

国家卫健委新闻发布会回应冬季呼吸道疾病防治关切

冬季来临,各类呼吸道疾病进入高发期。国家卫生健康委日前召开新闻发布会,邀请民政部、国家疾控局相关负责人以及疾控专家、部分医疗机构负责人,就冬季呼吸道疾病从诊疗、防控等方面解答疑问、回应关切。

让分诊分流在减轻医院负担上发挥关键作用

“我们提升预检分诊能力、发挥‘三诊合一’作用、集中全院优质医疗资源优先倾向危重症患者等措施分诊分流。”天津市第五中心医院生态城医院院长高翔在发布会上介绍,该院对急诊、发热门诊、呼吸门诊科室进行资源统筹,通过实时数据监测,动态调整,及时分诊分流,保证诊疗秩序稳定,缩短患者等候

时间,改善患者就医感受。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋介绍,连日来,国家卫生健康委同国家中医药管理局、国家疾控局持续加强监测研判,调度各地医疗资源供给和诊疗工作,指导各地对医疗机构内和机构间的医疗资源统筹调配。

“要充分发挥医联体、医共体、医疗集团和互联网医疗作用,建立综合医院与基层医疗机构上下协作、专家下沉和患者转诊机制,分层分级分流,方便患者合理选择就医。”米锋说。

积极、主动、尽早接种流感疫苗

“接种流感疫苗是预防流感发病、减少流感相关重症和死亡的有效手段。”国家疾控局卫生免疫司司

长夏刚呼吁,积极、主动、尽早地接种疫苗既是保护自己,也是保护身边的人。

据了解,从今年7月开始,各地接种单位已陆续启动流感疫苗接种服务,早于流感流行季。今年流感疫苗生产供应量比去年有了明显增加,现阶段可以满足群众接种需求。

如果已经出现流感样的症状,在没有确诊自行痊愈的情况下,是否应继续接种流感疫苗?对此,夏刚表示建议继续接种流感疫苗。因为呼吸道感染的症状不具备特异性,多种病原感染可能都会出现发热、头痛等流感样的症状。同时,流感病毒有多个型别和亚型可以引起流行。流感疫苗覆盖了多种不同型别和亚型的多价疫苗。此外,在同一个流行季,通常是由不同的型别和亚型共同流行

的。国家疾控局将继续指导各地做好流感等疫苗接种需求评估,优化疫苗的合理分配,并会同有关部门加强疫苗供需衔接,确保流感疫苗供应不断链;通过做好预约登记、开展分时接种、延长接种周期等方式,为群众提供及时、便民、优质的流感疫苗接种服务。

做好重点人群和机构防治工作

中国疾控中心传染病管理处呼吸道传染病室主任彭质斌提示,学校和托幼机构要加强环境清洁,定期开窗通风;加强健康监测,建议学生、教职员工不带病上岗上课;做好交

具内部的清洁消毒,定期通风换气;建议佩戴口罩,做自己健康的第一责任人。

针对婴幼儿和老年人等重点人群,彭质斌强调要尽早开展疫苗接种,尽量避免前往人员密集、相对密闭的场所,如必须前往,建议佩戴好口罩。此外,要加强日常健康监测,如出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,应尽早就医。

据(新华社)

为何喝牛奶会腹痛

我每次喝完牛奶都会出现腹痛、腹胀甚至腹泻的症状,去医院做过检查,医生说这是“乳糖不耐症”。请问,以后还能喝牛奶吗?

读者 姚女士

姚女士:

乳类中含有一种糖叫乳糖,乳糖进入人体后要经过乳糖酶的分解才能被消化吸收,如果没有被及时分解,则会被排出体外,同时刺激肠道引起腹痛,甚至腹泻。人体如果缺乏乳糖酶或乳糖酶活力低,不能很好地吸收和利用乳糖,从而引起一系列不适的现象就叫乳糖不耐症。

患有乳糖不耐症的人,也并非绝对不能喝牛奶,可以采取一些办法,把体内的乳糖酶一点点地“培养”起来。首先可以先从每天一小勺牛奶开始,如无不适,再逐渐增量,或在蒸馒头、烙饼、擀面条时,用牛奶代替一部分水和面,使身体慢慢适应。需要提醒的是,乳糖酶的“培养”不是一朝一夕的事,需要足够的耐心。

如果“乳糖不耐症”无法得到改善,可以用酸奶、奶酪等经过微生物发酵制成的产品代替,这些乳制品中的乳糖已被分解利用,食用后不必担心会引发不适。

防耳聋多补铁锌

研究显示,在70岁以上老人中,出现耳聋者约占15%,听力明显减弱者更是高达50%左右。其实,只要注意以下四件事,老年人耳聋大部分是可以预防的。

远离噪音。研究显示,经常处于强噪音环境中的老人,其失聪危险比经常处于安静环境中的同龄老人要高出许多。老人不妨将寓所尽可能地安置在远离闹市的地方,并减少出入嘈杂场所的机会。

多补铁锌。50岁后的中年人最好能多摄入含铁、锌和维生素D较多的食品。这是因为铁、锌等微量元素以及维生素D都有扩张耳部微细血管、促进耳蜗功

能、保证耳部营养供应等功效。含铁丰富的食品有黑木耳、菠菜、瘦肉、豆类、猪肝等,含锌丰富的有海产品、萝卜、大豆和鱼类等,而含维生素D丰富的有蘑菇、银耳、蛋类、乳类等。

适度锻炼。经常适度锻炼的老人不仅心血管病患病率较低,而且不易发生微循环障碍,由此失聪危险也随之减少。

减少脂肪摄入。过多脂肪易阻塞包括耳部微细血管在内的血管,从而增大了因耳部血液供应不足造成的失聪。有研究表明,与对照组相比,长期坚持节制脂肪摄入的老人失聪率要低30%左右。

孕期能否照胸片

近期,各类呼吸道疾病高发,孕妇咳嗽需要拍片检查让医生和家属颇为紧张,大家认为接触射线会对胎儿不利,于是在怀孕期间,大多数孕妇除了做B超以外,拒绝任何X线、CT或MRI检查。那么,孕妇可以照胸片吗?

X线胸片,俗称为“拍片”,为常规体检项目之一。X线摄影的快捷、简便、经济的优势日渐突出,成为胸部检查的优先选择。人体对X线辐射的吸收剂量以拉德(rad)为计量单位。当前国际主流学术机构对孕期影像学检查的共识认为,胎儿能够接受的X射线的最大累积吸收安全剂量不应超过5rad。以胸部X线平片为例,孕妇要做超过70000次胸片,胎儿的射线吸收量才会达到5rad,仅一次

胸片,胎儿的平均吸收量约只有0.00007rad。因此胸片对胎儿的影响并没有人们日常所说那样可怕。

另外,放射线对胎儿可能造成的影响,还因照射部位不同而有所不同,在母体越靠近胎儿的部位行射线检查,胎儿所吸收量越大。因此,可避免对靠近胎儿的母体部位行射线检查,而其他部位的单次射线检查并准备足够铅当量的屏蔽物则是可以接受的。

临床医师对就诊孕妇会优先考虑非X线的检查方法,根据临床指征权衡利弊后认为确实X线检查是必须时才会申请,并遵循“必须要照可以照,需要照尽量少照,不必要尽量不照”的基本原则。



提个醒

小验方

治高血脂症方

山楂、荷叶、决明子各15克,丹参20克。每日2剂,第1剂水煎3次混合,分早、中、晚三次分服;第二剂水煎后渣取汁,倒入木盆中,待温度适宜时泡双足,每日一次,每次30分钟,30天为1个疗程。

治肾虚尿频方

取生苡实50克,金樱肉20克,糯米100克,加水慢火熬成粥食用。每日1次。一般服用1-3周即可见效。

治风寒感冒初起方

荆芥、紫苏叶、生姜各10克,茶叶6克,红糖30克。先将荆芥、紫苏叶、茶叶、生姜加水煮沸,取煎液加入红糖后,趁热服用,适用于风寒感冒伴恶寒、身痛者。此茶既可预防感冒,也可用于风寒感冒初起时。但阴虚内热或外感风热者不适合。

(本方仅供参考)

喂孩子中药方法很重要

中药汤剂味苦量多,年纪小的孩子往往拒服药或服后立即呕吐,影响药物的疗效,因此,掌握正确的喂服方法十分重要。

小儿服中药汤剂比较困难,这就要求尽量将中药汤剂煎得少一些,可分多次服用。3岁以下的婴幼儿一般一剂药煎两次后总计60毫升即可,每次服用10-20毫升。3-7岁的孩子可煎100-150毫升,每次服30-50毫升。7岁以上的儿童可煎150-200毫升,每次服用50毫升以上。煎药时注意将两次煎好的药液合在一起,再分几次服用。

小儿服中药,应根据疾病的性质确定每日服药次数,新病、急病要多服几次,慢性疾病可以少服几次,如感冒高热、肺炎喘咳等,1日内可分4-5次服;而哮喘则根据发病规律,在发作前半小时服1次,再另服2次,如昼夜持续发作,1日内服药不得少于3次。服药时间一般在餐后1小时服用较好,有些健脾胃消食的中药也可以空腹服。

小儿喂药可取坐位或半卧位,头部抬高,颈部垫小毛巾,用小匙将药液送入口中,使之自然吞下。对于拒服汤药的小儿,千万不可粗暴威逼,使孩子产生抗拒情绪,可固定头手,先吃几口药,喂少量甜食,慢慢再喂药。对于小儿拒服药,可适当加糖,改善口感。若方剂中有苦寒类药,如黄连、黄芩、山栀等,也可以加用甘草减轻苦味。

许多老年人长期服用镇痛药。但长期滥服镇痛药,不但不能治疗疾病,且导致多种毒副作用,特别是“成瘾性”,将严重有损健康。

腹痛滥用镇痛药。腹腔里有很多重要器官,腹痛时并不知晓到底是哪个器官出了毛病,滥用止痛片,虽暂时缓解疼痛,但掩盖了疼痛的部位和性质,不利于医生正确诊断和及时治疗;致命疾病进一步发展、恶化,如阑尾炎的腹痛可继发坏死穿孔,可危及生命,其最初的表现都是腹痛。

自以为常年低剂量服用不会出问题。镇痛药没有“安全剂量”,千万不可随意乱用,否则会造成一系列毒副作用,且会成瘾。药理学发现:像阿司匹林、消炎痛和布洛芬等常用的解热镇痛药,因常年应用的镇痛药会在体内“蓄积”,积累多年后达到某一极限后,也会导致中毒、成瘾。

不明白久用止痛药后的多种不良反应。各类镇痛药都有若干不良反应。如阿司匹林可诱发胃肠道溃疡和胃肠道出血,及诱发“阿司匹林哮喘”;消炎痛具有较好退热、止痛作用,但有消化道刺激症状,严重者可引起胃出血和胃穿孔,且有严重的过敏反应;布洛芬可有胃部不适、隐性出血、腹泻、呕吐及眩晕等。故对有哮喘

史、过敏史和胃肠道疾病史者,及肝肾功能障碍者,应慎用镇痛药。

老人服用止痛药期间,仍然饮酒。药理学确认解热镇痛药期间饮酒,毒副作用加倍。目前常用的解热镇痛药有阿司匹林、扑热息痛(对乙酰氨基酚)和布洛芬(芬必得)等,它们本身会加重胃黏膜的损伤;而吃药后再喝酒,它们与酒精双重“协同”作用,共同损伤胃黏膜,常引起胃溃疡、胃出血和胃穿孔。故服镇痛药期间,要滴酒不沾。

老年人服镇痛药误区