

巩固国家卫生城 争做文明三明人

高温40°C,防疫同时要防暑

●本报记者 林馨怡 通讯员 徐倩倩

高温尚未退场,防护需要保持

立秋已过,40°C的高温依然没有“退场”。

高温能不能驱散病毒?世界卫生组织曾表示,新冠病毒可以在所有地区传播,包括气候炎热潮湿地区。无论气候条件如何,如果人们居住在或前往已报告新冠疫情的地区,都必须采取保护措施。

酷暑依旧,闷热的天气里,大家若在公共场所随意摘下口罩透气,反而给病毒传播以可乘之机。

极端酷暑天气影响,给疫情防控带来更大挑战。但是,常态化疫情防控依然不能松懈。

“太热了,还要戴口罩吗?”在市中中西医结合医院,每天都有不少人向医生们提问。医院健康管理部主治医师陈清祥告诉记者,疫情当前,防护意识要保持,防控措施也要坚持,烈日炎炎,大家不仅要佩戴口罩,还要正确佩戴口罩。

“天热外出时,建议大家多准备几个口罩。”陈清祥说,天气炎热,口罩容易被汗液打湿,或者受到污染,应该及时更换。同样,为了应对出汗,有人询问是否可以在口罩里放纸巾吸汗。陈清祥建议大家不要这么做,医用口罩的防护作用,来自于一种特殊的熔喷布,如果在口罩中放上纸巾,会在一定程度上影响口罩的密合性,降低防护效果。

那么,持续高温下长时间佩戴口罩,怎么防止皮肤受损?“佩戴口罩前,可以在鼻梁、颧骨、耳部等部位涂抹一些润肤剂。”市中西医结合医院呼吸与危重症医学科主任张

海洋介绍说,同时,要注意面部清洁和防晒,一旦出现因佩戴口罩引起的皮肤问题,应该及时就诊。

公众应尽量避免在高温期间外出,出汗较多时及时补充含盐饮料,多食富含蛋白质和维生素B、维生素C的清淡食物,肉类及水产品烧熟煮透,不食用野生动物。

此外,患有心脑血管疾病、慢性肺疾患、糖尿病、肥胖症等慢性基础疾病人群和孕妇,尤其需要做好防晒补水。确保与处于隔离或独居状态的易感人群保持有效联系,要勤洗手,要用肥皂(洗手液)和流动水或含有酒精的免洗手液洗手,做好室内通风,定期进行清洁消毒。

中暑不能“晕”! 如何使用藿香正气水

连日高温酷暑,容易引发中暑,提到中暑,大家就会想到藿香正气水,那么如何正确使用藿香正气水呢?

中暑,中医亦称“中暈”“伤暑”,指夏季在烈日或高温环境下劳动,因暑热侵袭,制邪热内郁,体温调节功能失常,所发生的急性病变。严重的中暑也被称作“热卒中”,主要包括热痉挛、热衰竭和热射病。

热射病近日频频出现在大众视野,它是最严重的中暑类型,现代医学对中暑描述为暴露于高温(高温)环境和(或)剧烈运动一定时间后,吸热-产热-散热构成的热平衡被破坏,机体局部或全身热蓄积超过体温调节的代偿限度时发生的一组疾病,可表现为从轻到重的连续过程。

健康资讯

沙县区:免费肺炎疫苗守护老年人健康

“这是您的免费疫苗服务券,拿着它,有时间随时可以到城区社区卫生服务中心打23价肺炎疫苗。”8月20日,家住沙县区凤岗街道76岁的陈水生(化名)老人在沙县区总医院签领了肺炎疫苗免费服务券。

陈水生老人患有慢性阻塞性肺疾病,最近身体不适住院治疗。医生在了解了他的既往病史情况后,向他咨询了接种意愿,在得到老人同意的前提下,不仅为他开具了临床疫苗处方,还附带开具了运动和饮食处方。

“像刺激性、多糖、高蛋白这类饮食医生都交代我要少吃,平时可以喝些牛奶,经常做些拍打胸背、捶背这些动作。没想到现在医生不仅管看病,还这么关注我们的健康。”陈水生老人说。此次从临床角度践行疫苗处方,是推进医防融合新的尝试和探索。

在全球疫苗可预防疾病中,肺炎链球菌性疾病是导致老年人死亡的主要病因之一,一旦感染肺炎链球菌,症状重、进展快、并发症多、病死率高,严重影响了老年人的身心健康和生活质量。与健康人群相比,慢阻肺、糖尿病、慢性心脏病等慢性病患者得肺炎链球菌性疾病的几率更高,而且还有可能加重原有慢性病,导致病情恶化。

市民碰到中暑情况,可以服用藿香正气水来解暑。如果患者由于高温、高热而导致中暑症状,比如头痛、头晕、乏力、恶心、呕吐等这类症状,服用藿香正气水,对这类症状有较好的改善作用,能够达到解暑和消除症状的目的。

藿香正气水,诞生于1078年宋太医局编撰的《太平惠民和剂局方》,具有解表化湿,理气和中之功效。用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻;胃肠型感冒见上述证候者。属于温热药,主要用于阴暑。

使用藿香正气水的注意事项:本品含乙醇(酒精)40%~50%,对小儿、妇女、老人及酒精过敏、不饮酒的患者禁用。不得与头孢菌素类(如头孢氨苄、头孢呋辛、头孢他啶等)、甲硝唑、替硝唑、酮康唑、咪唑唑酮等药联合使用,会使血中乙酰唑胺浓度上升,出现双硫仑反应,故不适合同时服用头孢类药物的人群或从事特殊职业者(如驾驶员、运动员、高空作业者、精密仪器操作者等)服用。服用后开车属于酒驾。对于孕妇,尤其是在孕早期,也不宜使用藿香正气水。若不慎服用,会导致胎儿发育不全、智力低下,甚至致畸。本品含生半夏,应严格按照用法用量服用,不宜过量或长期服用。

随着工艺和设备的改进,除了藿香正气水外,藿香正气类药物现有口服液、滴丸、片剂、软胶囊、颗粒和水丸等多种剂型,大家可根据个人具体情况进行选择。

服用藿香正气类药物时,最好不吃甜食,包括水果、饮料等,忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物,饮食宜清淡。同时,不宜在服药期间同时服用滋补性中药。若有同时使用其他药品,使用前请咨询医师或药师。

为推进医防协同融合,更好守护老年慢性病患者身体健康,今年,沙县区总医院与三明市疾控中心合作开展“23价肺炎球菌疫苗接种意愿专项调查”工作,从辖区内的老年人以及糖尿病、慢阻肺等人群中选取23价肺炎球菌疫苗接种意愿调查,对在调查中发现未接种过的对象,采取临床疫苗处方等针对性的方式进行干预指导,并引导公众积极主动接种肺炎球菌疫苗,从临床的角度将医防切实融合起来。

“23价肺炎疫苗覆盖了85%至90%可导致的侵袭性肺炎链球菌肺炎的致病菌,接种对老年人有良好的免疫原性,可以极大降低发病率。”沙县区总医院内科二区主任林传鑫介绍。

下阶段,沙县区总医院将针对辖区内糖尿病患者、慢阻肺、老年人等人群中随机抽取2000名群众进行23价肺炎疫苗接种意愿调查,并对今年内因患肺部疾病在总医院南北区住院,年满60周岁无接种禁忌症且有接种意愿的沙县籍患者,进行免费接种,既往5年内有接种过此疫苗的人员不重复接种,将疾病预防端口和健康服务前移,更好守护群众健康。

(黄悦 林芳春)

残疾预防核心知识(2022版)

一、出生缺陷和发育障碍致残防控

1. 积极接受婚前医学检查和健康婚育指导。
2. 有计划怀孕,主动接受孕前优生健康检查。
3. 远离烟酒,远离有毒有害物质,孕育健康宝宝。
4. 孕早期不偏食,科学补碘补叶酸,合理控制体重。
5. 预防孕早期感染,孕早期在医生指导下合理用药。
6. 定期接受孕产期保健和产前筛查。
7. 积极接受新生儿疾病筛查和访视。
8. 密切关注儿童生长发育,定期接受儿童保健服务。

二、疾病致残防控

1. 合理膳食,均衡营养,少油、少盐、少糖。
2. 坚持有氧运动,注重吃动平衡,避免超重与肥胖。
3. 不吸烟不喝酒,远离二手烟。
4. 关注血压、血糖、血脂变化,做好自我健康管理。
5. 定期体检,及早发现疾病,及时就诊,规范治疗。
6. 注意个人和环境卫生,及时接种疫苗,预防传染性疾病。
7. 保持心情愉悦,有心理问题及时寻求专业人员帮助。
8. 爱护视力,保护听力,避免视力和听力损伤。
9. 保护生态环境,避免环境污染损害健康。

三、伤害致残防控

1. 悉心照护儿童,预防坠落、道路交通等伤害。
2. 营造安全家居环境,加强平衡锻炼,预防老年跌倒。
3. 遵守交通法规,安全文明出行,预防交通伤害。
4. 购买合格产品,按说明书正确使用。
5. 遵守安全生产规程,做好职业防护。
6. 学习掌握防灾减灾、避险、逃生及现场急救知识和技能。

四、康复服务促进

1. 尽早开展伤病康复,避免残疾发生,减轻残疾程度。
2. 树立信心,坚持系统规范康复治疗。
3. 及时适配并正确使用辅助器具,提高生活质量。
4. 勇敢面对残疾,主动融入社会。
5. 家属积极参与,全面介入康复过程。
6. 尊重差异,平等接纳残疾人。
7. 爱护无障碍设施,主动为残疾人提供便利。

三明市无偿献血统计表(2022年7月)

采血类型	献血地点及单位	人次	血量	备注
单采血小板	站内	108	186(治疗量)	
	合计	108	186(治疗量)	
全血	站内	75	25500 ml	
	列东献血屋	141	49100 ml	
	永安献血屋	154	52120 ml	
	尤溪采血车	113	38500 ml	
	沙县献血屋	142	49450 ml	
	三明市政府二办	9	3100 ml	
	三明市委文明办	2	700 ml	
	宁化县	315	104200 ml	
	宁化县直机关党工委	111	35700 ml	
	三明市台江医院	10	3000 ml	
	三明市第一医院列西分院	6	1800 ml	
	厦门银行三明分行	9	2900 ml	
	邮储银行三明市分行	18	6000 ml	
	三钢烧结厂	29	9650 ml	
	大田县太华镇政府	29	10600 ml	
	大田县	389	138250 ml	
明溪县总医院	71	22900 ml		
明溪县	341	118250 ml		
部队	53	18600 ml		
合计	2017	690320 ml		

三明市医疗机构临床用血统计表(2022年7月)

临床用血医疗机构	用量	红细胞类(u)	血浆类(u)	低温沉淀物类(u)	血小板类(u)	合计(u)
01.三明市第一医院	998	927.5	27	109	2061.5	
02.三明市第二人民医院	556.5	391	101	31	1079.5	
03.永安市立医院	78	381	14	1	474	
04.三明市中西医结合医院	235	159	39	10	443	
05.尤溪县总医院	285.5	121	10	15	431.5	
06.大田县总医院	176.5	40		3	219.5	
07.大田县中医院	27				27	
08.泰宁县总医院	79.5	16		2	97.5	
09.泰宁县中医院	5				5	
10.将乐县总医院	175.5	20		7	202.5	
11.清流县总医院	79	50		1	130	
12.建宁县总医院	58.5	35			93.5	
13.明溪县总医院	39.5	20			59.5	
14.尤溪县中医院	84	30			114	
15.宁化县总医院	321.5	307	60	7	695.5	
16.大田县妇幼保健院	4				4	
17.三明市沙县区总医院	191.5	50	20	4	265.5	
18.三明市妇幼保健院	4				4	
总计	3398.5	2547.5	271	190	6407	