烈的掌声中,习近平发表重要讲话。他指出,在过去8个多月时间里,我们党团结带领全国各族人民,进行了一场惊心动魄的抗疫大战,经受了一场艰苦卓绝的历史大考,付出巨大努力,取得抗击新冠肺炎疫情斗争重大战略成果,创造了人类同疾病斗争史上又一个英勇壮举。

习近平代表党中央、国务院和中央军委,向受到表彰的先进个人和先进集体,向为这次抗疫斗争作出重大贡献的广大医务工作者、疾控工作人员、人民解放军指战员、武警部队官兵、科技工作者、社区工作者、公安民警、应急救援人员、新闻工作者、企事业单位职工、工程建设者、下沉干部、志愿者以及广大人民群众,向各级党政机关和企事业单位广大党员、干部,致以崇高的敬意!向积极参与抗疫斗争的各民主党派、工商联和无党派人士、各人民团体以及社会各界,向踊跃提供援助的香港同胞、澳门同胞、台湾同胞以及海外华侨华人,表示衷心的感谢。

习近平表示,在中国人民抗疫期间,许多国家的领导人、政府、政党、社会团体和驻华使馆,联合国有关组织、有关地区组织和国际机构、外资企业以及国际友好人士,以各种方式向中国人民表达真诚问候、提供宝贵支持。我代表中国政府和中国人民,向他们致以诚挚的谢意。

习近平表示,当前,新冠肺炎疫情仍在全球肆虐,中国人民对疫情给各国人民带来的苦难感同身受,对被病魔夺去生命的人们深感痛惜,向正在争分夺秒抗击疫情、抢救生命的人们深表敬意,向不幸感染病毒、正在接受治疗的人们表示诚挚的祝福。

习近平表示,此时此刻,我们特别要向为抗击疫情而英勇献身的烈士们,向在疫情中不幸罹难的同胞们,表达深切的思念和沉痛的哀悼。

习近平指出,新冠肺炎疫情是百年来全球发生的最严重的传染病大流行,是新中国成立以来我国遭遇的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的重大突发公共卫生事件。病毒突袭而至,疫情来势汹汹,人民生命安全和身体健康面临严重威胁。我们坚持人民至上、生命至上,以坚定果敢的勇气和坚忍不拔的决心,同时间赛跑、与病魔较量,迅速打响疫情防控的人民战争、总体战、阻击战,用1个多月的时间初步遏制疫情蔓延势头,用2个月左右的时间将本土每日新增病例控制在个位数以内,用3个月左右的时间取得武汉保卫战、湖北保卫战的决定性成果,进而又接连打了几场局部地区聚集性疫情歼灭战,夺取了全国抗疫斗争重大战略成果。在此基础上,我们统筹推进疫情防控和经济社会发展工作,抓紧恢复生产生活秩序,取得显著成效。中国的抗疫斗争,充分展现了中国精神、中国力量、中国担当。

习近平强调,面对突如其来的严重疫情,党中央统揽全局、果断决策,以非常之举应对非常之事。党中央坚持把人民生命安全和身体健康放在第一位,第一时间实施集中统一领导,中央政治局常委会、中央政治局召开21次会议研究决策,领导组织党政军民学、东西南北中大会战,提出坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的总要求,明确坚决遏制疫情蔓延势头、坚决打赢疫情防控阻击战的总目标,周密部署武汉保卫战、湖北保卫战,因时因势制定重大战略策略。各级党委和政府、各部门各单位各方面闻令而动,全国农村、社区、企业、医疗卫生机构、科研机构、学校、军营各就各位。在党中央的坚强领导下,全国迅速形成统一指挥、全面部署、立体防控的战略布局,有效遏制了疫情大面积蔓延,有力改变了病毒传播的危险进程,最大限度保护了人民生命安全和身体健康。

习近平指出,面对突如其来的严重疫情,中国人民风雨同舟、众志成城,构筑起疫情防控的坚固防线,我们举全国之力实施规模空前的生命大救援,武汉人民、湖北人民识大体、顾大局,为阻断疫情蔓延、为全国抗疫争取了战略主动,作出了巨大牺牲和重大贡献。面对突如其来的严重疫情,广大医务人员白衣为甲、逆行出征,舍生忘死挽救生命,是最美的天使,是新时代最可爱的人。面对突如其来的严重疫情,我们统筹兼顾、协调推进,经济发展稳定转好,生产生活秩序稳步恢复。面对突如其来的严重疫情,中国同世界各国携手合作、共克时艰,为全球抗疫贡献了智慧和力量,以实际行动帮助挽救了全球成千上万人的生命,以实际行动彰显了中国推动构建人类命运共同体的真诚愿望。

习近平指出,青年是国家和民族的希望。在这次抗疫斗争中,青年一代的突出表现令人欣慰、令人感动。世上没有从天而降的英雄,只有挺身而出的凡人。青年一代不怕苦、不畏难、不惧牺牲,用臂膀扛起如山的责任,展现出青春激昂的风采,展现出中华民族的希望。让我们一起为他们点赞。

习近平强调,在这场同严重疫情的殊死较量中,中国人民和中华民族以敢于斗争、敢于胜利的大无畏气概,铸就了生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神。生命至上,集中体现了中国人民深厚的仁爱传统和中国共产党人以人民为中心的价值追求。举国同心,集中体现了中国人民万众一心、同甘共苦的团结伟力。舍生忘死,集中体现了中国人民敢于压倒一切困难而不被任何困难所压倒的顽强意志。尊重科学,集中体现了中国人民求真务实、开拓创新的实践品格。命运与共,集中体现了中国人民和衷共济、爱好和平的道义担当。

习近平指出,在这场波澜壮阔的抗疫斗争中,我们积累了重要经验,收获了深刻启示。抗疫斗争伟大实践再次证明,中国共产党所具有的无比坚强的领导力,是风雨来袭时中国人民最可靠的主心骨;中国人民所具有的不屈不挠的意志力,是战胜前进道路上一切艰难险阻的力量源泉;中国特色社会主义制度所具有的显著优势,是抵御风险挑战、提高国家治理效能的根本保证;新中国成立以来所积累的坚实国力,是从容应对惊涛骇浪的深厚底气;社会主义核心价值观、中华优秀传统文化所具有的强大精神动力,是凝聚人心、汇聚民力的强大力量;构建人类命运共同体所具有的广泛感召力,是应对人类共同挑战、建设更加繁荣美好世界的人间正道。

习近平强调,当前,世界百年未有之大变局加速演进,国内改革发展稳定任务艰巨繁重。站在"两个一百年"奋斗目标的历史交汇点上,我们必须全面贯彻党的基本理论、基本路线、基本方略,坚持稳中求进工作总基调,坚定不移贯彻新发展理念,着力构建新发展格局,统筹国内国际两个大局,办好发展安全两件大事,推进国家治理体系和治理能力现代化,不断开创党和国家事业发展新局面。我们要毫不放松抓好常态化疫情防控,奋力夺取抗疫斗争全面胜利。我们要扎实做好"六稳"工作、全面落实"六保"任务,确保完成决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚目标任务。我们要加快补齐治理体系的短板弱项,为保障人民生命安全和身体健康夯实制度保障。我们要秉持人类命运共同体理念,同国际社会携手应对日益严峻的全球性挑战。我们要坚持底线思维、增强忧患意识,有效防范和化解前进道路上的各种风险,团结一切可以团结的力量,调动一切积极因素,不断夺取具有许多新的历史特点的伟大斗争新胜利。

习近平最后强调,"天行健,君子以自强不息。"一个民族之所以伟大,根本就在于在任何困难和风险面前都从来不放弃、不退缩、不止步,百折不挠为自己的前途命运而奋斗。从5000多年文明发展的苦难辉煌中走来的中国人民和中华民族,必将在新时代的伟大征程上一路向前,任何人任何势力都不能阻挡中国人民实现更加美好生活的前进步伐!

会上,"共和国勋章"获得者钟南山,全国抗击新冠肺炎疫情先进个人、全国优秀共产党员、北京协和医院感染内科主任医师刘正印,全国抗击新冠肺炎疫情先进集体、全国先进基层党组织代表、武汉市青和居社区党总支书记桂小妹发言。

会前,习近平等领导同志会见了国家勋章和国家荣誉称号获得者,全国抗击新冠肺炎疫情先进个人、先进集体代表等,并同大家合影留念。

中共中央政治局委员、中央书记处书记,全国人大常委会副委员长,国务委员,最高人民法院院长,最高人民检察院检察长,全国政协副主席,以及中央军委委员出席大会。

各省区市、中央党政军群各部门负责同志,各民主党派中央、全国工商联负责人和无党派人士代表,国家勋章和国家荣誉称号获得者亲属代表、所在单位代表,抗击新冠肺炎疫情牺牲烈士亲属代表,港澳同胞、台湾同胞、海外侨胞及归侨、侨眷代表,各国驻华使节、国际组织驻华代表及对我国抗击新冠肺炎疫情作出贡献的国际友人代表等约3000人参加大会。

市卫健委召开全市卫生健康信息化暨医院精细化管理平台启动工作会议

穗卫健讯 9月3日下午,市卫生健康委召开2020年全市卫生健康信息化暨医院精细化管理平台启动视频工作会议。委党组书记、主任唐小平同志出席会议并讲话。委党组成员、副主任陈斌总结2019年以来我市卫生健康信息化建设总体情况,并部署下一步工作。会议由委党组成员、副主任刘成勇主持。

广东省人民医院、广州市妇儿中心、广州医科大学附二医院、越秀区卫生健康局分别就智慧医院5G应用、医院电子病历评级、医院数据管理与应用、区域信息化建设主题进行经验交流发言。市卫生健康委对基于大数据的医院精细化管理平台项目进行演示。

会议肯定了我市卫生健康信息化建设取得的成绩。一年来,全市卫生健康信息化工作在市委、市政府及委党组的坚强领导下,克服上半年疫情肆虐的严峻形势,认真贯彻国务院办公厅关于促进"互联网+医疗健康"发展的意见,进一步落实广东省建设"互联网+医疗健康"示范省行动方案,持续深化信息便民"五个一"攻坚行动,通过加强"互联网+医疗健康"基础设施建设,推进医疗信息互联互通,着力在"互联、便民、创新、安全"上下功夫,构建新型医疗健康服务模式,推动优质资源下沉,提升基本医疗卫生服务均等化、同质化、一体化水平,切实增强人民群众医疗健康获得感,以"智慧医疗"为"健康广州"出新出彩。

会议强调,各区、各单位要做好组织保障、经费保障和制度保障,凝聚卫生健康信息化队伍力量,确保顺利完成会议部署的下阶段工作目标任务,共同实现卫生健康信息化事业创新发展。

唐小平就加强卫生健康信息化工作提出四点要求:一是始终坚持政治引领,进一步加强卫生健康信息化工作的组织领导;二是始终坚持问题导向,进一步推进卫生健康信息化工作的落地落实;三是始终坚持创新发展,进一步发挥卫生健康信息化工作的支撑作用;四是始终坚持底线思维,进一步夯实卫生健康信息化工作的发展根基。

市卫生健康委领导,委机关相关处室负责人、省部属/部队医院、广州医科大学附属各医院、委属医院及委属相关单位分管信息化工作领导及业务人员共约120人在主会场参会。各区卫生健康局、区属医院、社区卫生服务中心(卫生院)信息化部门负责同志在区分会场参会。

广州地区二级以上医疗机构发热门诊规范化建设推进会

穗卫健讯 9月1日,市卫生健康委举行了广州市二级以上医院发热门诊规范化建设推进会,市卫生健康委副主任胡文魁出席会议并讲话。

会议解读了发热门诊规范化建设工作方案,对发热门诊规范化建设进行部署;中山大学附属第三医院岭南医院和市第八人民医院分别介绍发热门诊改造经验;各医疗机构就发热门诊改造存在问题进行讨论交流。

胡文魁就做好发热门诊规范化建设工作强调,思想上要高度重视,充分认识发热门诊在疫情防控工作中的"哨点"作用;行动上要高效迅速,各医疗机构要迅速制定具体改扩建工作实施方案,确保按时间节点按标准完成建设任务;建设上要规范标准,确保改造后的发热门诊规范标准;管理上要严格要求,发热门诊要严格落实首诊责任制,配备充足人力,实行24小时接诊制,要严格执行各项院感防控制度,杜绝院感事件发生。

市民营医疗行业党委召开红联共建和党建"双同步"工作部署推进会

穗卫健讯 9月11日,广州市民营医疗行业党委组织召开红联共建和党建"双同步"工作部署推进会,市卫健委党组成员、民营医疗行业党委专职副书记王国斌同志出席会议并讲话。

会议传达市委组织部、市"两新"组织党工委关于红联共建和党建"双同步"工作相关会议精神,通报市民营医疗行业党委红联共建和党建"双同步"工作开展情况,并指出各区民营医疗行业党组织在推进两项工作中的存在问题。番禺区、海珠区卫健局民营医疗行业党组织负责人介绍红联共建和党建"双同步"工作的开展情况,白云区棠景街第一社区卫生服务中心、广州圣泉医院党组织负责人介绍红联共建工作的主要做法和成效。

王国斌强调:一要进一步提高政治站位,扛起政治责任。充分认识开展红联共建和党建"双同步"工作是落实省委、市委工作部署,构建"令行禁止、有呼必应"党建引领基层共建共治共享社会治理格局,加快实现老城市新活力、"四个出新出彩"的重要举措。二要加大红联共建工作力度,提升共建质量。要继续广泛宣传发动,坚持党建共建与促进发展相结合,不断提升红联共建质量。三要落实"双同步"工作要求,实现"两个覆盖"。要全力抓好摸排和组建同步推进,切实加大推广力度,通过选树典型抓好示范带动。同时跟踪问效,建立长效机制,确保工作有突破,取得阶段性成效。

广州市召开职业病防治工作联席会议第一次会议暨全市尘肺病防治攻坚工作会议

穗卫健讯 8月31日,广州市职业病防治工作联席会议第一次会议暨全市尘肺病防治攻坚工作会议在市政府召开,广州市副市长黎明出席会议并讲话,市政府副秘书长马曙主持会议。

会议主要总结了2019年机构改革以来全市职业健康工作,研究部署下步工作任务。会上,市卫生健康委党组书记、主任唐小平汇报机构改革后广州市职业健康监管工作情况;市政协副主席、市人力资源社会保障局党组书记、局长郭志勇汇报广州市职业病工伤保险保障工作情况,市职业病防治院院长黄颖烽做广州市职业病发病和职业健康形势专项分析;天河区、番禺区进行了交流发言。

黎明副市长就全市职业病防治工作情况和尘肺病防治攻坚工作提出四点要求:一是坚决打赢尘肺病防治攻坚战。要求市卫生健康委尽快与各区政府主要领导签订《重大疾病防治目标责任书》,统筹抓好尘肺病防治攻坚战五大重点行动,围绕七个目标,及时开展定期不定期监督检查,对工作内容和实施效果进行综合评估,予以通报。各区要确保如期完成《重大疾病防治目标责任书》各项任务。二是要提升职业健康监管能力。市相关部门要按照省人民政府印发《关于乡镇街道综合行政执法的公告》的要求,研究依法从速将职业健康行政处罚权及与之相关的行政检查权、行政强制措施权下放由各镇街一并实施,各区要积极推进将职业健康监管工作纳入镇街综合执法,解决镇街职业健康监管队伍问题。三是要加强统筹协调。充分发挥联席会议制度作用,研究制定加强相关政策措施,统筹推进全市职业病防治工作,点名通报职业健康监管工作的正面和负面典型。四是要建立健全职业健康监管长效体制机制。加强市职业病防治院和市、区两级疾控中心建设,完善技术支撑体系。深化重点行业领域职业病危害专项整治,加大职业健康违法违规行为查处力度,试点分类分级监管执法,加强职业健康宣传培训,开展小微企业职业健康帮扶行动,确保尘肺病防治目标与脱贫攻坚任务同步完成。

2020年广州市"健康中国行"主题宣传暨全国科普日活动将走进乡村

市卫健宣教中心讯 9月19日,由广州市卫生健康委员会主办,广州市卫生健康宣传教育中心承办,中共广州市花都区委政法委员会、花都区卫生健康局、花都区花山镇政府、广州市广播电视台南国都市频道协办的以"科学防疫齐参与 健康促进惠民生"为主题的2020年广州市"健康中国行"主题宣传暨全国科普日活动将在花都区花山镇小坳村村民大舞台举行。

该活动将通过丰富多彩的舞台活动,向现场的村民宣传新冠肺炎疫情常态化防控相关知识、秋冬季传染病预防要点、慢性病自我管理、中医养生保健常识及《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》等。该活动将以"线下现场,线上直播"的形式开展,将在新华社现场云、央视新闻+、花城FM、花城+、快互动等平台同步网络直播。

除现场活动和网络直播外,该活动届时还将推出"测一测你的二次元'健'商"的网络小游戏,参与者将在游戏过程中,学习健康知识,提高健康素养。此外,该活动在移动端和电脑端搭建了主题页面,便于网民通过多种途径了解活动的进展情况。

●编辑部地址:广州市天河区天河东路德欣街29号 ●邮编:510630 ●电话/传真:(020)87594852 ●总编辑:刘玉洪 ●本版编辑:张思思 ●总邮箱:edit@gzhe.org ●新闻信息稿邮箱:edit1@gzhe.org

秋冬防疫不松懈

2020年是如此的不同寻常,突如其来的新型病毒、横扫全球的新发疾病,让我们的口罩戴着戴着,就从开春戴到了秋意渐起的时节。经历了上半年疫情的肆虐,所有人发自内心最深切的期盼,想必就是一一“接下来的日子一定要国泰民安、家庭祥和啊!”怎样才能安然过好剩下的小半年?不要着急,看,贴心的广州市卫生健康委已经发起2020年广州市“健康中国行”主题宣传活动!从9月持续至11月的活动,将与众多单位和媒体联动,在全市深入开展形式多样的健康教育和促进活动,号召大家齐齐参与科学防疫,提升保健能力护卫健康!

小编从活动宣传内容里“发现”了一套秋冬防疫保健的通关秘笈,在此梳理一二,就让我们一起来获取秘笈提升健康值,满血护卫自己、家人和社区的安康吧!

第一关: 新冠疫情常态化防控不松懈

我国新冠肺炎疫情防控工作早已从应急状态转为常态化,全国经济社会秩序逐步全面恢复。但是,常态化并不意味着可以放松警惕,在国外疫情仍然持续,国内个别地区仍有境外输入、本地散发病例或聚集性疫情的情况下,可以预见新冠疫情在一段时间内还将与我们共存,大家一定要作好与新冠病毒“长期斗争”的心理准备。

调整心态理性应对

由于新冠疫情发展存在一定的不确定性,我们必须始终坚持“外防输入、内防反弹”的防控策略,认真抓好常态化防控措施落实。加之现时已进入秋冬季节,是呼吸道等多种传染病的高发时节,疾病风险叠加,更不能麻痹大意。

首先,要调整好心态。认识到科学戴口罩、保持社交距离、减少非必要的聚集性活动、室内多通风、勤洗手、使用公勺公筷等健康行为方式,既是出于疫情防控的需要,也是提升自身健康素养而做出的行为改变,是将来生活方式的常态。

其次,要持续关注疫情防控举措。疫情防控举措会根据形势变化做出相应调整,我们应对此保持一定的关注,这也可以在一定程度上避免产生麻痹或松懈思想。

第三,一旦局部地区出现疫情或反弹,要理性应对。经过今年的“艰苦一疫”,国家、地方以及公众都积累了抗疫经验,只需按照防控要求,积极配合,科学有序应对即可,无须过度恐慌。

三种情况下应该戴口罩

判断是否需要佩戴口罩的原则是:在通风条件良好并且能够保持安全社交距离的情况下,可以不佩戴口罩,否则需要佩戴口罩。

不需戴口罩的情形,通常包括:一是在户外,如公园、人比较少的街道以及操场,是不需要佩戴口罩的,尤其在剧烈运动的时候更不能佩戴口罩。二是近期没有新发病例报告的低风险地区,在办公室、会议室、工地、学校等场所,能够保持通风条件和相对安全的社交距离的情况下,也不需要戴口罩。

以下情形应佩戴口罩:一是在封闭的公共场所内,如公共交通工具里、电梯、人多的公共场合,应该佩戴口罩,因可能会接触到一些感染状况不明的人员。二是当生病的时候,尤其出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状时要佩戴口罩,这主要是为了避免把病原体传给其他人。三是在特定的环境里,如在医院内,不管是去就诊,还是作为陪同前去,都需要佩戴口罩。

日常交往中尽量少聚集

疫情防控进入常态化,诸如影院、健身场馆等一些人员易聚集的公共场所逐渐开放,这种环境下要采取防护措施,做好个人防护。以影院为例:

一是优先采取网上购票或现场扫码购票的方式;在现场购票或购买其他物品时需要保持一米的社交距离。

二是尽量避免直接用手触碰影剧院的公共设备或设施表面,要特别加强手卫生,勤洗手或使用手消毒剂、消毒湿巾,打喷嚏时用纸巾、手臂肘部遮挡口鼻。

三是减少与朋友相约观影,尽量自己或陪同家人观影。在影剧院内不要有过多的交谈交流,减少近距离聚集。

四是随身携带口罩,当与其他人近距离接触尤其是一米距离内时要佩戴好口罩。

特别提醒:集贸市场工作人员和经营者在工作期间应该佩戴口罩。经营者在处理肉类、禽类、水产类时,建议要戴好手套。消费者进入到市场,按要求出示健康码和接受体温检测。建议在市场内停留的时间不要太长,尽量与他人保持安全距离。

小卡片

科学防疫我能行

① 提高健康素养

养成“一米线”、勤洗手、戴口罩、公筷制、使用“健康码”等卫生习惯和生活方式。不随地吐痰,注意咳嗽的礼仪,在咳嗽和打喷嚏的时候不要影响到旁边的人。合理休息、注意营养、加强锻炼。

② 科学佩戴口罩

在人员密集的封闭场所、与他人小于1米距离接触时佩戴口罩。乘坐地铁、公交等公共交通工具,在医院、电梯封闭空间等场所戴口罩。特定人群,例如医疗机构工作人员,在密闭公共场所工作的营业员、保安员、保洁员、司乘人员、客运场站服务人员、警察等人员以及就医人员都要佩戴口罩。

③ 减少人员聚集

注意保持一米以上的社交距离,减少开展非必要的聚集性活动。尽量不前往人员聚集场所尤其是密闭式场所。

④ 及时就医

关注自身的健康状况,做好健康监测,一旦出现发热、咳嗽等症状,应戴好口罩,及时前往正规的医疗机构就诊。

⑤ 加强通风消毒

室内经常开窗通风,保持空气流通。公共场所、场站码头、公共交通工具等要落实日清洁、消毒等卫生措施。

我们每一个人都是自己健康的第一责任人,对家庭和社会都负有健康的责任。疫情防控的战役最终要取得胜利,需要我们每个人继续做好个人的防护和依法依规履行防控的责任和义务。让我们常怀谨慎之心,保持耐心和韧劲,坚持科学的行为生活方式,用千千万万个文明健康的小环境筑牢常态化疫情防控的社会大防线。

第二关: 重视其他传染病的预防

秋冬季节也是多种传染病的高发季节。因此,除了新冠疫情,我们也不能忽略了这些季节性常见传染防控。

预防流感

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,严重危害人群健康。流感病毒其抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行。尤其是当前全球新冠疫情严重流行态势仍在持续,今冬明春可能会出现新冠疫情与流感等呼吸道传染病叠加流行的情况。为此,季节性流感防控工作的重要性更加突出。

流感和普通感冒的区别

感冒,俗称伤风、医学上称为急性鼻炎或上呼吸道感染,它的主要特征是病原体复杂多样,多种病毒、支原体和少数细菌都可以引起感冒,每次发病可以由不同的病原引起,一个人在一年中可以多次患感冒,一般没有明显的全身症状,而主要有打喷嚏、流鼻涕等症状。

流感则不同,病原为独特的流感病毒,一般在冬春两季流行,发病没有诱因,一个人在同一个流行季中通常不会多次得病。流感最大的特点是发病快、传染性强、发病率高,症状一般来势凶猛,病人常会高烧、打冷战、头痛、全身肌肉关节痛等严重的全身症状;严重的病人还会并发肺炎、心肌炎,甚至造成死亡。

如何预防流感?

●每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。《国务院关于实施健康中国行动的意见》优先倡导高危人群在流感流行季节前接种流感疫苗。不久前出台的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2020-2021)》结合新冠肺炎疫情持续全球流行的背景,推荐了医务人员、养老机构等场所脆弱人群及员工、学校教师和学生、老年人、儿童、慢性病患者、孕妇等人群为优先接种对象,并建议:**原则上,接种服务单位应为≥6月龄所有愿意接种流感疫苗且无禁忌证的人提供接种服务。**

●采取日常防护措施也可以有效减少流感的感染和传播,包括:保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。

●避免近距离接触流感样症状患者,流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所;出现流感样症状后,患者应居家隔离观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播;流感样症状患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

小卡片

关于流感疫苗

流感流行季一般在11月到次年3月之间,因此,应在每年9~10月接种流感疫苗,让免疫系统有足够的时间产生保护性抗体;由于6个月至3岁的儿童流感疫苗接种需要分两针,且间隔4周,因此需要更早接种。如果错过时间,也可以在流行季任意时间接种。在同一个流行季节,已经完成流感疫苗接种的人则不需要重复接种。

我国现已批准上市的流感疫苗有三价灭活流感疫苗(IIV3)、四价灭活流感疫苗(IIV4)和三价减毒活流感疫苗(LAIV3)。除个别地区外,流感疫苗在我国大多数地区属于非免疫规划类疫苗,实行自愿、自费接种。《中国流感疫苗预防接种技术指南(2020-2021)》指出,对可接种不同类型、厂家疫苗产品的人群,可由受种者自愿选择接种任一种流感疫苗,无优先推荐。

广州市民可到居住地的社区卫生服务中心或镇医院的预防接种门诊打流感疫苗。具体可查阅http://www.gzcdc.org.cn/service/view/97。

TIPS: 接种禁忌证

对疫苗中所含任何成分(包括辅料、甲醛、裂解剂及抗生素)过敏者禁止接种。患伴或不伴发热症状的轻中度急性疾病者,建议症状消退后再接种。上次接种流感疫苗后6周内出现吉兰-巴雷综合征,不是禁忌证,但应特别注意。

以下人群不建议接种LAIV:接种前48小时服用过流感抗病毒药物者;2-4岁患有哮喘的儿童;因使用药物、HIV感染等原因造成免疫功能低下者;需要与严重免疫功能低下者进行密切接触的人群;孕妇和使用阿司匹林或含有水杨酸成分药物治疗的儿童及青少年也禁止接种LAIV。

预防人感染禽流感

我国每年都会出现不同程度的禽流感疫情。禽流感是在禽鸟中由A型(或称甲型)流感病毒菌株引起的一种传染病,可引起禽鸟的广泛症状,包括轻微疾病到快速致死性疾病。

由于病毒的血凝素结构等特点,禽流感病毒一般只感染禽类。但随着全球生态环境的变化,出现了特定高致病性菌株引起人类严重呼吸道疾病的情况。

至今发现能直接感染人的禽流感病毒亚型有:H5N1、H5N6、H7N1、H7N2、H7N3、H7N7、H9N2和H7N9亚型。其中,高致病性H5N1亚型和H7N9亚型尤为引人关注,不仅造成了人类的伤亡,同时重创了家禽养殖业。

人如何感染禽流感的?

目前研究发现,人感染禽流感的传染源为携带病毒的禽类。禽流感病毒可在凉爽和潮湿的条件下存活较长时间,如禽类粪便和鼻腔分泌物。携带病毒的禽类或污染的环境是人类感染的主要来源,主要经呼吸道或密切接触禽类分泌物或排泄物而获得感染。

人感染禽流感有哪些症状?

人感染禽流感潜伏期一般在7天以内,平均3~4天。发病急,初期一般表现为流感样症状,如发热、咳嗽、气短,可伴有头痛、肌肉酸痛、腹泻等全身症状。

重症患者病情发展迅速,多在发病3~7天出现重症肺炎,体温大多持续在39℃以上,出现呼吸困难,可咯血痰。常快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症、休克、意识障碍,甚至多器官功能损伤。

小卡片

如何预防人感染禽流感?

预防呼吸道传染病的预防措施适用于人感染禽流感的预防,此外,还须做到:

●尽量避免去活禽市场或摊档,不购买活禽、不自行宰杀活禽;要购买、食用有检疫证明的禽类及其产品。

●如在野外发现生病或死亡的野鸟,不要轻易接触,应及时报告所在地区的野生动物(林业)管理部门。

●注意饮食卫生,禽肉、禽蛋等一定要煮熟煮透食用;注意厨房卫生,砧板做到生熟分开。

●若有发热及呼吸道症状,应带上口罩,尽快到正规医疗机构诊治,并告诉医生发病前有无禽类接触史。

●从事家禽养殖、运输、销售、宰杀等的职业人群在接触禽类时要做好个人防护(戴手套、口罩、穿工作服等),接触后注意用消毒液和清水彻底清洁双手;发现病、死禽及时报告动物卫生管理部门,以及时、妥善处理。

预防登革热

据新加坡国家环境局的数据显示,截止至9月11日下午3时,新加坡今年已累计报告了28220例登革热病例(超过2013年全年22170例的历史最高纪录)。而日前,与广东毗邻的广西梧州岑溪市因当地9月6日~10日共报告登革热确诊病例5例,决定启动突发公共卫生事件应急预案Ⅳ级响应。

登革热是由登革热病毒引起,经伊蚊叮咬传播的一种以发热、皮疹和全身疼痛为主要症状的急性传染病,主要在热带和亚热带地区流行。我省也是登革热流行区,一般5~11月份为流行季,高峰通常出现在7~9月份。

今年以来,广州市全市累计报告登革热21例,均为输入性病例,较去年同期(434例)有大幅度下降。但当前立秋后的温湿度很适合蚊子的生长繁殖,且蚊子为过冬储备能量会更为活跃,加之周边国家和地区疫情的影响,将令本地发生登革热病例的风险上升,市民务必做好个人防护,防患于未然。

登革热的传播途径

登革热的传播媒介主要是伊蚊,不会通过人与人之间传播。伊蚊叮咬带登革热病毒的病人后,病毒在伊蚊体内繁殖,伊蚊再叮咬健康人就可发生病毒传播。

登革热的主要症状

被带毒蚊子叮咬后,发病潜伏期一般为3~14日,平均为4~7日左右。临床上将登革热分为典型、轻型和重型。典型登革热患者具有以下主要症状:

突发高热:一两天内体温可升高到39℃-40℃,体温常持续一周不退。

体痛:感到头痛、眼眶痛、肌肉关节和骨骼痛,整个人觉得很疲乏。

发红:脸部、颈部、胸部及四肢皮肤发红,貌似“酒醉状”,甚至出现眼结膜充血、浅表淋巴结肿大、牙龈等无端出血等。

皮疹:以麻疹样和出血性皮疹为主,不高出皮肤。

其他:疲劳乏力以及恶心、呕吐等。

登革热为自限性传染病,并发症不常见,病死率较低,一般无后遗症。但登革热容易传播,多次感染后易引起登革出血热或登革休克综合征而导致死亡,应引起重视。

小卡片

登革热的预防“三字诀”

登革热目前无疫苗和特效疗法,因此,防蚊、灭蚊是最根本的防控措施。

关

养成随手关门的习惯。开窗时记得关好纱窗,睡觉时使用蚊帐。适时使用蚊香、电子驱蚊器、电蚊拍、防蚊灯等装备,还可以用杀虫喷雾剂对房间实施灭蚊处理。

干

蚊子在水中产卵,幼虫时期在水中生长,要彻底清除它的孳生地,家里和房前屋后就一定要保持干燥,尤其是容易积水的地方要及时清理、填平或堵塞,闲置的盆罐要收纳好避免积水。地漏、下水道、水缸、水箱加盖,水生植物改为沙养(或每隔3天至5天换水)。

穿

外出时可穿长袖衣裤,在皮肤裸露部位涂抹驱避剂。不要在蚊子出没的高峰时段如清晨、黄昏等到树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处长时间逗留;必须前往蚊子密度较高的场所时可现场喷洒灭蚊剂。

安康秘笈看这里

在当前季节交替时期,气温变化大,气候干燥,容易使人出现皮肤干燥、口鼻咽干等不适症状,加之机体免疫功能下降也会增加罹患季节性传染病的风险。人体的多种慢性疾病,如糖尿病、心脑血管疾病、慢性支气管炎、骨关节炎等,在秋冬季也容易复发和发展。当前,我国疫情防控工作处于常态化,如何增强个人体质、提高免疫力显得尤为重要。中医学历史悠久、博大精深,在养生保健方面积累了丰富的经验,在抗击新冠肺炎疫情中也发挥了重要作用,广受国人推崇。学习中医养生保健常识,加强慢性病自我管理意识,让我们一起做好秋冬防疫保健,有备无患!

第三关:秋冬养生问中医

秋冬起居养生保健

秋季气候干燥,阳收而阴长;冬季万物闭藏,天寒而夜长。因此,秋冬养生应以适应秋冬季节气候变化为主,宜养阴而润燥。在生活起居上,要注意以下几个方面:

防寒保暖。秋冬季昼夜温差大,应根据气温变化适时增减衣物。夜晚气温低要盖好被褥,以免受凉。日间衣着不宜过厚,以不着凉为度。日间适当少穿点,适当冻一下,有利于提高身体的御寒能力。冬季注意衣着保暖,尤其注重头颈部、背部和足部的保暖,这些部位最容易受寒邪侵袭。外出时注意手、足、头面部防寒保温,预防冻疮。

开窗通风。秋冬季节天气寒冷,空气干燥,室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染疾病的风险。在空气质量良好的情况下,勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和其他室内污染物的含量。因此,每天早中晚均应开窗通风,每次通风不低于15分钟,开窗通风时注意防寒保暖。

皮肤保养。秋冬季气候干燥,气温低,忌洗浴过勤、水过烫、揉搓过重,忌浴液碱性太强,否则皮肤更易干燥、发痒、皲裂。浴后可涂擦甘油、止痒霜、润肤露等,以保持皮肤湿润,防止皮肤干燥、脱屑。

睡眠充足。在起居作息方面,秋季应早睡早起,冬季早睡迟起。一般成年人保证8小时左右睡眠,老人可以适当增加,如晚上睡眠不足,可坚持"子午觉":午睡一小时,但睡眠不宜过多。睡眠时注意防寒保暖,避免受寒风侵袭,引发感冒、呼吸系统等疾病。

心态平和。秋冬时节,由于气候变化不定,冷暖交替,给人的生理、心理带来一定影响,不少人会出现情绪失落、失眠、焦虑等问题。秋冬季节的精神调养要做到安然恬静、情绪稳定、胸怀开朗、心情舒畅而达到养精蓄锐。因而必须注意心理上的调适,保持心态平和。

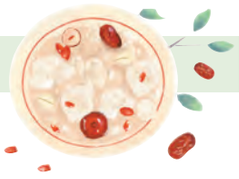
秋冬经络养生保健

中医经络养生保健常常通过针灸、足疗、刮痧、拔火罐、推拿按摩等方法,借助中草药给人体以温热性刺激,通过经络、腧穴的传导调节脏腑的阴阳平衡,以达到防治疾病、养生保健的目的。

日常经络拍打通过对身体做一些简单的拍打动作,可以达到通经活络、强筋壮骨、活动关节的效果,更能促进身体的血液循环,增强新陈代谢、提高身体抗病能力。

在运用经络养生的时候,要注意防止病邪侵害。慎避外邪,是寓于养生学中的一条重要原则。在进行针灸、刮痧、拔火罐等保健活动时,需要注意两个方面:其一是要避寒保暖,同时保持新鲜空气流通。其二是要注意防止感染,不可过度而导致皮肤溃破。

秋冬药膳养生保健



"民以食为天",饮食调理对身体的保健功效同样不可忽视。药膳食疗养生越来越成为秋冬自身保健养生和健康管理的重要组成部分。人体各组成部分之间在形态结构上不可分割,在生理功能上互相协调,物质代谢上互相联系,病理变化上互为影响。药膳食疗养生目的是保持人体生理、病理、气血阴阳的平衡,着眼于全面调理机体,使机体达到内部协调自然平衡状态。

秋冬季饮食调养宜遵循"秋冬养阴"的原则,少吃生冷食物,以免损伤脾胃,也不宜食过多燥热之品,以防伤阴上火,进补应当以温和的平补之品为主,可根据体质有的放矢地进食一些滋阴潜阳的膳食。但也不能盲目进补,尤其是老年人、代谢综合征患者,高脂肪、高热量的食物摄入不可过多,以免诱发心血管疾病。

秋季宜滋阴养肺,最好每天早晚都喝一杯蜂蜜水,既润肺又养颜美容。多食些滋阴、润肺、补液生津的蔬菜、水果、豆类等食品,如梨、西红柿、柑桔、葡萄、大枣、萝卜、芝麻、莲子、银耳、蜂蜜、红豆等。少食辛辣食品,以改善脏腑功能,增加抗病能力。注意补充水分,每日饮水不少于2~3升。

冬季宜食用温补的食物,如牛肉、羊肉、鸡肉、狗肉、红枣、莲子、核桃、桂圆、芝麻、木耳、板栗、枸杞、党参、山药等食物以及新鲜蔬菜等。冬季进补需要根据体质进行选择,建议在专业的中医师指导下,根据自身体质选择进补的食物,从而达到良好的效果。

秋冬运动养生保健

秋冬季节坚持适度的体育运动养生保健,不仅可以调养肺气,提高肺脏器官的功能,而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体抵御寒冷的能力。运动要适度,循序渐进,持之以恒,方能收到动形以养生的功效。

虽然秋冬季进行体育锻炼好处多多,但是一定要量力而为,并且要做好必要的防护。首先,要合理的增减衣物,防止穿衣单薄而受风寒,也要防止穿得过多造成大量出汗,更要注意避免锻炼后穿着汗湿的衣物在冷风中停留。第二,寒冷天气使我们的身体肌肉容易变得僵硬,柔韧性会减低,所以运动前一定要做好必要的热身活动,避免运动中发生肌肉、肌腱、韧带、关节的损伤。第三,运动一定要量力而为,尤其是老年人要避免运动过量。秋冬季收敛,人体进入内养时期,过度的运动会造成出汗量增加,从而引起阳气耗损,不利于秋冬养生。所以运动一定选择自身耐受性好、轻松和缓的项目,可选择登山、慢跑、散步、打球、游泳、健身操、或打八段锦、太极拳等。

常用养生保健简易方法

叩齿法:每天清晨睡醒之时,把牙齿上下叩合,先叩臼齿30次,再叩前齿30次。有助于牙齿坚固。

闭口调息法:经常闭口调整呼吸,保持呼吸的均匀、和缓。

咽津法:每日清晨,用舌头抵住上颚,或用舌尖舔动上颚,等唾液满口时,分数次咽下。有助于消化。

搓面法:每天清晨,搓热双手,以中指沿鼻部两侧自下而上,到额部两手向两侧分开,经颊而下,可反复10余次,至面部轻轻发热为度。可以使面部红润光泽,消除疲劳。

梳发:用双手十指插入发间,用手指梳头,从前到后按搓头部,每次梳头50~100次。有助于疏通气血,清醒头脑。

运目法:将眼球自左至右转动10余次,再自右至左转动10余次,然后闭目休息片刻,每日可做4~5次。可以清肝明目。

凝耳法:两手掩耳,低头、仰头5~7次。可使头脑清净,驱除杂念。

提气法:在吸气时,稍用力提肛门连同会阴上升,稍后,在缓缓呼气放下,每日可做5~7次。有利于气的运行。

摩腹法:每次饭后,用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩30次左右。可帮助消化,消除腹胀。

足心按摩法:每日临睡前,以拇指按摩足心,顺时针方向按摩100次。有强腰固肾的作用。

第四关:慢性病人需注意

近年来,与行为生活方式密切相关的慢性病已成为中国居民的主要死亡原因,践行健康的行为生活方式是守护健康、远离慢性病的关键要素。

糖尿病

糖尿病是由多种病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢紊乱,伴有因胰岛素分泌和/或作用缺陷引起的糖、脂肪和蛋白质代谢异常。糖尿病的主要症状是"三多一少"(多饮、多食、多尿)以及体重下降、皮肤瘙痒、视力模糊等急性代谢紊乱表现。长期血糖高会导致急慢性并发症,包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等,严重影响生活质量,甚至导致残疾或者早亡。 40岁以上、超重肥胖、经常静坐、高血压、血脂异常、心脑血管疾病患者等是糖尿病的高危人群,建议接受糖尿病筛查。

采取健康生活方式,积极治疗,有助于控制血糖,延缓并发症的发生发展,改善生活质量。

◆注重饮食健康,控制总热量摄入,营养均衡。

◆清淡饮食。坚持少盐少油少糖的饮食习惯,每日食盐量不超过5克。

◆坚持适度运动有助于保持正常体重,体重指数应控制在18.5~23.9之间。

◆血糖稳定、没有严重并发症的患者,可在医生指导下进行散步、快走、慢跑等轻度到中等强度的活动,每周5~7次,每次持续30~60分钟。

◆运动中如出现乏力、头晕、心慌、胸闷、出虚汗等不适,足部红肿破溃、行走疼痛等,应立即停止运动并原地休息。如休息后仍不缓解,应及时就医。

◆戒烟限酒,避免接触二手烟。

◆避免过度劳累,保证睡眠充足。

◆保持心情舒畅,减轻精神压力。

糖尿病患者应遵从医嘱采取降糖、降压、调整血脂的措施,并在日常生活中,增加体力活动、控制体重、纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐,可明显减少糖尿病并发症发生的风险。

积极治疗糖尿病,通过营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测五项综合治疗措施控制病情,延缓并发症的发生,糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

骨关节炎

骨关节炎是由多种因素引起的关节软骨损伤、破坏导致的关节疾病,多发于50岁以上中老年人,长期的关节疼痛给患者带来巨大的痛苦,严重影响中老年患者的生活质量。

常见的症状有关节疼痛和僵硬,久坐后起立活动时症状明显,活动后稍缓解,但活动过量后又会再加重。年龄、肥胖、关节软骨损伤、膝关节畸形、长时间处于寒冷阴湿环境等因素都会诱发骨关节炎。女性患病风险是男性的2~3倍。

采取健康生活方式,积极治疗,有助于身体康复、改善生活质量。

◆控制体重:超重或肥胖患者应通过健康饮食、合理的运动锻炼控制体重,减轻对骨关节的负荷。

◆身体活动:除了关节肿胀时需要限制活动外,骨关节炎患者应积极进行身体活动。可以选择合适的运动方式,走平缓的路,少走陡坡。尽量减少爬山、爬楼、蹲起、提重物、长距离行走。

◆注意保暖,减少寒冷刺激。

◆不吸烟,避免接触二手烟,保持良好的饮食习惯。

◆在治疗与康复方面,骨关节患者应遵医嘱服药,外用膏药可根据具体情况使用,注意避免皮肤过敏。平时可以局部热敷(如用热水袋等),但关节肿胀积液期不建议使用。积极进行如下的康复锻炼:

◆关节锻炼:膝关节伸直和弯曲的锻炼每天做100次,保持关节灵活运动。

◆肌肉锻炼:将腿绷直抬腿,坚持5-10秒钟放下。建议每天练习100下。

◆步行锻炼:耐力锻炼的首选。

◆骑自行车:减少膝关节负重,增强肌肉力量。

如果因劳累或受凉出现关节肿胀、疼痛等急性症状,应立即休息,减少行走、提重物等活动,可以冰敷、外用消炎止痛软膏,必要时可口服消炎止疼药。如果病情加重,及时就医。

心脑血管疾病

心脑血管疾病是我国居民第一位死亡原因,也是威胁50岁以上中老年人健康的常见病。心脑血管疾病具有高患病率、高致残率、高复发率和高死亡率的特点,带来了沉重的社会及经济负担。

高血压、血脂异常、糖尿病以及肥胖、吸烟、缺乏体力活动、不健康饮食习惯等是心脑血管疾病主要的且可以改变的危险因素。对这些危险因素采取干预措施不仅能够预防心脑血管疾病的发生,而且能够和药物治疗协同作用预防心脑血管疾病的复发。做好心血管疾病的预防和保健可以从以下几个方面入手:

知晓个人血压。18岁及以上成人定期自我监测血压,关注血压变化,控制引起高血压的危险因素。超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者等是高血压的高危人群。血压正常者至少每年测量1次血压,高危人群经常测量血压,并接受医务人员的健康指导。

自我血压管理。在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg,可诊断为高血压。高血压患者要学会自我健康管理,认真遵医嘱服药,经常测量血压和复诊。

注重合理膳食。饮食以水果、蔬菜、低脂奶制品、富含食用纤维的全谷物、植物来源的蛋白质为主。控制膳食中盐的摄入,每日食盐摄入量不超过5g,戒酒限酒,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油。

适度运动控制体重。根据个人健康和体质,进行规律的中等强度的有氧运动,如健走、慢跑、游泳、太极拳等运动,减少久坐时间。运动要遵循循序渐进、量力而行、持之以恒的原则。

关注并定期进行血脂检测。40岁以下血脂正常人群,每2~5年检测1次血脂;40岁及以上人群至少每年检测1次血脂。心脑血管疾病高危人群每6个月检测1次血脂。

防范脑卒中发生。脑卒中的发病率、死亡率与血压升高、血脂异常关系密切。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因。降低血压,控制血脂,保持健康体重,可降低脑卒中风险。建议房颤患者遵医嘱采用抗凝治疗。

心脑血管疾病发病急促、凶险,严重威胁生命,学习掌握自救措施及紧急就医指导十分必要。

急性心肌梗死疼痛的部位(心前区、胸骨后、剑突下、左肩等)与心绞痛相同,但持续时间较长,程度重,并可伴有恶心、呕吐、出汗等症状,应让病人绝对卧床休息,松解领口,保持室内安静和空气流通。有条件者可立即吸氧,舌下含服硝酸甘油1片,同时立即呼叫急救中心,切忌乘公共汽车或扶病人步行去医院。

早期脑卒中发病的特点是突然一侧肢体无力或者麻木,突然说话不清或听不懂别人讲话,突然视物旋转、站立不能,一过性视力障碍、眼前发黑,视物模糊,出现难以忍受的头痛,症状逐渐加重或呈持续性,伴有恶心、呕吐。出现这种情况时,应将患者放平,仰卧位,不要枕枕头,头偏向一侧,注意给病人保暖。同时,立即拨打急救电话,尽量快速到达医院。抓住4小时的黄金抢救时间窗,接受静脉溶栓治疗,可大幅降低致死率和致残率。

慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种以持续气流阻塞为特征的慢性支气管炎或肺气肿,可进一步发展为肺心病和呼吸衰竭的常见慢性疾病。慢阻肺不仅具有高患病率、高致残率、高病死率和高疾病负担的特点,影响患者生活质量和劳动能力,严重者还会因呼吸衰竭、肺心病而死亡。

慢阻肺的主要症状包括慢性咳嗽、咳痰、喘憋,可以只存在一个或同时存在多个症状,疾病早期可以没有任何症状。吸烟、接触职业粉尘和化学物质、大气污染、室内污染、呼吸道感染等危险因素都容易诱发慢阻肺。35岁及以上人群伴有慢阻肺主要症状、吸烟史、职业粉尘暴露史、化学物质接触史、生物燃料烟雾接触史、慢阻肺家族史等情况,应警惕慢阻肺的发生,建议每年进行一次肺功能检查。采取健康生活方式,积极控制危险因素,可以有效预防慢阻肺的发生。

◆立即戒烟,避免接触二手烟。

◆烧柴草、煤炭、木炭做饭时,注意通风,改善排烟设施。

◆接触烟雾、粉尘及刺激性气体的职业应注意劳动防护,如戴口罩。

◆雾霾天外出注意戴口罩。

◆注意保暖,防止受凉,注意通风,避免呼吸道感染。

◆合理饮食,消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。

◆可进行散步、慢跑等活动,但以不引起明显的呼吸困难为基础。

慢阻肺是可以治疗的,患者需要做好长期自我管理,可在医生指导下戒烟、接种流感和肺炎球菌疫苗、坚持长期规律用药、合理膳食、适量的康复训练、长期家庭氧疗等,这些措施均可有效减少急性加重和住院次数,维持病情稳定,提高生活质量,降低死亡风险。

结语:在十一黄金周即将来临之际,小编提醒广大市民在外出旅游时,仍旧要做好个人防控措施,不前往疫情高风险区域,到人员密集的公共场所和重点区域要佩戴口罩,勤洗手,少聚集,保持良好的个人卫生习惯。外出聚餐时要注意饮食卫生,预防食物中毒。践行分餐制,使用公筷公勺,珍惜粮食,拒绝浪费。跨省、跨地域旅游要注意天气变化,防寒保暖,对于有基础性疾病的患者,要随身携带急救药品,保持规律作息,注意劳逸结合。

西关正骨云端“查房”

为贵州省金沙县骨伤病患远程“开方”

□ 通讯员:广州市荔湾区骨伤科医院 黄璀玥 古彦珏

8月28日上午,广州市荔湾区骨伤科医院9位专家与贵州省金沙县中医院针灸康复科医护人员通过远程视频连线,为病患进行云端“查房”,这也是继广东省非物质文化遗产代表性项目“西关正骨”的保护单位广州市荔湾区骨伤科医院携手贵州省金沙县中医院共建的“‘西关正骨’金沙县中医院传承工作室”在贵州省金沙县揭牌成立后,医院在医疗帮扶、精准诊疗上的又一项创新举措。

精准诊疗,为金沙县病患远程“开方”

9位西关正骨“云”查房专家团队分别来自广州市荔湾区骨伤科医院脊柱科、正骨科、康复科、影像科,包括西关正骨非物质文化遗产代表性传承人3名,其中主任中医师2名,副主任中医师4名,副主任护师1名,业务技术骨干2名。

正在金沙县中医院进行医疗帮扶工作,来自广州市荔湾区骨伤科医院正骨科主任、副主任中医师、非物质文化遗产代表性传承人卓士雄,在金山中医院现场,为病患进行体查并远程汇报相关病史,西关正骨专家们通过“云端”查房及会诊,为远方的骨科病患执行精准的诊疗方案。

云端查房,助力解决因病致贫、因病返贫

因病致贫、因病返贫是导致相对贫困的主要因素之一。贵州俗语有云,“地无三尺平,天无三日晴”。贵州省毕节金沙地处山区,天气潮湿寒冷、常年阴雨连绵,老百姓多以务农谋生;加上喜好喝酒、打火锅和爱吃酸性食物、豆类制品的饮食习惯,关节僵硬冷痛、关节肌肉劳损和痛风性关节炎成为了当地老百姓的“头号大敌”。

由于交通不便,加之当地群众文化程度普遍较低,对卫生健康知识的了解微乎其微,部分患者因缺乏对疾病的正确认识,往往到病情发展至非常严重时,才前往县城就医,不仅导致骨患错过了最佳的治疗时间也增加了治疗费用。远程查房及会诊,让当地病患在县城就可以共享一线城市专科医院的诊疗资源,助力解决因病致贫、因病返贫。

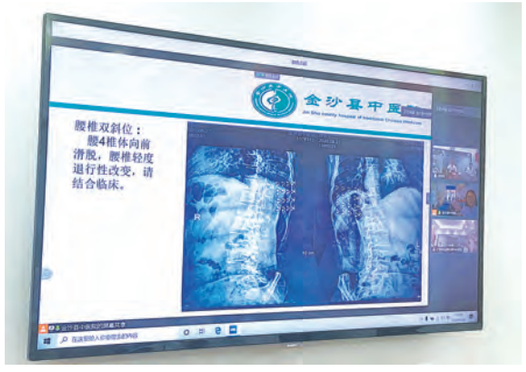
健康帮扶与非遗传承双管齐下

“云”查房专家团队成员之一,来自广州市荔湾区骨伤科医院院长、非物质文化遗产市级代表性传承人孙振全表示,“西关正骨”作为岭南伤科的代表,历经八代传承,至今已有近300年历史。一直以来,西关正骨传承人秉承守正创新的原则,不断传承、发展和弘扬西关正骨传统中医药文化。

2020年是决胜全面建成小康社会、决胜脱贫攻坚战的关键一年,“西关正骨”借帮扶契机,通过多元化手段,不断开辟中医非遗健康扶贫的新路径,将学术理念与核心技术带到了人民群众最需要的地方去,为健康扶贫“加料”。

他指出,广州市荔湾区骨伤科医院将定期开展西关正骨-金沙“云”查房,目的是运用远程医疗的优势,汇聚西关正骨医疗力量,为金沙县中医院骨科疑难病例患者的解决医疗救治问题,进一步推进健康扶贫工作的同时,扎实完成医疗保障脱贫攻坚硬任务。此外,通过西关正骨专家们的精准诊断和远程指导,让西关正骨非物质文化遗产品牌和服务理念更加深入民心,吸引更多当地医护人员加入非遗传承的队伍中来。

▲西关正骨专家团队与金沙县中医院连线进行“云”查房



▲远程实时交流,为病患制定精准诊疗方案

杏林春暖

太有爱!这家医院为重症患者手写日记,让ICU不再可怕

□ 通讯员:广州医科大学附属第三医院 黄金燕 黄细婷 白恬

▲广医三院柔济重症康复小组医务人员为患者书写ICU日记

提到ICU你会想到什么?生命救治的最后一站、距离死亡最近的地方?大多数人对ICU的认知都是可怕的,而那些曾在ICU接受过治疗的患者,焦虑与恐惧情绪更易发生。医学上甚至有一种疾病——“ICU后综合征(PICS- Post-intensive care syndrome)”,用以描述患者在转出ICU后,认知、心理和生理方面出现的一系列功能障碍。

如何缓解重症患者和家属对ICU的恐惧,降低ICU后综合征的发生,广州医科大学附属第三医院重症医学科想到了一个“有爱”的办法:为患者撰写ICU日记,记录患者的诊疗过程和康复情况,以个性化叙事护理,让重症患者正确回顾整个事件,接受在ICU治疗的整个过程、而非逃避,帮助患者缓解焦虑、恐惧和抑郁。

24岁年轻妈妈“重返”ICU,却道暖心极了

和大多数人对ICU的恐惧不同,24岁的年轻妈妈朱芳(化名)想到ICU却觉得暖心。8月,朱芳因为妊娠合并肺动脉高压住进了广州医科大学附属第三医院重症医学科,那时的她呼吸困难、全身乏力,由于病情严重,8月18日,孕35周的朱芳提前做了剖宫产,术后继续转入ICU持续监护。

术后第二天,朱芳就拔除了经口气管插管,意识稍稍清醒的她,躺在病床上毫无生气、连抬手的力气都没有,脖子上、身上也插满了各种管道。虽然仅有微弱的意识,但朱芳感受着ICU的“特别”:灯24小时开着、让人分不清昼夜,耳边都是呼吸机监护仪各种机器不间断的声音,她也逐渐感受到害怕与恐惧。

随着朱芳意识日渐清醒,一本特殊的日记放在了朱芳的眼前,这是护士姑娘们记录的朱芳在ICU治疗与康复情况:

“8月19日,拔除经口气管插管,患者嗜睡、很累……”

“8月20日,今天早上我过去看你,你还是很累,在我的帮助下,你做了五官、四肢的被动呼吸训练。”

“8月21日,看你的状态还是比较疲倦,不愿运动,沟通了很久,你才肯运动,你想早点转出去,更应该配合医生、护士,加强锻炼才行,你自己更要加油哦!”

“8月23日,今天早上精神状态非常好,你说一早上自己就做了踝足运动,很棒哦!”

……

这些记录着朱芳在ICU点点滴滴的变化的日记,朱芳看在眼里却暖在了心里,她在这些片段中知晓了自己身上经历的一切。在转出ICU时,朱芳在日记本上提笔写下:“这些日记,还有医生护士对我说的话,我意识到,我在慢慢变好。你们好暖心啊!”

很多人不愿回忆在ICU的记忆,朱芳却通过这本小小的ICU日记不再恐惧治疗、不再害怕ICU的环境,找回了康复的信心与力量,近日,朱芳已经健康出院。

ICU日记,将人文关怀注入医疗

给患者写日记,不是增加医护人员的工作量吗?有必要吗?

“经历一场生死较量后的重症患者,焦虑、恐惧等心理问题是他们需要克服的又一大关卡。”广医三院重症医学科王懿春主任说道:“给患者撰写ICU日记,让患者正确回顾并看待救治过程,有助于降低ICU后综合征的发生。”

ICU后综合征(PICS- Post-intensive care syndrome)即患者转出ICU后,在认知、心理和生理方面往往会出现一系列功能障碍,并且这些障碍在出院后会持续影响患者。同时因为患者入住ICU接受治疗及后期的照护而给家属带来各种压力,导致家属在心理、生理方面出现障碍。ICU后综合征以精神障碍为主,并伴有其他一些临床表现,谵妄是最常见的临床症状,很多患者出现烦躁不安、言语障碍、幻听、感觉或看到有人在空中飘浮等错觉或幻觉体验等表现。ICU后综合征的发生是多因素综合作用的结果,如患者个体的因素、ICU的治疗、入住ICU天数、环境改变、心理压力、睡眠障碍等等,其发生率高达70%。

为了帮助患者及家属克服ICU后综合征造成的伤害与影响,广医三院重症医学科的康复小组成员通过参考国外的疗护案例和查阅相关文献等,引进了ICU日记这一概念;目的就是通过帮助患者和家属记录ICU日记,帮助他们在结束ICU治疗后,重建在ICU中的记忆,纠正心理障碍,使他们清晰地意识到,当时围在他们身边的是医生护士而不是魔鬼,他们在治疗过程中的表现,比想象中的还要坚强。

▲图文并茂的ICU日记,记录朱芳在ICU治疗的点滴

不同于普通的日记,ICU日记通常是由ICU的医务人员、患者家属和朋友来书写,主要内容是记录ICU患者在治疗期间发生的重要事情以及个体的情感体验。随着ICU日记工作的开展,参与日记书写的人逐渐多了起来,有护士、患者、实习进修人员、家属等等,形式也开始变得多样化,有文字、图片,甚至还有画画等。自2019年初引进ICU日记至今,广医三院重症医学科已有150多篇ICU日记,超百人参与了日记撰写。

ICU叙事日记的开展,驱散重症患者心头的恐惧与阴霾,不少家属也通过书写ICU日记,增加了对治疗过程的了解,增进了与医务人员的沟通。“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰”,一本小小的日记,让理性的医学注入人文关怀的温度,让生命的救治充满爱与温情。

新冠疫情后,广州第一个组织学生献血的大学来了!

广州血液中心讯(通讯员 张学元)9月5日上午,华南理工大学在五山校区进行献血日活动,这是我市献血车在新冠疫情后首次进入大学为学生献血提供服务。“华南理工大学吹响了新冠疫情后第一所大学组织献血的号声,拉开高等院校在校生献血的序幕,值得点赞。”广州血液中心副主任梁华钦当天在献血现场给予华工充分肯定和高度评价。

梁华钦透露,大学生是广州市无偿献血的主力军。2019年举行了260场高校无偿献血活动,超过7万大学学子捐出热血,献血量近11万个单位,约占我市全年血液采集量的25%,高校学生献血已成为我市无偿献血工作不可替代的力量,具有很大的影响力。今年新冠疫情出现后,高校学子上半年返校也被暂停,给广州采供血带来前所未有的压力。

据统计,今年1至8月,全市全血的采集量与去年同比下降20.76%。由于疫情及天气等原因,8月中旬我市出现血液库存量严重偏低的状况,8月17日新闻媒体发出0型血液供应紧张而呼吁市民踊跃献血的消息。市政府带头组织团体献血,市民积极响应献血活动,自发到各献血点献血,暂时缓解了我市临床用血的紧张局面。今天,华南理工大学在新冠疫情防控常态化全面复学复课之际,组织在校学生积极参加无偿献血,掀开了我市疫情防控特殊时期在校大学生献血的序幕,高校学生献血将为我市下一阶段的临床用血提供有力的保障。

据悉,华南理工大学9月6日在五山校区、9月12日-13日在大学城和国际校区组织新学期无偿献血活动。

▲广州市献血车在新冠疫情后首次进入大学为学生献血提供服务

公卫之窗

番禺区卫生健康局开展职业病防治宣传促进职业健康

7-8月,番禺区卫生健康局联合各镇街分片组织举办职业病防治知识暨职业病危害现状调查工作培训班,共举办培训班10期,1500多家企业的负责人或职业卫生管理人员参加培训。培训班邀请市职业病防治院专家就职业病防治基本知识、用人单位职业病防治工作要求和法律责任等方面进行讲解,指导企业配合完成国家卫生健康委部署的职业病危害现状调查工作任务,同时对尘肺攻坚行动、重点行业职业危害治理、职业病危害申报等近期重点工作进行了部署。

(番禺区卫生健康局 黄灿华)

黄埔区全民健康生活方式宣传月活动火热开启

黄埔健教讯(通讯员 曾君玲)2020年9月1日是第14个“全民健康生活方式日”。近日,以“健康要加油,饮食要减油”为主题的黄埔区全民健康生活方式宣传月活动于新龙镇市场街心公园火热开启。黄埔区卫健局、新龙镇政府、黄埔区疾控中心(健康教育所)、九龙镇中心卫生院等多家单位参加了此次活动。

当天的活动以一首动感十足的健身舞开场,吸引了附近居民驻足围观。表演者来自当地一群60、70后“阿姨”组成的健身团体,她们自信的表情和活力的身姿迸发出青春与热情,诠释着规律运动带来的健康之美。

活动现场围绕“三减三健”主题,设置了系列展板,供居民观看和学习。为激发居民参与热情,针对展板知识内容,活动还设置了有奖问答,引导居民掌握健康生活方式相关知识。参加当天活动的多为中老年人,活动方还贴心的准备了血压、血糖免费测量服务,对高危和患慢性病居民进行健康生活方式指导。工作人员现场派发平衡膳食、全民健康生活方式行动倡议等宣传折页及环保袋、公筷公勺等宣传品,大力推广分餐公筷等文明健康新风尚,并向居民积极宣传“黄埔区2020年开启健康促进区创建”等相关信息,为创建营造舆论氛围。

据统计,活动累计发放宣传资料及物品1400份,提供义诊咨询服务68人次,参与有奖问答162人次。

据悉,2020年全民健康生活方式宣传月活动从9月1日持续至9月30日,黄埔区各街镇社区卫生服务机构还将以“三减三健”为主题,组织开展公众健康咨询、讲座等多种形式的宣传活动,宣传健康生活方式,让健康意识在全民中生根发芽。

▲居民热情参与黄埔区全民健康生活方式宣传月活动

基层一线

越秀区北京街扎实开展疫情防控战时机制演练

越秀区北京街扎实开展疫情防控战时机制演练。一是室内推演熟悉方案。制定北京街疫情防控战时机制工作方案,组织专题学习推演会议,掌握各类触发战时机制启动情形,明确各行动小组应采取的应对行动、人员配备、完成时限等内容,通过复盘点评和分析讨论,提出修改完善建议。二是实景演练熟悉流程。设置老旧社区、高层物业、肉菜市场、百货商场、商业步行街等不同区域发生疫情情景,组织建立现场指挥部、设置“三重隔离圈”、社区管控卡点开设和撤收、“三人小组”敲门行动、防控物资紧急筹措下送、大范围核酸检测排查、外环境消杀保洁等内容模拟演练,熟练掌握不同情景的应急处置方法。三是实战拉动检验成效。街防控办以不提前通知、不专门准备的方式,临时启动战时机制,各应急处置小组迅即响应,全面检验室内推演和实景演练成效。通过2次实战拉动,及时发现节假日期间少数社区“三人小组”响应时间较长、驻街派出机构协同效率有待提高、个体工商户和流动人员配合度低、商业步行街封控难度大等问题,促进工作方案进一步完善。

(越秀卫生健康局 李婷)

计生专栏

越秀区建设街开展“预防出生缺陷日”宣传活动

每年9月12日是中国预防出生缺陷日,为进一步宣传普及出生缺陷防控知识,当天上午,建设街计生办、计生协在榕树头广场开展优生促进工程免费项目宣传活动。活动现场设有:政策咨询、免费发放避孕药具、普及防治出生缺陷知识有奖问答、医生义诊服务、孕前优生宣传图展等内容。通过现场宣传惠民政策,科普预防出生缺陷,让居民主动接受优生服务。

通过此次活动,建设街广泛宣传政府提供免费婚前检查、孕前检查以及产前筛查等相关政策,使居民群众了解到提前做好防控措施,可有效预防出生缺陷的发生,对推进幸福家庭健康建设具有重大意义。此次活动共发避孕药具100多盒、宣传小册400张、宣传小册礼品共100多份。现场接受居民咨询80人次。

(越秀区建设街社会事务管理科、计生协)

▲越秀区建设街开展优生促进工程免费项目宣传活动

承制印刷:广东南方报业传媒控股有限公司印务分公司 地址:佛山市南海区里水镇里和北路8号 电话:0757-85126026 本期印数:15000份 发放对象:广州市卫生健康系统工作人员