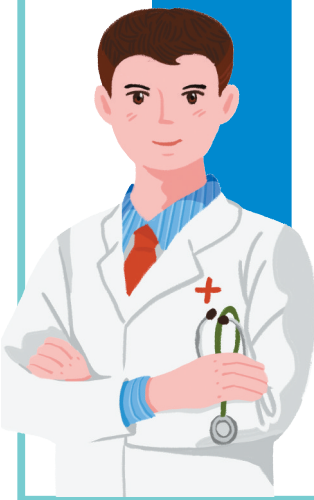


二十条优化措施热点问题

科学精准落实疫情防控优化措施



二十条优化措施发布以来,各地整治“层层加码”问题专班发挥主导作用,指导各方面进一步提升疫情防控的科学性、精准性,纠正与第九版防控方案、二十条优化措施不相符的做法。与此同时,各地采取多种措施落实落细,集中力量打好重点地区疫情歼灭战。

提高防疫工作的有效性,核酸检测如何做到“既不层层加码,也不随意减码”?部分地区出现聚集性疫情,如何落实分级分类诊疗?有序推进新冠病毒疫苗接种有何新进展?从疫情发生地返回是否需要隔离?如果遇到滞留怎么办?围绕公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出权威回应。针对公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出权威回应。

问:科学精准组织开展核酸检测,如何做到“既不层层加码,也不随意减码”?

答:第九版防控方案、二十条优化措施均对常态化核酸检测和发生本土疫情后的区域核酸检测作出了明确规定,要求各地要基于疫情风险,科学精准组织开展核酸检测。

一是常态化核酸检测要求。没有发生疫情的地区主要是严格落实对风险岗位、重点人员的核酸检测要求,做到应检尽检,确保高质量、符合频次要求的核酸检测,不得随意不检、漏检。但也不能擅自扩大核酸检测范围。

二是发生本土疫情后的区域核酸检测要求。发生本土疫情后,要在流行病学调查基础上,对疫情发生地区人口规模大小、感染来源是否明确、社区传播风险是否存在及传播链是否清晰等因素进行综合研判,确定相应的核酸检测方案。

三是公共场所查验核酸检测阴性证明有关要求。为有效防范疫情扩散蔓延,跨区域流动人员凭48小时内核酸检测阴性证明乘坐飞机、高铁、列车、跨省长途客运汽车、跨省客运船舶等交通工具,抵达目的地后要按照属地要求进行“落地检”,入住宾馆酒店和进入旅游景区人员需要查验健康码和72小时内核酸检测阴性证明。3岁以下婴幼儿等特殊人群可免于查验核酸检测阴性证明。

面向跨省流动人员开展的“落地检”是指在机场、火车站、长途客运站、高速公路省界服务区、港口等地设置核酸采样点,按照“自愿、免费、即采即走、不限制流动”的原则,开展的核酸检测服务。“落地检”与核酸检测结果全国互认的要求并不相悖。

问:二十条优化措施中提出要制定新冠肺炎分级分类诊疗方案。如何理解“分级分类”?这是否意味着以后对新冠肺炎患者的诊治要分级分类进行?

答:二十条优化措施中,加强医疗资源建设十分重要,包括制定分级分类诊疗方案、增加救治资源等。疫情发生以来,我国从加强定点医院、方舱医院、发热门诊

诊三方面的能力建设对患者进行分级分类救治:

加强定点医院的建设是为了主要收治重症、危重症以及有重症倾向的患者。这要求各地指定综合能力强、救治水平高的医院作为定点医院,定点医院根据当地的人口规模配足配齐救治床位,同时加强建设重症监护单元(ICU),并要求ICU床位达到床位总数的10%。

加强方舱医院的建设是为了主要收治无症状感染者及轻症感染者。这要求各地按照平急结合的原则,依托一些现有大型场馆,提前做好方舱医院和医疗救护力量的准备。一旦发生聚集性疫情,能使方舱医院在最短时间内启动,尽快收治患者。

加强发热门诊的建设是为了尽快甄别可疑患者。这要求二级以上医院设置发热门诊,做到应设尽设、应开尽开,严格执行首诊负责制。若甄别出阳性感染者,要迅速转到定点医院或方舱医院进行救治,真正实现早发现、早诊断、早报告、早治疗。

问:网友关心,有序推进新冠病毒疫苗接种有何新进展?

答:根据二十条优化措施,要有序推进新冠病毒疫苗接种。制定加快推进疫苗接种的方案,加快提高疫苗加强免疫接种覆盖率,特别是老年人群加强免疫接种覆盖率。加快开展具有广谱保护作用的单价或多价疫苗研发,依法依规推进审批。

面对复杂的疫情形势,接种疫苗仍是主动免疫的有效措施。疫苗接种需要综合考虑安全性、有效性、可及性以及可负担性等因素,要坚持依法依规、尊重科学的原则。目前,相关部门正在制定加快推进新冠病毒疫苗接种的方案。

问:有网友问从疫情高风险区、低风险区返回居住地,是否还需要隔离?具体隔离措施有什么区别?

答:高风险区外溢人员指的是在判定高风险区域前离开风险区的人员。根据试点评估结果,高风险区外溢人员的风险较低,因此二十条优化措施将管控措施进行相应调整,将高风险区外溢人员“7天

集中隔离”调整为“7天居家隔离”,期间赋码管理,不得外出。

假如A地划定了高风险区,对于高风险区内的人员要实施封控管理,对于A地划高风险区之前流入到B地的风险人员,在B地追踪到以后要对这些人员进行7天居家隔离管控。根据第九版防控方案,管控周期从离开A地的时间算起。如果B地在排查时已经超过这个管控周期,原则上无需再进行隔离管控。

根据第九版防控方案,从疫情低风险区回来,流入地对有低风险地区7天旅居史的人员,3天内完成两次核酸检测(三天两检),并做好健康监测。

问:如何防止对返回人员加码管控?如何统筹滞留人员疏解和有效防止疫情扩散?

答:二十条优化措施中,要求各地分类有序做好滞留人员的疏解。疫情发生地滞留人员较多时,要专门制定疏解方案,加强与目的地信息沟通和协作配合,在有效防止疫情扩散的前提下稳妥安排。目的地不得拒绝接收滞留返回人员,并按照要求落实好返回人员的防控措施,既要避免疫情扩散,也不得加码管控。

国务院联防联控机制综合组对防范跨地区疫情扩散提出明确要求:一是针对当前疫情尚未得到有效控制的地区,要切实承担起防范疫情扩散的首要责任,及时精准划定风险区域,尽快排查管控风险人员和风险点位,对非隔离非管控人员在离开出发地前,要严格落实查验健康码和核酸检测信息措施,防止非法运营车辆跨省载客运营等行为。同时,加强与目的地的信息沟通与协作配合,及时推送溢出的风险人员信息。

二是针对当前没有疫情但溢入风险较高的地区,要进一步完善疫情跨地区传播防控工作方案,关口前移,面向流入人员提供“落地检”服务。从疫情所在县区返回人员要主动向当地报备,社区要主动开展摸排登记,严格落实3天两次核酸检测措施(间隔24小时以上)。

(据新华社)

腿酸没劲 可能存在这些诱因

腿酸无力导致步态障碍在老年人群中很常见,是导致老年人跌倒的主要原因之一。排查老年人腿酸无力的原因,并及时给予纠正和治疗,有利于积极预防跌倒事件的发生。综合来看,老年人腿酸无力主要有七种原因。

脑卒中

若老年人出现下肢无力急性发作,可能预示着血管发生了病变,比如突发单侧下肢无力且不伴有疼痛,首先要考虑自身是否有心脑血管疾病史。腿部酸软无力,可能是血栓形成、脑出血的“预警信号”。应通过正确用药和改变生活方式,预防脑卒中的发生。

帕金森病

帕金森病的基本特征包括震颤、运动迟缓、肌强直和姿势不稳,患者往往无法正常锻炼,还会发生肌肉萎缩甚至肌肉无力。除相关药物可改善帕金森症状外,尽量多运动也有助于提高患者身体灵活性。

腰椎管狭窄症

走一会儿腿就酸痛得不行,要停下来歇一会儿,学名叫间歇性跛行,是腰椎管狭窄症的典型表现,通常由腰椎退行性病变导致。大多数腰椎管狭窄症患者采用药物、针灸、理疗可获得良好效果,少数需手术治疗。

低血糖

低血糖最常见于糖尿病患者

低钾血症

持续呕吐或腹泻的人群以及长期使用利尿剂的人群,容易出现严重的低钾血症。其症状为发作性肌无力,通常从腿部开始,逐步进展至躯干和手臂。这部分人群需监测血钾水平,及时口服或输液,进行补钾治疗。

脊髓型颈椎病

脊髓型颈椎病是一种严重的颈椎病,其临床症状隐匿,患者往往没有明显的颈部疼痛及僵硬病史,部分患者也没有上肢麻木、无力的症状,仅表现为下肢没劲、走路不稳、两腿发飘,甚至无故摔跤。手术是治疗脊髓型颈椎病的有效方法。老年人应随时注意颈部保暖,避免长期低头,有助于预防颈椎病。

髌骨软化症

该疾病是老年人常见的退行性骨关节疾病之一,通常表现为“打软腿”,即行走时突发钝痛,膝关节不能自主弯曲,常合并膝前髌骨周围疼痛。关节软骨一旦发生变性、坏死及骨质增生,就很难逆转,但可以预防。

(据健康报)

孕期饮酒 会改变婴儿大脑结构

奥地利维也纳医科大学一项新的核磁共振研究显示,在怀孕期间,即使少量或适量饮酒,也会改变婴儿的大脑结构并延缓大脑发育。研究结果将在今年的北美放射学会年会上公布。

孕期饮酒会使胎儿暴露于一组称为胎儿酒精谱系障碍的疾病中。出生时患有胎儿酒精谱系障碍的婴儿可能会出现学习障碍、行为问题或语言发育迟缓。

在这项研究中,研究人员分析了24名产前暴露于酒精的胎儿的MRI检查。进行检查时,这些胎儿的孕周在22到36周之间。在酒精暴露的胎儿中,胎儿总成熟评分显著低于年龄匹配的对照组,右侧颞上沟浅。右侧颞上沟关系到社会认知、视听整合和语言感知能力,尤其是其形成对儿童时期的语言发展有很大影响。

研究发现,即使在低水平的酒精暴露下,胎儿的大脑也会发生变

化。24位母亲中有17位饮酒相对较少,平均每周饮酒量不到一杯,尽管如此,还是能够根据产前MRI检测到这些胎儿的显著变化。

根据研究人员的说法,胎儿大脑发育延迟可能与脑髓鞘形成阶段延迟,以及额叶和枕叶的不太明显的回旋有关。髓鞘形成过程对大脑和神经系统的功能至关重要。髓磷脂保护神经细胞,使它们能够更快地传递信息。婴儿的重要发育里程碑,如翻滚、爬行和语言处理,与髓鞘形成直接相关。

脑回旋是指大脑皮层褶皱的形成。这种折叠扩大了头骨空间有限的皮质表面积,从而提高了认知能力。当回旋作用减弱时,功能也会减少。

研究人员表示,孕妇应该严格避免饮酒,即使是少量饮酒也会导致胎儿大脑发育的结构性变化,延缓大脑的成熟。

(据科技日报)

冬季来临 别让慢阻肺阻碍您的呼吸

慢阻肺 严重威胁患者的健康

慢阻肺是一种怎样的疾病?

许多人只听说过老慢支、肺气肿,却不了解慢阻肺,他们在出现慢性咳嗽、咳痰或呼吸困难等症状时,并没有给予重视,殊不知,这些症状可能是肺功能下降的信号。医生常常会对老慢支、肺气肿患者进行肺功能检查,如果发现其存在呼气时气流受阻的情况,就会将其诊断为慢阻肺。

慢阻肺是怎么产生的呢?

生活中,我们可以这样做

社区医院可以治疗慢阻肺吗?

目前,一些社区医院配备有肺功能检测仪器以及治疗药物,慢阻肺稳定期的患者可以在这些社区医院就诊、开药;若出现病情急性加重的情况,再转诊到上级医院治疗。

慢阻肺患者的家属能做什么?

慢阻肺患者的家属一定要鼓励、帮助患者戒烟;若家中还在使用生物燃料取暖、

吸烟是慢阻肺最主要的致病因素。除此之外,慢阻肺还与以下因素有关:长期使用动物粪便、柴草、秸秆、木炭等生物燃料取暖、做饭;大量吸入PM2.5导致肺部损伤;从事长期接触粉尘、化学物质等的职业;患有部分遗传疾病;儿童时期肺部发育不良;早产等。

随着年龄的增长,受这些危险因素影响的人患慢阻肺的风险增大。需要提醒的是,慢阻肺是没有办法逆转的,因此,如果

您出现了慢性咳嗽、咳痰或呼吸困难等症状,一定要到医院进行肺功能检查,以便早发现、早治疗。

慢阻肺有哪些并发症?

慢阻肺会导致肺功能持续下降,当肺不能为全身足量供氧时,人体就会出现缺氧等情况。若不及时治疗,慢阻肺患者可能会出现呼吸衰竭、肺性脑病、肺源性心脏病等并发症。

洁、晾晒,防止其内部滋生细菌。

慢阻肺患者平时在家需要吸氧吗?

慢阻肺患者一定要到医院进行动脉血气分析,由医生判断是否需要吸氧。若需要,患者须遵医嘱规律、长期吸氧。吸氧时,患者须严格按照医嘱控制氧浓度及氧流量,以免引发其他健康问题。

(据健康中国)



接种新冠疫苗

保护自己

保护家人

中宣部宣教局

国家卫生健康委员会宣传司

中国疾病预防控制中心

中国健康教育中心