



发挥基层医疗卫生机构就近就医作用

国家卫健委新闻发布会回应冬季呼吸道疾病防治焦点

当前,全国多地迎来降温寒潮天气,各类呼吸道疾病处于高发期。基层医疗卫生机构如何发挥作用?临近年底人员流动增加,公众如何做好防护?国家卫生健康委近日召开新闻发布会,回应冬季呼吸道疾病防治焦点。

全国医疗机构门、急诊呼吸道疾病诊疗量波动下降

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋在发布会上介绍,近日,全国医疗机构门、急诊呼吸道疾病诊疗量总体继续呈波动下降趋势。数据显示,12月22日,全国二级以上医疗机构门、急诊呼吸道疾病总诊疗量较上周同期下降8.2%,较高峰期下降30.02%。

据介绍,秋冬季以来,城乡居民尤其是儿童医疗卫生服务需求明显增多,基层医疗卫生机构结合前期应对新冠疫情的有效做法,在对患者提供诊疗尤其是儿科诊疗服务、分诊分流、重点人群健康服务、疫苗接种、健康教育等方面继续发挥重要的基础保障和服务作用。

“我们持续开展基层呼吸道疾病诊疗情况每日监测,动态掌握变化趋势。”国家卫生健康委基层司司长傅卫在发布会上介绍,从11月26日至今,基层每日呼吸道疾病诊疗量占全国医疗机构呼吸道疾病诊疗

量的40%左右。

中国疾病预防控制中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌在发布会上介绍,根据我国12月11日到17日这一周的监测结果显示,近期我国急性呼吸道疾病开始呈下降趋势。总体来看,当前急性呼吸道疾病呈现以流感病毒为主,其他多种病原体共同流行的态势,其中流感活动处于高位但略有下降,肺炎支原体、腺病毒、呼吸道合胞病毒活动呈波动变化,新冠病毒活动处于今年以来的最低水平。专家研判认为,未来一周急性呼吸道疾病可能继续下降,病原体仍可能以流感病毒为主。

临近年底人员流动增加,公众如何做好防护?彭质斌建议公众在做好呼吸道传染病日常防护的基础上,应加强四方面防护措施:一是乘坐公共交通工具出行期间,科学佩戴口罩,并及时洗手或手消毒;二是65岁及以上老年人、严重慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等,尽量减少前往人群聚集的旅游景区和公共场所;三是呼吸道传染病患者或出现相关症状者,建议暂缓出行;四是大型聚集活动的举办方应落实通风、消杀和健康提示等责任。

做好重点人群健康管理服务

“秋冬季以来,我们根据疾病流行趋势变化,持续加强对65岁及以

上重点人群的联系和健康监测。”傅卫介绍,11月份以来,基层医疗卫生机构累计对65岁及以上重点人群指导居家治疗7.1万人次,上门服务和随访3600万余人次,通过各种形式提供健康咨询3800余万人次,指导转诊2.8万人次。

在预防呼吸和心脑血管系统疾病方面,北京中医药大学东直门医院院长孙鲁英在发布会上建议,要注意日常起居方面的基础调护,及时添衣保暖,保持规律作息等。对于患有基础疾病的患者要维持常规治疗,避免突然停药,特别提示患者血压要维持在合理水平。此外,可以通过中医食疗或代茶饮增强身体抵抗力。合理饮食、适量运动等健康生活方式也是预防的关键。

在解决居民看病,尤其是慢性病就医问题上,北京市通州区次渠社区卫生服务中心主任解艳涛在发布会上介绍,该中心增开周末门诊、午间门诊、夜间门诊和延时服务门诊来延长门诊服务时长,近两个月午间门诊服务占总门诊量的5%左右,夜间门诊服务占总门诊量的10%左右;增加诊室数量,全科诊室从日常的6个增开到8个,延时服务门诊从2个增加到3个;增开儿童诊前化验门诊提升接诊效率,在药房配备自动发药机,利用信息化手段提升门诊服务效率。

呼吸道疾病患者恢复期需注意这些事项

部分呼吸道疾病患者在恢复后,依然有轻微的咳嗽症状。对此,孙鲁英说,对于既往患有支气管哮喘等慢性病的患者,应继续之前的基础治疗,建议专科门诊就诊,切勿私自停药,避免加重病情。对于没有慢性呼吸道疾病病史的人群,在呼吸道疾病恢复的后期也会出现咽干、咽痒、少痰、微咳等症状,可以通过食疗方或代茶饮来养阴润肺、减轻咳嗽。

专家提示,流感患者痊愈后身体还需要一段时间来慢慢恢复。应加强防护,避免复发或合并其他感染。同时,应规律作息,充足睡眠,合理饮食,放松心情,促进身体恢复。此外,可通过食疗来增强身体的抵抗力。乏力明显者可用太子参泡水、煮粥、煲汤等,增强养阴益气的作用,帮助身体抵抗病原体。

针对家长普遍关注的患儿居家护理和用药问题,上海市闵行区古美社区卫生服务中心全科副主任医师刘韬在发布会上表示,当孩子发热时,家长可以先给孩子进行物理降温,比如冬天在温暖的室内环境中,松开衣服和被褥,温水擦拭颈部和四肢,冷敷额头等,并注意补充水分。在用药方式上要结合患儿的病情病程来判断。

(新华社北京12月24日电)

健康解码

感冒症状为何会在夜间加重

《参考消息》日前刊登美国《纽约时报》网站文章《咳嗽、发烧、流鼻涕,为什么感冒症状在夜间会加重》。报道摘要如下:现在是伤风感冒的季节。不管是咳嗽、发烧、头痛,还是流鼻涕或鼻塞,人们可能会注意到晚上病情会加重。

这可不是捕风捉影。有几个因素是罪魁祸首,首先是人体的昼夜节律。太阳落山时,它会告诉你的大脑要睡觉休息了,同时刺激某些免疫细胞变得更加活跃。

美国圣祖德儿童研究医院的儿科传染病专家迭戈·伊哈诺博士说:“免疫细胞识别并努力击退病毒时会引起刺激和炎症,导致呼吸道症状在夜间加重。”

某些激素,如皮质醇,也遵循昼夜节律。皮质醇水平在早上最高,有助于在白天抑制炎症,缓解各种症状。随着皮质醇水平在晚上下降,症状可能会加重。

另一个可能使咳嗽和感冒症状在晚上加重的因素叫作鼻后滴漏,也就是当你躺下时,喉咙后部开始有黏液集聚。

南加州大学凯克医学院的家庭医学专家胡安·奇里沃加-乌拉塔多博士说:“在白天,黏液的集聚不会造成困扰,因为行走时重力会帮你排出黏液。”但到了晚上,黏液就会集聚起来,触发人体咳嗽和清理呼吸道的本能。此外,卧室的环境条件,比如空气干燥等,也会刺激呼吸道。

幸运的是,有几种家庭疗法可以帮助改善夜间咳嗽和感冒症状。伊哈诺的建议是多喝水,这可以让黏液处于较稀的状态,并且可以在人躺下后减少鼻后滴漏的状况。睡前洗个热水澡、使用鼻腔生理盐水喷雾或冲洗鼻子也能起到稀释黏液的效果。也可以在晚上在房间使用加湿器来保持湿润。睡觉时多放几个枕头垫高头部,也可以帮助排出黏液。

奇里沃加-乌拉塔多说,还有一个办法就是服用止咳药水或蜂蜜,它们有助于防止喉咙发干和发炎。“咳嗽会严重影响睡眠,而睡眠对于康复至关重要,”他说,“所以只要能帮助你休息好,都将有助于更快康复。”

(新华社北京12月26日电)

专家提示:网购使用“三九贴”要谨慎

连日来多地持续降温,不少市民为了“冬病冬治”,选择贴敷“三九贴”。许多网购平台“三九贴”热销,月销破万。对此,沈阳市第二中医医院主任中医师陈霞提示,网购“三九贴”要谨慎,即便自己能找到穴位,也很难辨别网购“三九贴”中药膏的成分,建议市民去正规医院贴敷。

陈霞介绍,中药穴位贴敷可通过皮肤、黏膜吸收药物的有效成分,由表及里、驱除宿根,增强体质,减少发病。

“伏九贴敷疗法”是指一年中“三伏”与“三九”两个时间段里,利用特制中药贴敷于人体特定穴位上的一种中医特色外治法。这种贴敷对容易反复发作或者加重的慢性、顽固性疾病有很好的治疗效果,因副作用少、费用低,逐渐被越来越多患者接受。

记者在沈阳多家中医院采访发现,虽距离“一九”还有一段时间,但已有不少市民到医院预约“三九贴”。在多家购物网站上,“三九贴”的销售也十分火爆,最便宜的平均下来每贴只要1元钱左右。但记者留意到,一些网店药品包装简单,没有详细介绍成分,只标注了“成人及2岁以上儿童均可使用”。

专家提示,网购使用“三九贴”要慎重。首先,“三九贴”只有找准穴位,才能发挥最大作用,正规医院的医护人员经过“贴敷培训”才能上岗,普通消费者很难找准穴位。

其次,“三九贴”属于膏方,看起来是一坨药膏,市民辨别成分难度很大,如果出现以次充好或者其他问题,无法直观辨别。

最后,“三九贴”贴敷有一定禁忌,孕妇、皮肤病、皮肤破损、阴虚火旺等人群不能贴敷。正规医院在贴“三九贴”时会跟患者强调许多注意事项,并不是“一撕一贴”那么简单。

(新华社电)



红星社区

提升妇幼保健服务能力

本报讯(记者 张婷)9月以来,新蒲新区新蒲街道红星社区联合遵义市计生委、新蒲新区计生协、遵义市妇幼保健院,依托互联网,将微信群与公众号打造为妇幼健康保健服务阵地和妇幼保健知

识活动宣传平台,实现了线上零距离的互动与服务。

据了解,妇幼保健“云服务”,通过大数据+人工智能+云计算技术,采集妇幼人群的电子病历、保健服务记录,可穿戴设备自我记录及家

庭医生咨询记录等,构建个人健康大数据(GIS),旨在为妇幼人群提供个性化、精准化、智能化、人性化的健康服务,为医务人员提供完整、实时、共享的健康数据,也为政府监管和科学决策提供区域健康数据。

微信群内配备有遵义市妇幼保健院儿童保健科的专业医生、社区工作人员,对居民的疑惑与咨询,及时予以解答和建议,同时不定期在群内发布健康知识,讲解生育津贴申报、生育保险制度等相关政策。

红岩村

治理生活污水 打造宜居环境

本报讯(记者 张婷)今年11月以来,新蒲新区喇叭镇红岩村农丰组先行先试,开展农村生活污水整治项目。

为节约时间和人力物力,该村10个污水处理池一起开工建设,争取在2024年1月之前完成项目。

据了解,该项目建设费用低、运行维护简单、污水净化效率高,将村民的厕所粪污和厨房、洗浴等生活污水分类收集到污水处理设备内,是一种污染治理与资源

利用相结合的新模式。

红岩村驻村第一书记张永明介绍,为节约成本,充分发挥处理池效用,相邻的2到5户村民共用一套污水处理系统。

记者了解到,新蒲新区喇叭镇红岩村根据地方特点,积极探索符合农村实际、低成本的农村生活污水治理技术和模式,助力乡村生态振兴,让群众享受到优美、宜居的生活环境。



近日,播州区消防救援大队组织发动辖区志愿者开展火灾隐患排查和消防宣教活动。图为宣传情景。

(记者 张婷 摄)



文明健康 绿色环保

节约用餐 杜绝“剩宴”

