

国家卫健委指导低风险地区人们这样防护

夏季来临



结合当前夏季来临、天气变热等实际情况，近日，国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组印发了《低风险地区夏季重点场所重点单位重点人群新冠肺炎疫情常态化防控相关防护指南（修订版）》（以下简称《防护指南》）。

该版《防护指南》适用于低风险地区，从整体上对公众日常防护提出了指导意见。如，群众都应注意个人卫生，日常生活用品单独使用；避免直接用手触摸公用物体表面，触摸后应及时进行手卫生；避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

另外，减少去人员聚集场所、人员密集处佩戴口罩等健康防护意识方面的提示也被再次提及。如，外出时，应随身备用一次性医用口罩或医用外科口罩；尽量与他人保持1米以上距离；在人员密集或通风不良的公共场所、乘坐公共交通工具或与其他人近距离接触时佩戴口罩；口罩弄湿或弄脏后，应及时更换；呼吸道疾病患者生病期间，尽量减少外出；尽量不去人员密集或通风不良的场所，减少参加聚集性活动。

《防护指南》提示大家，在家时，要储备好体温计、口罩和消毒剂等防疫物资，做好家庭成员的健康监测。室内温度适宜时，尽量采用自然通风。空调使用前应进行清洗；空调开启前，应先开门窗通风20至30分钟；如可以，空调运行时门窗不要完全闭合。

家庭环境以清洁为主，预防性消毒为辅。如，及时清理室内垃圾；勤晒衣被。同时，还强调注意检查下水管道、卫生间地漏等的U型管水封，缺水时及时补水。

除了上述防护措施，针对低风险地区的不同人群，《防护指南》给出了有针对性的建议。

儿童要养成良好卫生习惯，包括勤洗手、不乱摸、不吃手、不挖鼻孔、不揉眼睛等。适当科学运动，平衡营养膳食，安排好作息，提高机体免疫力。外出前，家长、监护人或看护人带孩子玩耍应选择人少、通风良好的地方。儿童房间保持整洁，应通过适时开门和开窗保证足够的新风量；儿童应避免长时间停留在空调房间中。家长应尽量缩短儿童在医院就诊或疫苗接种时间，回家后及时洗手。

家长、监护人或看护人照看低龄儿童时应注意个人卫生习惯，做好手卫生，不要对着孩子打喷嚏、咳嗽、呼（喘）气，要引导儿童注意用眼卫生，做好近视防控。家长、监护人或看护人出现发热、干咳、咽痛等症状时，尽量避免与儿童直接接触。

学生，要保持科学规律的作息时间，保证睡眠充足、劳逸结合、减少久坐。要注意用眼卫生，做好近视的防控。适当科学运动，平衡营养膳食，安排好作息，提高机体免疫力。学生还要注意每日进行自我健康监测，测量记录体温并注意观察有无其他可疑症状，出现发热、咳嗽及其他可疑症状时，应及时报告班主任。

孕妇要适度运动，保证充足睡眠，做好自我健康检测。前往医院检查时，尽量缩短就诊时间，避免集中候诊，回家后及时洗手。

有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下佩戴口罩。患有基础疾病需长期服药的老年人，不可擅自停药，可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药，或经医生评估后开长处方，减少就医开药次数，就医时做好自身防护，也可由家属代取药物。陪护人员应做好自身健康监测，尽量减少外出，如需外出，做好自身防护。

（张曼玉）

国家基本公共卫生服务项目政策解读一

- 一、什么是国家基本公共卫生服务项目？
- 国家基本公共卫生服务项目，是我国政府针对当前城乡居民存在的主要健康问题，以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者等为重点人群，面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务。开展服务项目所需资金主要由政府承担，城乡居民可直接受益。
- 二、谁能享受国家基本公共卫生服务项目？
- 凡是中华人民共和国的公民，无论是城市或农村、户籍或非户籍的常住人口，都能享受到国家基本公共卫生服务。
- 三、谁来提供基本公共卫生服务？
- 原12类基本公共卫生服务项目主要由乡镇卫生院、社区卫生服务中心（站）、村卫生室等基层医疗卫生机构提供。疾病预防控制中心、妇幼保健院、卫生监督所等专业公共卫生机构提供技术指导；新划入的原重大公共卫生服务和计划生育项目中的妇幼卫生、老年健康服务、医养结合、卫生应急、孕产检查等内容，按原管理途径管理，不限于基层医疗卫生机构提供。
- 四、居民享受基本公共卫生服务需要付费吗？
- 基本公共卫生服务项目所规定的服务内容由国家为城乡居民免费提供，所需经费由政府承担，居民不需付费。
- 五、国家对基本公共卫生服务项目补助经费是多少？
- 政府基本公共卫生服务经费补助标准及财力逐步提高，2019年为人均69元。
- 六、实施基本公共卫生服务项目对居民有什么好处？
- 实施基本公共卫生服务项目可促进居民健康意识的提高和不良生活方式的改变，逐步树立起自我健康管理理念；可以减少主要健康危险因素，预防和控制传染病及慢性病的发生和流行，对于提高居民健康素质有重要促进作用。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

你知道无机盐对人体有多重要吗

人体细胞中的无机盐大多以离子形式存在，这些无机盐只占细胞鲜重的1%至1.5%。无机盐虽然占比比较少，但它在人体中却有很重要的作用，缺乏不同种类的无机盐会产生相应的不同症状。

第一类，缺少含钙的无机盐。钙是构成骨骼和牙齿的重要组成部分，当人体缺少钙元素时容易导致骨质疏松，日常饮食可以多食用一些蛋、奶、海带等含钙丰富的食物来补充身体中流失的钙元素。

第二类，缺少含碘的无机盐。人体缺少碘元素，易患甲状腺肿，儿童若缺乏碘元素，智力和体格发育都会受到影响。日常可以通过食用海鱼、海带等含碘元素丰富的食物来补充身体缺乏的无机盐。要注意的是碘元素虽然属于人体必需的微量元素，但也要适量补充，过量补充碘并不能增进人体的健康和智力水平，反而有害。

第三类，缺少含钾的无机盐。钾的主要生理作用是维持

细胞的新陈代谢、调节渗透压、维持酸碱平衡、保持神经肌肉的应激性和心肌正常功能。当人体缺少钾元素时，会造成全身无力、疲乏、头昏眼花的症状，严重缺钾还会导致呼吸肌麻痹。日常生活中可以适当地食用玉米、草莓等含钾元素的食物，补充身体缺少的钾元素。如果出现严重缺钾的病情时一定要及时就医，在医生的指导下进行治疗。

第四类，缺少多种无机盐元素。这类问题是比较严重的，一般来说人体一旦出现多种无机盐缺失，人体代谢就会紊乱，身体也会出现各种问题，例如体内缺少硒、镁等人体元素系列，会导致糖、脂代谢紊乱，容易患上糖尿病。

一些无机盐是人体细胞内复合化合物的重要组成部分，许多种无机盐对于维持细胞和生物的生命活动有非常重要的作用。所以一定要多注意无机盐元素的补充，注意合理饮食。

（杨玉琴）

这些技能一定要学会 关键时刻可以救命

健康白城

目前，我国的心血管疾病患者高达2.3亿人，每年我国发生心源性猝死达54.4万例，也就是说平均每天大概有1500人出现心源性猝死。对于在医院外发生的心源性猝死，生存率不足1%。（数据来源：《美国医学会杂志·心脏病学》陈玉国教授）如果有一天真的遇到了一位心脏呼吸骤停的患者，你敢不敢上前救助呢？你能否成功施救呢？

对于儿童来说，窒息是造成心脏呼吸骤停的最主要原因，因此要注意让儿童远离会导致其窒息的物品。对于成年人，受到严重创伤、大量失血等可能导致心脏、呼吸骤停，因此在做运动、开车或进行其他存在危险性的活动时一定要保障自身安全。对于老年人，由于老年人多合并有心血管疾病等慢性疾病，故对于其自身慢性病要按时、遵医嘱进行治疗。

遇到心脏呼吸骤停的患者该如何施救？

首先，在施救前进行安全评估。要注意自己和伤员的安全，以防出现其他危险情况。例如，在车祸现场或易爆炸的情况下，要及时转移，保证人身安全。

第二，判断患者是否还有意识，在这个过程中不能对伤员进行剧烈摇晃。若患者是由创伤造成的心脏呼吸骤停，则摇晃可能会造成对患者颈椎的创伤，甚至可能导致患者出现高位截瘫。因此建议轻拍患者双肩并大声呼喊观察其是否还有意识。

第三，向旁边的人寻求帮助。若旁边没有其他人，可以先大声呼喊进行求救，与此同时拨打120进行求助。一定要向调度员表达清楚患者的情况以及事发地的具体位置，认真按照调度员的要求去完成相关救助，在调度员挂掉电话之前要保持通话。

第四，判断患者是否还有呼吸。用眼睛直视患者的胸部或腹部，观察其是否还有呼吸运动，评估时间约为5—10秒。若患者无呼吸或存在濒死叹息样呼吸，则认为其已经发生心跳呼吸骤停。

最重要的就是对其进行心脏复苏。“胸中间、用力按、快快按、胸回弹、莫中断”。将手放在患者胸部正中间靠近胸骨中下段，尽量避开胸骨末端，双手重叠掌根按压，用力、快速（100—120次/分钟）、不间断地按压其胸部，按压深度至少达到5公分，儿童及婴儿按压深度要达到胸廓深度的三分之一左右。（刘子若 尹嘉珂）

不吃早餐真的会得胆结石吗

饮食不规律，经常不吃早饭，长期外出就餐或叫外卖……是很多人日常生活的写照，这样的生活方式会让很多疾病找上门，胆结石就是其中一个。

不吃早餐到底会不会得胆结石？

空腹时胆汁分泌减少，胆汁成分也发生变化，其中胆酸含量减少，使胆固醇在胆囊中沉积，长此以往，便可形成胆固醇结石。

此外，对于正常人来说，胆囊长期存储大量胆汁，没有食物促使其定时排空，反而容易诱发胆囊炎、胆结石等。所以，建议大家定时进餐，特别是要重视早餐，从而预防胆囊疾病。而鸡蛋营养丰富，又能有效促进胆囊收缩、排空，建议每日一个鸡蛋。

每餐都吃，还要吃对

有人会疑问，每天三餐，一餐不差，为什么还是患上了胆结石？这可能是你没有选对食物。高脂、高糖饮食会导致或加重胆结石，不建议长期食用。

高脂饮食：动物内脏、蛋黄、松花蛋、鱼子、巧克力、肥肉、油炸食品、蛋糕、点心。

高糖食物：过量的糖分会增加胰岛素的分泌，加速胆固醇的积累，糖被人体吸收后还容易转变为脂肪而产生高脂血症，促使胆结石的发生。

饮食细节：

- 1.食用瓜果蔬菜要洗净。
- 2.避免长期单一食用精制碳水化合物（精白米、精白面、糕点等）。
- 3.少喝酒、咖啡，少放辛辣刺激调味品（如辣椒、胡椒、辣椒油、五香粉、胡椒粉等）。
- 4.定时定量、少量多餐、忌暴饮暴食。

饮用水的水质与胆结石发病率有关吗？

有调查研究发现，喝自来水、井水、泉水、河水的居民，胆结石的发病率、结石性质没有显著差别。但是有些人认为“硬水”中含有较多的钙、镁、碳酸盐、硫酸盐、硝酸盐等，因此长期饮用“硬水”容易患肾结石、胆结石，不过尚无明确证据证实胆结石的发病率与饮用水水质有关。

没有症状≠没有胆结石

胆囊结石多数没有症状，少数人会在饱餐、吃了油腻食物后或睡眠中体位改变时出现右上腹或上腹部疼痛。如果认为没有症状就无大碍，容易造成严重的后果，胆结石不经过正规治疗，可能出现腹痛、发热、黄疸等症状。

（李景南）



这些中西药物不宜联用

中西医结合发展使中西药联用越来越普遍，随着中西药联用的增多，在发挥疗效协同、互补的同时，中药与西药的不合理联用，会使药物疗效降低或导致患者不良反应发生率增加。下面这些中西药不宜联用：

- 1.碱性较强的中药，如瓦楞子、海螵蛸、朱砂等，不宜与酸性药物如胃蛋白酶合剂、阿司匹林等联用，以免疗效降低。
- 2.酸性较强的中药，如山楂、五味子、山茱萸、乌梅等，不宜与磺胺类药物联用，同服后易在肾小管中产生结晶。
- 3.甘草或鹿茸均含有糖皮质激素样物质，会使血糖上升，当与降血糖的西药如甲苯磺丁脲、苯乙双胍等合用时，产生药理拮抗，会抵消或降低降血糖药物的作用。
- 4.含麻黄碱的中药不宜与降压药合用，也不宜与氯丙嗪、苯巴比妥等镇静催眠药同用，合用影响疗效。
- 5.金银花、连翘、黄芩、鱼腥草等不宜与菌类制剂如乳酸菌素片、双歧三联活菌片、蜡芽孢杆菌片等联用，因这些药有较强的抗菌作用，同服后在抗菌的同时，会抑制或降低菌类制剂的活性。
- 6.中药神曲、麦芽、豆豉等不能与抗生素联用，因为这些中药含有丰富的
- 7.茵陈是胆囊炎、胆石症及肝病患者的常用中药，但它与氯霉素有拮抗作用，可降低甚至抵消氯霉素的疗效，两者最好不要同用。
- 8.大黄及煅炭类中药如荷叶炭、地榆炭、煅瓦楞子等与酶类西药合用时，会吸附酶类药物分子，削弱它促进消化的作用，产生或增加不良反应。
- 9.含水合型鞣质而对肝脏有一定毒性的诃子、五倍子、地榆、四季青、黄药子等，不能与对肝脏有一定毒性的西药利福平、氯丙嗪、异烟肼、红霉素等联用，联用后会加重对肝脏的毒性导致药源性肝病的发生。
- 10.含鞣质类中药如虎杖、大黄、诃子、五倍子等，不能与磺胺类西药同服，因鞣质能与磺胺类药物结合影响磺胺的排泄，导致血及肝内磺胺类药物浓度增高，严重者可发生中毒性肝炎。
- 11.海藻、昆布等含碘类中药如乳核散结片，不宜与治疗甲状腺功能亢进的西药他巴唑等联用，因其所含的碘能促进酪氨酸的碘化，使体内甲状腺素的合成增加，不利于治疗。
- 12.银杏、当归、丹参等抗凝药同用可导致出血倾向的增加，和阿司匹林联用可导致眼前房出血。

（张成）