

科学精准战疫情 群防群控筑防线

居家隔离怎样“隔”才能更安全?

近期,疫情防控形势严峻复杂,按防疫要求居家隔离人员在家中应该怎样“隔”,才能更安全? 11月23日,根据第九版防控方案和二十条优化措施相关要求,省疾控中心专家给出“隔离”指南。

哪些人员需要居家隔离

吴杨介绍,需要进行居家隔离的人员包括:密切接触者中的特殊人群,解除集中隔离后的密切接触者、入境人员、高风险区外溢人员及其他经专业人员评估无法进行集中隔离的人员。

居家隔离对场所条件有要求

根据相关指南要求,居家隔离人员最好一人一户,如果条件不允许,应选择通风较好,位置独立的单人单间。隔离室外放置桌凳,用来非接触式传递物品。房间使用空调系统通风时,应选择分体空调,如使用集中空调,保证空调运行正常,加大新风量,全空气系统关闭回风。

此外,尽量使用单独卫生间,避免

与其他家庭成员共用卫生间。隔离房间配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等用品及带盖垃圾桶。

社区如何服务居家隔离

吴杨介绍,社区对居家隔离人员应做好服务,尽到相关责任。

首先,登记造册。与居家隔离人员联系并掌握个人信息,查看居住场所是否满足条件并下发告知书,按照“一户一档”或“一人一档”要求,登记造册,纳入社区网格化管理。掌握空巢独居老年人、有基础性疾病患者、孕产妇、血液透析患者等居家隔离医学观察特殊人员情况,建立台账,做好必要的生活保障和关爱服务。

其次,收集监测信息。可通过微信群、小程序等方式,每日早晚两次询问和收集居家隔离人员体温、症状等信息,如发现发热、咳嗽、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状人员,进行上报并由专人联系120负压急救车就医。

同时,居家隔离期间由社区组织采样人员上门采集。每天对居家隔离

人员居住楼层走道、楼梯等场所进行消毒和清理垃圾。告知居家隔离者心理援助热线电话号码,提供心理支持、心理疏导等服务,防范心理压力引发的极端事件。

隔离生活细节需关注

对居家隔离者的生活怎样安排,吴杨划出以下“要点”:

健康监测。每天早、晚各进行1次体温测量和自我健康监测,并主动报告监测结果。如出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状时,社区管理人员会及时处置。

禁止外出。居家隔离期间赋码管理,严格做到不外出,谢绝一切探访。如因就医等确需外出,经社区医学观察管理人员批准后方可外出,安排专人专车,全程做好个人防护,闭环管理。

个人防护。非单独居住者,其日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内,其他人员不进入。隔离房间内活动可不戴口罩,离开隔离房间时要戴口罩。尽量减少与家庭成员接触,必须

接触时保持1米距,规范佩戴医用外科口罩。如居家隔离者为哺乳期母亲,在做好个人防护的基础上可继续母乳喂养。

核酸检测和抗原自测。按要求配合工作人员完成核酸检测、抗原自测和结果上报。

卫生防疫要求。关于通风、饮食、使用个人用品、使用卫生间的消毒等方面,按照防疫要求严格执行。

当居家隔离医学观察期满,需经社区核实,并收到居家隔离医学观察解除通知单后方可解除。

居家隔离的陪护者需做好必要防护

一些特殊的居家隔离人员需要有人陪护,陪护人员应尽量避免与居家隔离者有任何直接接触,处理其污染物及污染物表面时,应当做好个人防护,穿戴一次性工作帽、医用外科口罩、工作服、一次性手套,与其保持1米以上距离。离开居家隔离者居住空间后,准备食物、饭前便后、戴手套前、脱手套后要要进行双手清洁及消毒。

(本报综合)



居家防疫生活这样做

要。无论何时,白开水都是最健康的饮品。喝水而不是含糖饮料是限制你摄入糖和多余热量的简单方法。

● 避免使用危险和有害的酒精
饮酒不是健康生活的一部分。过量饮酒不仅导致疾病的发生,更容易带来生命危险。频繁或过量饮酒会增加直接受到伤害的风险,并造成长期影响,如肝损伤、癌症、心脏病和精神疾病。酒精消费没有安全水平可言。

居家清洁 家庭日常清洁和预防性消毒有讲究

日常情况下,家庭以卫生清洁为主,预防性消毒为辅,每日做好居家环境的清洁卫生和自然通风,衣服、被褥需经常清洗、晾晒。如确需预防性消毒,不直接使用消毒剂对人进行消毒。不使用高浓度消毒剂做预防性消毒。严格遵循消毒产品说明书使用,严禁超范围使用。

不同的物品和环境,要选择适用的消毒方法:

● 室内空气
家庭室内空气以通风换气为主。每日开窗通风2-3次,每次至少30分钟。

● 手卫生
日常加强手卫生,以洗手为主。也可选用速干手消毒剂,或直接用75%乙醇进行擦拭消毒。有肉眼可见污染物

时,应先使用洗手液在流动水下洗手,然后按上述方法消毒。正确的洗手方法:在流动水下,使双手充分淋湿,取适量洗手液(或肥皂),采用“七步洗手法”。手消毒的正确方法:取适量手消毒剂(大概一枚一元硬币的量)于掌心,双手揉搓,使其均匀涂抹至手每个部位,揉搓消毒至干燥。

● 物体表面
家中的桌面、家具、门或窗把手等一般物体表面应保持清洁;卫生间坐便器周边、冲水按键、洗手池、水龙头等应随时保持清洁,有粪便污染时要及时清理、消毒。可用500mg/L的含氯消毒液或其他可用于表面消毒的消毒剂,擦拭或喷洒消毒,作用30分钟后清水清洁去残留。

● 收取快递包裹
当居民被要求不能出门时,尽量采取无接触式收取快递,并于开门收取快递包裹时,规范佩戴口罩与手套,对外包装做好预防性消毒(可选用75%酒精喷洒或擦拭),拆封后及时将外包装丢弃或装入垃圾袋,并做好手卫生。

● 避免烟害 为健康一起来“熄”烟
远离烟草,可以增加身体抵抗疾病的能力。以新冠肺炎为例,吸烟者感染疾病的风险更高,首先,因为其手部会

经常碰触嘴唇,这增加了传染病传播的风险。

其次,如果吸烟者感染了疾病,因肺功能受损,致使发展成重症的风险更大。因此,对于吸烟者,建议立即戒烟,降低疾病风险,建立健康生活方式。居家期间可通过深呼吸、喝水、分散注意力等方式抑制烟瘾。

科学运动 提高机体抵抗力

科学的运动有助于提高机体抵抗力,能降低心血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还可帮助保持健康体重。

虽然居家防疫很难进行户外活动,但是对于各年龄段不同能力的人来说,尽可能保持科学运动非常重要。

居家期间规律的身体活动,以个人参与的运动为主,避免影响到邻居的工作、学习和休息。可选择原地小步跑、八段锦、太极拳、瑜伽等。

规律作息 保持健康的基础

居家防疫,也需要尽可能保持生活规律,或者建立新的规律并尽快适应起来。

一日三餐按时吃饭;每天在相同的时间起床和睡觉,保证每天睡眠时间。成年人7-8个小时,儿童青少年8-10小时;保持个人卫生和居家卫生。每天早晚刷牙,注意手部清洁,勤洗手勤换衣物有助于抵御疾病;划定工作和休息的时间。减少电子设备的使用,确保在居家期间有规律地休息。

保持愉快 拥有健康的二法门

保持愉快的心情,是健康的重要组成部分。科学认识心理健康与身体健康之间的相互影响,保持乐观、开朗、豁达的生活态度和积极的情绪,学会换位思考和理解包容。大家可以做很多事情来照顾自己的心理健康,并帮助那些可能需要额外支持和照顾的人。

关注权威官方信息。保持心态平和,加强行动受限,通过电话和网络与亲朋好友保持联系。

(本报综合)



市中心医院

成功救治一罕见“垂体瘤”患者

本报讯 记者丁婉莹报道:11月15日,看到儿子能正常地下床活动,李女士一颗悬着的心总算落地了。

34岁的咸宁人夏先生,于今年上半年逐渐感觉体能减弱、反应迟钝、视力减退,先后在咸宁、武汉多家医院咨询问诊,CT结果显示脑部存在肿瘤,且体积巨大。

因肿瘤体积有小孩子拳头般大小,夏先生一家被告知,手术剥离肿瘤不仅存在非常大的风险,且手术费用高达50多万元,对于普通家庭来说绝不是个小数目。

李女士夫妇均已年过六旬,且其儿子夏先生膝下还有一双子女需要养育,夏先生的医保金近些年也一直处于欠缴状态。无奈之下,夏先生只好回到咸宁来到市中心医院寻求治疗方案。

针对这一棘手的病症,市中心医院院长郭东生带领专家团队研究诊疗方案,在初步确诊为“垂体腺瘤”后,决定由郭东生亲自主刀为患者实施手术。

11月5日8时10分,夏先生在母亲李女士担忧的目光中被推入了手术室,19时15分,手术室的门开了,焦急等待的李女士终于迎来了手术成功的消息。

16日,当记者在病房看到夏先生时,他的精神状态良好,正在观看手机短视频,已经能正常地行走。

管床医生黄胜明表示,夏先生术后恢复状态好,视力水平基本恢复到术前状态,目前正根据其身体状况补充身体激素。

当初收治夏先生入院的主任医师赵卫海看到患者目前的状况十分的欣慰,他说,手术愈后效果超出了预期,这位患者的病情是近些年来收治的患者中状况最为复杂,手术难度最大的一例。

据了解,垂体瘤是神经外科常见的肿瘤,是良性肿瘤,但是一部分病人肿瘤侵袭性生长,体积巨大,像这样向上生长累及下丘脑,突入脑室,向后生长侵犯压迫脑干的非常罕见,市中心医院神经外科团队经过近9个小时的手术,基本上全切,术后病人恢复良好。手术的成功标志着咸宁市中心医院神经外科诊疗救治水平已经步入全国先进行列。



易落枕是颈椎病的信号吗?

本报讯 记者江世栋报道:随着年龄的增长,颈椎间的韧带、关节囊和筋膜都会出现松弛,如果再加上睡眠姿势不良、枕头高度及软硬程度不适当,就会导致落枕。虽然轻度落枕者做适当的颈部运动就会使症状消失,但反复落枕则有可能是颈椎病的前兆。

有时疼痛还会放射到肩胛等部位。老年人若反复落枕,且没有进行有效的治疗,便可能逐步引起骨结构的改变,进而形成颈椎病。

所以为了避免落枕,首先要保持良好的睡姿,枕头高度为5至10厘米,最好与肩持平。枕头过高会使仰卧时颈椎过度前倾,导致头部供血不足。其次,枕头要有弹性,枕芯可用谷物皮壳、木棉、中空高弹棉制成,并配以纯棉毛巾。过硬的枕头会使颈部局部肌肉得不到良好的放松,睡后易产生疲劳感;太软的枕头则容易“陷”下去,起不到垫高的作用。

落枕后,自己可采用热敷法,每天用热毛巾在患处及周围敷上两三次,并做适度的颈部运动。如果落枕后疼痛剧烈,活动严重受限,应到医院诊治,以免延误病情。

多喝水并非人人都合适

本报讯 记者江世栋报道:水是生命之源,但有些人却不适合多喝水。

心脏不好的人。心脏不好的人多喝水,水会被身体吸收,使体内血液量变大,加重心脏的压力,心脏不得不加大速度和动力来维持身体的循环系统。

6个月以下的婴儿。未满6个月的婴儿不宜喂过多的水,他们的肾功能器官还没有发育成熟,喝太多的水会使他们在排出体内多余水分的同时也排出身体中的钠,容易出现中毒的现象。

有胃病,尤其是胃溃疡的人。治疗胃溃疡的药因其特殊性,是需要少喝水,甚至不喝水的。

长跑运动员。在马拉松比赛中,没听说过有人因缺水而亡,却有很多人因为喝水过多而死亡。在运动中喝过多的水,大量水分进入细胞中,大脑也会因此含有大量的水,引发低钠血症发生。

青光眼患者。正常眼球是需要一定压力的,当眼内压力超过眼球所承受的最高水平时,就会损伤视觉神经。青光眼不仅是出现在看电影或者其他情况之后,水分摄入量过多,也会导致青光眼。

多喝水不如会喝水

本报讯 记者江世栋报道:时刻牢记喝水是个好习惯,不要等到渴了之后再喝水,而是多喝水不如会喝水。

皮肤好怎么喝? 要想皮肤真的好,早上喝一杯白开水。人体经过一晚上的代谢,需要一个助力将体内的垃圾排出体外,不添加任何料的白开水是最好的选择。每天早上喝一杯白开水,还能帮助去色斑、痤疮等皮肤疾病。

减肥怎么喝? 减肥时不配合喝水往往可能造成体重不减反增。正确的做法是饭后半小时后,喝一些水,加强身体的消化功能,维持好的身材。

咳嗽怎么喝? 遇到咳嗽而且痰多的时候要多喝热水。热水不但能稀释痰液,促进排出体外,还可以抚慰气管与支气管黏膜的充血和水肿,使咳嗽的频率降低。

烦躁怎么喝? 当一个人痛苦烦躁时,肾上腺素就会飙升,肾上腺素和其他毒素一样是可以排出体外的,最简单的方法,就是多喝水。

胃痛怎么喝? 吃了不洁的食物犯恶心的时候可以用盐水催吐,在吐完之后还可以用淡盐水漱口,可以起到消炎作用。

吃大蒜可以抗癌? 吃核桃可以补脑? 吃红枣可以补血?

相信科学,正确对待食补

咸宁日报全媒体记者 江世栋

多吃核桃补脑,多喝牛奶美白,多吃猪蹄美容……从小到大,我们吃了不少据说“对身体极好”的食物。但这么多年过去了,这些食物的功效依然没有在身上体现出来。对于一些流行的食补说法,我们要正确对待,相信科学。

吃大蒜可以抗癌? 只能说是个潜在的“种子选手”。确实,一些动物实验中表明大蒜中含有的含硫化化合物和含硒化合物对防癌有一定的积极效果,尤其是一些胃肠道恶性肿瘤,比如食管癌、胃癌、结肠癌等。但是也有更大规模的研究不能支持这种说法,吃大蒜“抗癌”这事尚有争议。所以,大家还是把大蒜当做一种调料或普通食物来看待比较好,不要过于相信其“抗癌”作用,更不要把它当做一种“抗癌药物”!

吃核桃可以补脑?“补脑”其实是个很宽泛的说法,核桃中含有的ω-3 不饱和脂肪酸确实对大脑健康有一定的好处,有

利于延缓大脑衰老,但是这并不意味着它能提高人的智商。而且ω-3 不饱和脂肪酸也并非核桃独有,三文鱼、亚麻籽、花生以及很多其他坚果也有。其实,每天多吃25~35 克坚果,不必局限于核桃。还是要全面均衡地补充营养,才能有益于大脑的发育。

吃红枣可以补血? 其实,造成贫血的原因有很多,可能是缺铁,可能是缺乏叶酸、维生素B12,也可能是造血功能障碍,不过临床上比较常见的是缺铁性贫血。但是红枣中的铁含量并不高,约为2~3毫克/100克(干红枣),远远低于一些动物性食品,比如猪肝。而且,红枣中的铁属于非血红素铁,吸收率很低,不能被人体很好地利用。与其靠红枣“补血”,不如多吃一些动物性食品,同时可补充维生素C或新鲜蔬菜水果促进铁的吸收利用。

吃腰子可以补肾? 腰子其实就是动物肾脏,对营养缺乏还是有一定的补充作

用,但是就改善人体肾脏功能来看,并没有科学依据。而且腰子胆固醇高,对肾脏病人来说更是一种负担。有些动物的腰子等里面含有不同量的重金属镉,经常食用可能会导致男性生殖力减退,造成不孕可能。要想保护肾脏,还是应多喝水、饮食规律,避免摄入大量高蛋白食物,坚持锻炼。

吃黑芝麻可以使白发变黑? 头发的颜色是由毛囊中的黑色素细胞分泌的黑色素决定的。黑素颗粒数量多,密度大,头发则呈黑色,反之则浅淡。随着年龄的增长,一般在40岁以后黑色素细胞分泌黑素开始减少,头发开始变白。当然,除了年龄、遗传因素、营养不足、精神压力大、睡眠不足、消化功能不好等都会影响黑色素分泌。黑芝麻虽然营养丰富,但油量也惊人。所以解决白发问题,应在平时的饮食中注重营养的全面和均衡,保持良好的生活作息,避免精神紧张,适当进行

头部按摩。

吃银耳可以美容? 银耳作为“穷人的燕窝”,也算是美容养颜界食物的扛把子了。大家都觉得银耳熬出来那个黏黏稠稠的胶质物是“胶原蛋白”,其实那只是一种可溶性膳食纤维——银耳多糖,这种物质保湿补水的效果很好。只有动物性食品里才有胶原蛋白(比如鱼皮、猪蹄),但是即便吃下了胶原蛋白,也并不表示它能直接作用到人的皮肤上。想要皮肤好,还是早点睡、多锻炼、少吃垃圾食品……

喝牛奶可以美白? 很多人想拥有一身牛奶般雪白的肌肤,就把目光放到牛奶身上了。然而,牛奶中并没有什么特殊的美白成分,它之所以看上去是白色的,只是因为牛奶中的酪蛋白胶粒散射光线所造成。

酪蛋白和其他蛋白质一样,进入人体后就会被消化道中的蛋白酶水解成氨基酸,然后再重新组成身体所需的蛋白质。事实上,一个人皮肤的颜色和人种、遗传、自身的健康状况有很大关系。

与其寄希望于“吃点什么喝点什么就能美白”,不如做好防晒工作。夏天应尽量避免阳光暴晒,尤其是上午10点到下午3点之间。出门应涂抹防晒霜,并做好物理防晒(遮阳伞、墨镜、帽子、深色外套等)。