

°C

50

40

30

20

10

0

-10

-20

-30

-40

防暑
炎热

舒适
温度

高温天气,小心热射病

■ 记者 戴余乐

“出门5分钟,流汗两小时,真是热死人了。”在持续高温闷热天气里,这句话成了不少人的口头禅。殊不知,有时玩笑话也会成为现实。近段时间,省内各市(州)相继出现热射病人,因热射病昏迷乃至死亡的案例也发生多起。什么是热射病?该如何预防呢?记者日前对此进行了采访。

热射病是中暑的最高级别

“通俗地理解,热射病就是最危险、最严重的中暑,具有很高的病死率。”市人民医院急诊医学科主任熊伟介绍,临床上,热射病的病死率能达到70%—80%。

热射病典型症状就是患者的核心温度升高大于40℃,而且会导致中枢神经系统异常,如精神状态改变、昏迷、抽搐等,还会伴有多器官损害,严重者危及生命。

通常情况下,引起热射病主要是由于高温无风天气进行重力体力劳动,或剧烈运动引起产热过多,而热量不能及时有效地散发出去而导致的。所以热射病又分为劳力型热射病和经典型热射病两种类型。

劳力型“热射病”:主要由高强度体力活动引起机体产热与散热失衡而发病,常见于夏季剧烈运动的健康青年人,比如在夏季参训的官兵、运动员、消防员、建筑工人等。

经典型“热射病”:常见于年幼者、孕妇和年老体衰者,或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体,通常是被动暴露于热环境引起机体产热与散热失衡而发病。

如何预防中暑

熊伟认为,对于普通人来说,要避免长期待在酷热的地方,应尽量待在阴凉通风处。户外工作者尽量避开12点—16点工作;定期或入暑前体检,早期发现和治疗基础慢性疾病;避免突然从较低温度的空调房间到室外高温环境,或者从高温环境迅猛回到空调开得较低的室内;多喝水,每天至少2—3升水,最好是温凉或常温的白开水;每日膳食中适当补充热量、蛋白质、多种维生素等;

注意个人饮食卫生,不要贪凉吃太多冰镇饮料、水果、冰品;穿宽松、透气的衣服。

对于小朋友和年老体弱者,应尽量待在室内,利用风扇、空调保持凉爽环境;不要穿过多衣物,穿浅色、宽松的衣服;如果需要外出运动,避免在湿热环境里剧烈运动,外出戴遮阳帽或打伞,尽量选择阴凉通风的场所运动,在运动前补足水分;不要将小朋友留在密闭、没开空调的汽车里面;年老体弱者更要注

预防急救缺一不可

另外,热射病虽然凶险,但也不是瞬间就会患上,而是有一系列由轻及重的连续过程。即一开始的先兆中暑、轻症中暑,最后才是重症中暑。也就是说,在中暑前期及时处置和治疗能最大程度地避免热射病的发生。一旦发现中暑,应立即让中暑者脱离高温环境,全身物理降温;如果中暑者是清醒的,可以喝点清凉的糖盐水;如果中暑者已经晕倒,需立即拨打120;如果中暑者没有反应、无呼吸或仅有喘息,会心肺复苏的市民可以开展急救。

很多市民认为,中暑后可以“掐人中”,喝藿香正气液,在额头、太阳穴抹点清凉油,但事实上,“掐人中”主要在于让人苏醒而不能缓解中暑症状;而喝藿香正气液、在额头、太阳穴抹清凉油的作用更多在于中暑发生前的预防,而不是中暑后的治疗。



国务院联防联控机制:不准自行出台进口非冷链物品加严管控措施

据新华社北京7月12日电 国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情防控机制综合组日前印发《关于进一步优化进口物品新冠肺炎疫情防控工作通知》,要求各地联防联控机制应当严格按照国务院联防联控机制相关文件要求落实进口非冷链物品疫情防控措施,不准自行出台进口非冷链物品加严管控措施。

通知指出,进口非冷链物品指运输温度在10℃以上的进口物品。最新研究结果显示,常温条件下新冠病毒在大部分物品表面存活时间短,1天内全部失活。

通知要求,对进口非冷链物品实施分级分类管理。符合来自新冠肺炎疫情低风险国家(地区)的进口非冷链物品;所有大宗散装货物,包括煤炭、矿石、化工原料、粮食、饲料、牧草、原木等进口非冷链物品;装载入境物品的航空器、船舶、列车、汽车自离开启运口岸起超过24小时的进口非冷链物品;装卸时不与装卸人员接触的进口非冷链物品;已实施预防性消毒的进口非冷链物品等任意条件之一的,判定为低风险。

不属于以上任一情形的,或无法判定风险等级的进口非冷链物品,按照“从严”原则,判定为高风险。根据以上情形,判定为低风险的进口非冷链物品,运载该物品的交通工具司乘人员中发现有确诊病例或无症状感染者,由地方联防联控机制综合研判风险等级。

中国疾控专家:奥密克戎BA.5亚分支致病力无明显变化

据新华社北京7月16日电(记者 徐鹏航 董瑞丰)近期,奥密克戎BA.4和BA.5亚分支已成为南非、葡萄牙等国家的主要流行毒株,我国北京、天津、陕西等地也相继报告由BA.5亚分支输入病例引起的本土疫情。中国疾控中心病毒学首席专家董小平日前接受记者采访时表示,目前数据显示,BA.4和BA.5亚分支传播力明显提高,但致病力和其他奥密克戎亚分支相比没有明显变化,第九版防控方案仍然适用。

“BA.4和BA.5亚分支潜伏期明显缩短,在没有或很少有公共卫生措施干预的情况下,反映病毒传播情况的基本感染数(R0)很高,给全球带来较大压力。”董小平介绍,但总体来看,和其他奥密克戎亚分支相比,其致病力并没有明显的增加或者减弱,对老年人和基础病人群仍具较大威胁。

董小平表示,第九版防控方案将病毒的监测提到更高的位置,体现分层分级的核酸筛查方案,加密风险职业人群核酸检测频次,并增加抗原检测作为疫情监测的补充手段。“第九版防控方案中的这些措施对于BA.4和BA.5亚分支来说都是有效的。”

现有新冠病毒疫苗对于BA.4和BA.5亚分支是否仍然有效?董小平表示,BA.4和BA.5亚分支免疫逃逸能力有所增强,但接种疫苗对于预防重症和死亡仍然有效,对于预防感染的效果则还有待于更大的数据观察。他呼吁,符合接种条件的人群,尽快完成新冠病毒疫苗全程接种和加强免疫。

之前感染过新冠病毒的人群是否会再次感染奥密克戎变异株?董小平表示,仍然存在被奥密克戎变异株感染的可能性,但并不会比其他人更易感染或出现更严重的临床结果。

更加科学精准防控疫情——权威专家解读第九版防控方案

为进一步提高疫情防控的科学性、精准性,国务院联防联控机制近期发布了《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》。第九版防控方案出台的依据是什么?做了哪些针对性调整?如何真正落实到位?国务院联防联控机制权威专家进行解读。

基于科学依据 因时因势调整

第九版防控方案全面落实“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,针对奥密克戎变异株的特点,因时因势对疫情监测、风险人员的隔离管理、中高风险区划定标准等进行了调整。

国家卫生健康委疾控局副局长、一级巡视员雷正龙从疫情形势的变化、病毒变异的特点及前期试点研究等3个方面解释了第九版防控方案调整的依据。

他表示,目前,新冠肺炎疫情仍在世界范围内持续流行,今年以来全国本土疫情发生频次明显增多。研究提示,奥密克戎变异株潜伏期短、传播能力更强、传播速度更快,具有更强

时刻紧绷疫情防控这根弦 将措施真正落实到位

个别地方对入境人员在集中隔离期间核酸检测频次不足;有些地区在入境人员解除隔离前,存在最后一次核酸检测采样提前的情况……近期,上海、江西等地发现个别入境人员在解除集中隔离后检测出阳性的情况,国家和地区疾控专家对此开展调查分析和风险排查,发现个别入境人员集中隔离点在管理上存在薄弱环节和风险隐患。

“各地要加强对集中隔离点的管理,严格按照第九版防控方案的有关要求,确保‘7天集中隔离医学观察+3天居家健康监测’管控政策落实、落地、落细。”雷正龙说,要加强集中隔离点规范管理,做到信息推送和全程闭环管理,严格落实居家健康监测。

为做好第九版防控方案落实工作,国务院联防联控机制综合组日前召开全国疫情防控工作电视电话会议,强调各地各部门要时刻紧绷疫情防控这根弦,严格执行第九版防控方案,将不一致的措施限期清理。

下一阶段,国务院联防联控机制综合组将指导各地及时做好防控措施贯彻落实及平稳衔接,并适时对各地落实情况进行督导、抽查,促进第九版防控方案措施真正落实到位。

(新华社记者 李恒 顾天成)

防疫进行时

快乐一点 无限乐山

下载无限乐山APP 掌握乐山最权威资讯

重点进行三个方面修订 提升精准规范性

一是针对风险人员的隔离管理期限和方式,第九版防控方案提出,将密切接触者、入境人员隔离管控时间从“14天集中隔离医学观察+7天居家隔离医学观察”调整为“7天集中隔离医学观察+3天居家隔离医学观察”,解除集中隔离医学观察前不要求双采双检;将密接的密接管控措施从“7天集中隔离医学观察”调整为“7天居家隔离医学观察”。

对此,中国疾控中心传防处研究员王丽萍说,研究发现,奥密克戎变异株平均潜伏期缩短,多为2至4天;绝大部分都能在7天内检出。这样的调整并不意味着防控措施的“宽松”,而是根据奥密克戎变异株的流行特点对防控措施的进一步优化,不会增加疫情传播风险,是精准防控的体现。

二是围绕封控管控区和中高风险区划定标准,第九版防控方案将两类风险区域划定标准和防控措施进行衔接对应,统一使用中高风险区的概念,形成新的风险区域划定及管控方案。

“高风险区采取‘足不出户、上门服务’的封控措施;中风险区采取‘人不出区、错峰取物’的管控措施;低风险区采取‘个人防护、避免聚集’的防范措施。低风险区域人员离开所在的地区或城市,应持48小时核酸检测阴性证明。”雷正龙介绍,这样可以进一步提高疫情防控的科学性和精准性。

三是为进一步完善疫情监测要求,第九版防控方案明确,加密风险职业人群核酸检测频次,将与入境人员、物品、环境直接接触的人员核酸检测调整为每天1次,增加抗原检测作为疫情监测的补充手段。

“通过多渠道的监测机制,进一步提升常态化监测的敏感性,实现病例早发现。”王丽萍说。

健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepinggy@163.com

医卫动态

市人民医院:以清风正气推动高质量发展

本报讯(记者 戴余乐)7月14日,市人民医院召开党风廉政建设工作会暨行风建设警示教育会。

会议播放了警示教育片,通报了省、市纪委监委的医疗卫生系统典型案例,并对下半年党风廉政建设和反腐败工作提出要求,安排部署医院健康行业领域整治工作。

会议指出,医院各级要以党的政治建设为统领,充分发挥全面从严治党引领保障作用,推动医院高质量发展。要强化政治责任担当,坚定理想信念信心,持续做好作风建设,结合我为群众办实事“百日攻坚”专项行动、“双报到”帮扶等工作不断提升为民服务能力水平,改善患者就医体验。要切实涵养清风正气,持续加强党风廉政建设和反腐败斗争向纵深发展,不断开创医院工作新局面。

市中区人民医院:举办省级继续教育培训班



成翼娟查房指导

本报讯(记者 戴余乐 文/图)近日,市中区人民医院举办四川省省级继续教育《以岗位胜任力为核心的基层医院护士长管理能力培训班》。来自省内58家医疗机构的600多名护理人员通过“线上+线下”方式参加培训。

此次培训特邀四川大学华西医院管理研究所特聘专家成翼娟教授、四川大学华西护理学院教授刘素珍、四川大学华西医院九病区副科护士长谷波、四川大学华西医院消化内科护士长杨小莉、市中区人民医院护理部主任胡素容等专家授课,为基层医疗的护理管理内涵、管理能力提供了指导。

培训开始前,成翼娟就三级综合医院评审标准深入市中区人民医院进行实地指导,访谈护士长、责任护士、患者,查阅护理记录,查看护理措施落实情况,对医院优质护理、护理质量管理、队伍建设、核心制度执行、关键环节安全管理等方面提出指导建议。

通过此次培训,进一步推动了我市护理学科的发展,提升了护士长的管理能力。参训人员纷纷表示,将把培训内容内化于心、外化于行,不断提升自身能力,将护理管理工作落到实处,促进护理事业发展,为群众提供优质、先进、快捷、精准的护理服务。



乐山市卫生健康委员会 乐山市健康教育协会 协办

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

	乐山市人民医院	医教处:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医		
	乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技双馨		
	乐山市妇幼保健院	院办:2131451
仁心仁术 呵护生命		
	乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:5868866
仁爱至善 笃诚求精		
	乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精医创新		
	乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越		
	乐山市市中区中医医院	急救:2124120
悬壶济世 救死扶伤		
	乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新		
	乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任		