

最新版医疗机构内新冠病毒感染防控技术指南来了

这些人员要实行闭环管理

防疫指南

新华社北京9月14日电(徐鹏航 邱冰清)为进一步做好医疗机构内新型冠状病毒感染预防与控制工作,最大限度降低感染发生,国务院联防联控机制综合组近日印发《医疗机构内新型冠状病毒感染预防与控制技术指南(第三版)》,要求对部分重点科室、部门工作人员实

行闭环管理。指南要求,对参与相关诊疗工作人员要加强管理,必要时,可集中封闭管理,并根据疫情流行情况和防控要求进行核酸检测,需要时可合理开展胸部CT、血常规、抗体检测等检验检查。收治新冠病毒感染者的隔离病区工作人员实行闭环管理。针对发热门诊,指南明确,接诊入境、国内中高风险地区以及集中隔离点发热患者

等高风险人群的发热门诊,所有工作人员要严格闭环管理。对于收治新冠病毒感染者的定点医院及病区,指南要求,定点医院隔离病区所有工作人员(包括医务、管理、安保、保洁、餐饮、医疗废物收集转运等人员)及其他直接或间接接触新冠病毒感染者的工作人员(包括专门为新冠病毒感染者提供服务的影像学检查等医务人员、闭环管理人员的通勤车司机等)应当严格实行闭环管

理,工作期间安排单人单间集中居住,所有人员在驻地与定点医院间两点一线出行,固定通勤车辆,不得在定点医院内安排驻地。指南表示,医疗机构应当合理调配人力资源和安排班次,优先保障隔离病区、发热门诊及核酸检测等重点部门的诊疗需求,医务人员相对固定,缩短可能暴露的时间,避免医务人员过度疲劳,提供营养膳食,保障医务人员充分休息。

如何应对秋燥秋乏秋愁

但炎夏造成的消耗一时未能完全补偿,于是,不少人感到浑身疲软无力、精神疲惫、倦怠、睡眠连绵、食欲增强却又不易消化。这种现象在民间被称为秋乏。缓解秋乏,首先应从生活起居上进行调整。夏天晚睡早起,秋凉后应改为早睡早起,注意不要熬夜,切忌过劳。其次,在饮食上可适当补充优质蛋白质。注意不要大量食用难以消化的肉食,以免影响脾胃功能。可多喝些茶、咖啡以醒神。秋凉后,应少食生冷及性味寒凉之品,以免损伤脾胃,加重秋乏。秋高气爽是锻炼身体的大好时机,可开展太极拳、慢跑、广播操等体育健身活动,既能增强体质,又有助于消除秋乏。此外,中医认为,秋乏是一种脾胃虚弱、中气不足的表现,对于体质虚弱、年老多病者,一时秋乏不能解除,可在医生指导下适当服用补中益气丸、六君子丸、香砂养胃丸等中药进行辅助治疗。“秋凉以后,日照变短,人的情绪难免消沉低落。加上自然界草木枯萎,花叶凋落,往往使人触景生情,多愁善感,特别是一些老人,退休独居在家,可能会引发凄凉、垂暮之感,产生忧郁、悲伤等情绪变化。一些经



(图片来源于网络)

常在室内工作的人,尤其是体质较弱或极少参加体育锻炼的脑力劳动者,以及平素对寒冷比较敏感的人,比一般人更易引起秋愁。”冯玉龙说,人们在秋天,尤其要注意精神调养,避免不良情绪干扰,要做到宁心安神,静

心养气,保持良好的心态,稳定自己的情绪,逐渐适应气候变化。要多晒太阳、多接触大自然、多参加户外活动,使秋愁在愉悦之中悄然而去。(本报记者 吴智萍 通讯员 赵文艳)

保健课堂

入秋后,随着气候变化,人体可能会产生秋燥、秋乏、秋愁等诸多不适,对此,该如何应对?

“燥为秋天的主气,其中初秋有夏日之余热,天气晴暖而干燥,燥与温热结合,称为温燥。深秋有近冬之寒气,久晴无雨,气候干燥,天气逐渐转凉,燥与寒结合,称为凉燥。燥邪为患有两大特点,一是燥邪干涩,易伤津液;二是燥易伤肺。”地区第二人民医院中医科副主任冯玉龙说,入秋后可根据气候变化,按照“减辛增酸”原则,通过食用梨、葡萄、猕猴桃、甘蔗、番茄、萝卜、百合等含水量多的水果、蔬菜预防秋燥。同时,还可选柿子、石榴、苹果、白果、核桃、胡萝卜等食物防治凉燥。此时,应少吃辣椒、花椒、胡椒以及葱、姜等辛辣食物,尤忌麻辣火锅等大辛大热之品,以防“助燥为虐”,化热生火,加重秋燥。冯玉龙说,入秋之后,天气渐凉,人体开始进行自我调整,各种生理功能渐趋平衡,

养生快车

人为什么越累反而越胖

工作压力大、饮食不规律、加班熬夜,按常理讲应该会因为劳累而变瘦,可是对于大部分上班族来讲,繁忙的工作反而容易导致身体发胖。据《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》显示,2012年全国18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%。地区第一人民医院神经内科学科副主任赵敏就此进行了详细讲解。

“肥胖症病因复杂,是遗传因素、环境因素等多种因素相互作用的结果。轻度肥胖症多无症状,较为严重的肥胖症患者会有胸闷、气急、胃纳亢进、便秘腹胀、关节痛、肌肉酸痛、易疲乏、倦怠以及焦虑、抑郁等症状。”赵敏说。

赵敏表示,限制热量的摄入及增加热量的消耗是预防及治疗肥胖症的首选方案。首先要改善饮食方式,以低能量、低脂、适量蛋白饮食,限制热量摄入、长期平衡膳食、个体化为饮食原则,避免进食油炸食物,尽量采用蒸、煮、炖的烹调方法。同时,在膳食营养素平衡的基础上,要减少每日摄入的总热量,蛋白质、碳水化合物和脂肪提供的能量比应分别占总能量的15%至20%、50%至55%和30%以下,多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸的比例要维持在1:1:1,同时还要戒烟、限酒。

“运动是减重治疗中不可或缺的部分,长期规律运动有利于减轻腹型肥胖,控制

血压,进而降低心血管疾病风险。”赵敏说。

赵敏建议,运动项目的选择应结合患者的兴趣爱好,并与患者的年龄、身体状况及身体承受能力相适应。运动量和强度应当逐渐递增,最终目标应每周运动150分钟以上,每周运动3—5天。同时,要养成健康的生活习惯,培养活跃的生活方式,如增加日常身体活动,减少静坐时间,将有益的体育运动融入日常生活中。如果短时间内感到倦怠,可以做打哈欠、伸懒腰、绕手臂、扩胸运动等低强度运动。还要养成规律的作息,尽量不熬夜,保证充足的睡眠,每天按时起床,周末也最好能坚持。如果熬夜,第二天可以早点睡觉,但隔天最好在下一时间起床。此外,建议养成午休的习惯,但时间不要超过半个小时。

赵敏建议,牛肉中含有丰富的铁元素且易被人体吸收,通过吃牛肉来补充铁元素比较好。素食主义者要多吃橙子、草莓等富含维生素C的食物。早餐最好吃包含全谷物、瘦肉蛋白、不饱和脂肪、膳食纤维等多种营养的食物。喝水较少的人会导致血液黏稠,降低氧气和营养物质在血液内的输送能力,导致疲劳。因此,建议每天饮水量保持在1800—2500毫升,同时远离垃圾食品,正确面对学习、工作、生活压力,制定符合实际情况的目标,保持愉悦的心情。

(本报记者 吴智萍 通讯员 曹瀚文)

如何远离厨房潜藏的致癌元凶

长年以来,肺癌似乎一直是吸烟人士的专利,近年来,经多国流行病学研究发现,肺癌的发生与经常接触油烟有关。“吸烟是导致肺癌的主要原因,然而近些年不吸烟的女性患肺癌比率不断上升,目前就临床上来看,女性患肺癌的比率比以往增加了10%左右。”地区疾控中心慢病科副科长李涛说。

“如果油被加热到150℃,就会生成油烟的主要成分——丙烯醛。丙烯醛有强烈的辛辣味,对鼻、眼、咽喉黏膜的刺激性比较强,可能引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等疾病。当菜籽油、豆油加热到270—280℃时,产生的油雾凝集物就会导致细胞染色体损伤,如果温度更高,除了可能诱发呼吸道疾病外,还有潜在的致癌风险。一般来说,如果油已经冒烟,说明油温已经达到极限了,这时油烟中的有害物质是最大的。”李涛表示,很多人喜欢高温煎炸和爆炒,厨房门窗关闭的情况下,厨房内油烟污染严重,油烟久久不散,会刺激眼部和咽喉,长期、大量吸入可诱发肺脏组织癌变。

如何处理油烟问题呢?李涛建议,炒菜前,尽量把食材表面的水沥干,避免菜下锅时水和油迸溅,可采用热锅冷油方式,先开小火把锅烧热再倒油,可以迅速加热油。炒菜时,尽量避免油温过高,等油五六成热时放入食材即可。日常饮食中,要少煎炸、爆炒,多清蒸、炖煮,注意保持厨房自

然通风,记得烹调一开始就打开油烟机,烹调结束后5—6分钟再关抽油烟机。如果不常清洗抽油烟机,沉积大量油污不仅排气不顺畅,而且酸败的油垢遇热挥发后,还可能产生致癌物质。抽油烟机一般在使用6个月后就应深度清洗。

“开封的食用油最好在3个月内食用完,新旧油别混着吃,建议小油壶每周清洗一次,每次倒入小油壶的量够一周就行,有油垢的油壶里面的残渣发生油脂氧化和酸败程度非常高,酸败的油加热后会出现烟大、呛人的情况,可能会产生很多比如分解物环氧丙醛等可怕的致癌物质,食用后易中毒,从而出现急性呼吸、循环功能衰竭现象,也有致癌风险。”李涛说。

李涛介绍,市面上有些甲醛超标严重的劣质仿瓷餐具对人体有害,也可能有致癌风险。即使是有正规标识的仿瓷餐具,使用时间也最好在1—3年,因为使用时间过长餐具表面可能会出现裂纹,盛放高温食物会溶出有毒物质。需要注意,仿瓷餐具不要长时间盛放酸性、油性、碱性食物。建议新买的仿瓷餐具最好放在沸水里加醋煮两三分钟,让有害物质释放出来。此外,还要注意微波炉中要使用微波炉专用碗,以防高温释放出有毒物质。日常菜板使用时间长了,如果不注意清洗养护,裂痕和缝隙中也很容易藏污纳垢、发霉。

(本报记者 吴智萍 通讯员 薛冰)

服务健康

在 日常生活中,不少老年人患有长期慢性腰腿疼痛,不仅影响活动能力及生活质量,而且会造成心理疾病。地区中医医院骨科主任田晓喻介绍,腰腿痛是指以腰痛、腿痛为主要临床表现的疾病,包括腰、背、腿、臀等一个或多个部位的酸软、麻木或疼痛,具有病因复杂、治疗周期长、易复发等特点。随着年龄增长,腰腿痛的发病率也会提高。在我国流行病学调查研究中,腰腿痛发病率为60%。其中,最常见的疼痛部位为下肢,其次为腰部。之所以出现这样的状况,是因为人体腰椎的间盘组织老化以及腰椎内的骨质增生、黄韧带肥厚等原因,挤占了容纳神经的腰椎管内空间,而受到“欺压”的神经就会让患者感到难以忍受的腰腿疼痛和麻木。

“腰腿痛的形成大多因弯腰负重、劳累、久坐、久站等原因引起的。”田晓喻建议,老年人平时应注意自我保护,避免重体力劳动及弯腰抬重物,避免剧烈的扭腰动作和久坐久站等不良姿势。同时,还要加强适度锻炼以及用强有力的腰背肌来维持腰椎的稳定性。

那么,老年人如何改善腰腿痛?田晓喻建议,如果患者仅表现为腰部的轻微疼痛和不适,可通过短期卧床休息、佩戴腰围、口服药物及按摩理疗等方法进行治疗,通常一两周就能缓解;若呈现腿部持续放射性疼痛,或者走一小段路就倍感疼痛、麻木、沉重、无力等,那就应该考虑为椎管内神经受压严重了,需要继续卧床半个月以上,并通过佩戴腰围,口服止痛、消肿、营养神经的药物以及牵引、针灸、按摩等方法改善病情。

田晓喻表示,按摩、推拿等传统手段,仅能缓解局部组织疼痛的症状,减轻神经根周围的粘连、肿胀及无菌性炎症反应,但绝不会将已经退变膨出的间盘组织给按回去。按摩推拿时,切忌不能太用力,避免病情加重。如若老年人腰腿部疼痛越发剧烈,或者经过一两个月的保守疗法仍没有任何起色,就必须通过手术将“膨胀”的间盘组织彻底摘除,进而解除神经压迫,术后当天患者就能下地活动。

“运动锻炼一定要循序渐进,适可而止。”田晓喻提醒,日常有两个运动方式要慎重对待,一是少做仰卧起坐动作。因为这一动作重复弯腰且腹肌紧张收缩,腰背肌被动拉长,椎体前方挤压力过大,椎间隙前窄后宽,致使椎间盘髓核组织向后移动,椎间盘后方压力突增,就容易使后纵韧带受损,如果压力逐渐增加,突破后方韧带的“防线”,就容易酿成椎间盘突出,压迫和刺激神经,加重腰腿痛病情,或诱发旧疾复发。二是不宜多做弯腰压腿动作。由于反复弯腰压腿时,腰部前倾,腰背肌肉、韧带被动拉长,椎间盘髓核组织受挤压,椎间隙压力骤然加大,椎间盘髓核组织也易从后方薄弱处快速隆起,挤压神经根,加剧疼痛麻木症状。如伴有局限性腰椎管狭窄的老年人,更应慎之又慎。(本报记者 吴智萍 通讯员 张小容)

专家:最新研究显示老年人血压控制在130毫米汞柱以内更佳

新华社北京9月12日电(记者 林苗苗)中国医学科学院阜外医院高血压中心教授蔡军带领的团队研究发现,中国老年高血压患者将收缩压控制在130毫米汞柱之内能切实提供临床获益且相对安全,这一结果低于目前普遍接受的目标值。

随着人口老龄化的进展,老年高血压患者降压靶目标成为备受国内外学者关注的热点问题。然而,既往的大型临床研究结果各异;国内外指南的推荐值亦不尽相同。阜外医院牵头全国42家临床中心,共同开展中国老年高血压患者降压靶目标的干预策略研究,以确定我国老年高血压患者最佳靶目标值及心血管健康相关问题提供更多的数据支持。

研究筛选的8千余名老年高血压患者被随机分组至强化降压组(收缩压靶目标为110毫米汞柱至130毫米汞柱)和标准降压组(收缩压靶目标为130毫米汞柱至150毫米汞柱)。项目组为入选者提供免费的降压药物、电子血压计以及多项检查项目。

研究发现,与标准降压组相比,强化降压可使主要心血管复合结局风险降低26%,急性冠脉综合征风险降低33%,中风风险降低33%,急性失代偿性心力衰竭风险降低73%。与标准降压组相比,强化降压不增加患者严重不良事件风险或肾脏损伤风险。因此,蔡军等研究者推荐老年高血压患者降压靶目标调整为130毫米汞柱以下,低于目前普遍接受的目标值。

这一结果发表在权威医学期刊《新英格兰医学杂志》上,蔡军教授和张伟丽教授为这篇论文的共同通讯作者。

本版由地区卫生健康委员会协办

本版编辑:李义真 组版:何朝悦 校对:李树莲

阿克苏分类信息

就业导航

中国石油聘货车驾驶员

●年龄55岁以内,A2、B2驾照,驾龄5年以上,有危化证,身体健康、遵纪守法,有危化从业经验者优先,电话:0997-2670431,18109972820,地址:阿克苏市塔南路7号。

遗失声明

●古丽胡玛尔·艾麦提购买乌什县融盛房地产开发有限公司开发的乌什县公园壹号小区5号楼1单元302室的房款收据遗失,收据号:3035819,开票日期:2021年2月15日,金额:10000元,特此声明。

●古丽胡玛尔·艾麦提购买乌什县融盛房地产开发有限公司开发的乌什县公园壹号小区5号楼1单元302室的房款收据遗失,收据号:3025305,开票日期:2021年4月30日,金额:453元,特此声明。

●王四菊(身份证号:65292219521022054X)往来港澳通行证遗失,证号:CB7031475,有效期限:2019年8月1日至2029年7月31日,特此声明。

●阿克苏地区强龙运输服务有限责任公司新N24339 营运证遗失,营运证号:652900035707,特此声明。

●艾赛都拉·阿斯喀尔出生医学证明遗失,出生证编号:P650325256,性别:男,出生日期:2015年6月21日,特此声明。

●新和县新阜康粮油商行(统一社会信用代码:92652925MA79PAA48H)税控盘遗失,税控盘设备编号:661563780061,特此声明。

●彭友友(身份证号:500223198910038236)拖拉机驾驶证遗失,准驾车型G,特此声明。

●穆尔提扎·木斯塔帕出生医学证明遗失,编号:T650126406,出生日期:2019年9月15日,特此声明。

●卿志平(身份证号:511023197308284511)道路运输从业人员

从业资格证件遗失,从业资格类别:货物运输,特此声明。

●阿瓦汗·赛买提(身份证号:652901195607100042)安置房回迁核税受理单遗失,拆迁协议编号:2011-156②,安置区域:朝阳小区,安置房号:12#2单元602室,特此声明。

●张研拖拉机驾驶证遗失,准驾车型:采棉机,特此声明。

●王强拖拉机驾驶证遗失,准驾车型:采棉机,特此声明。

●阿克苏七堂药品有限公司开户许可证遗失,核准号:J8910003347701,账号:3014021609100046483,中国工商银行股份有限公司阿克苏塔北北路支行,特此声明。

●阿克苏市助梦文化传媒有限公司开户许可证遗失,核准号:J8910003185901,开户行:新疆阿克苏农村商业银行股份有

限公司北大街支行,账号:852130012010106734452,特此声明。

●阿克苏市发展出租一公司新N3T711 营运证遗失,营运证编号:65290100010631,特此声明。

●代振乾将阿克苏天力房地产开发有限责任公司开具的华富锦城2-3-703室购房首付款收据遗失,收据号:1665576,开票日期:2018年6月22日,金额:72071元,特此声明。

●新和县计划生育服务站将新疆维吾尔自治区行政事业单位非税收入一般缴款书(微机)票据遗失,票号:675786215,特此声明。

●新和县计划生育服务站将新疆维吾尔自治区行政事业单位非税收入一般缴款书(微机)票据遗失,票号:675778138,特此声明。

●新和县计划生育服务站将新疆维吾尔

自治区行政事业单位资金往来结算票据遗失,票号:0003274713,特此声明。

●新疆广大天成工程建设有限公司不慎将柯坪县人力资源与社会保障局开具的新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据遗失,收款项目名称:代收农民工工资保证金,票号:0002087614,金额:90841.13元,开票日期:2020年3月29日,特此声明。

更名启事

●曾用名:买买提·艾买提,现更名为:买买提·艾买提,身份证号:652926197907100817,特此声明。

●曾用名:艾合麦提·瓦依提,现更名为:艾合麦提·阿卜杜瓦依提,身份证号:652927199101102173,特此声明。