

# 十一月防病提醒

安康市疾控中心 原凌云

进入11月,秋冬交替,气温下降,市民朋友们应注意预防流行性感冒、水痘等呼吸道传染病,手足口等肠道传染病,同时天气转冷,使用燃气和煤炉取暖时,注意一氧化碳中毒。

目前,全球多国新冠肺炎病例持续性增加,我国部分地区出现散发疫情,提醒市民朋友新冠肺炎防控不能松懈。尽量避免跨境旅行,从境外及国内中高风险地区返回安康的市民朋友,要及时到社区备案,按照要求落实相关防控措施;减少到人群密集的公共场所,尤其是空气流动性差的地方,外出前往公共场所、就

医及乘坐公共交通工具时,佩戴口罩;养成良好卫生习惯,居家做好通风消毒,每天开窗通风至少2次,每次至少半个小时;一旦发现身体不适,尽早就医,如果出现发热、咳嗽等症状,需前往发热门诊就诊,并如实告知医生自己的旅居史。

秋冬季是呼吸道传染病高发季节,我市常见有水痘、流感、肺结核等,容易引起学校聚集性和暴发疫情。呼吸道传染病日常预防是关键,保持室内空气流通,勤洗手,多喝水;注意营养,增强自身免疫力;加强体育锻炼,作息时间合理;注意防寒保暖,发现身体不适,及时

前往医院就诊;同时接种疫苗是预防传染病最有效的手段,流感、水痘属于二类疫苗,市民朋友可前往具有疫苗接种资质单位,自愿、自费接种。

加强个人卫生,做好肠道传染病防控。每年11月起,我市手足口病出现第二个发病高峰,好发年龄为6岁以下儿童,容易引起托幼机构、小学聚集性和暴发疫情。预防肠道传染病,个人卫生很重要,家长应教育孩子养成良好卫生习惯,饭前便后、外出活动勤洗手;居家可用“84”消毒液对孩子玩具、餐具、地面等定期消毒。孩子患病隔离期间,尽量避免外

出,避免与其他孩子玩耍接触。

进入冬季,因一氧化碳中毒发病和死亡的人数增多。引起一氧化碳中毒的主要原因是在密闭环境中,使用煤炉取暖、做饭、煤气管道漏气,发动汽车或开动车内空调后在车内睡觉等引起。一氧化碳中毒主要因缺氧导致,轻症表现为头晕、恶心、四肢无力等症状,重症出现昏迷不醒、全身抽搐、大小便失禁,如抢救不及时,还会造成死亡。使用柴火烤火、地炉子取暖时,注意室内空气流通,经常开窗通风换气;如发现可疑患者,迅速移至通风处,及时拨打120急救电话,送往医院抢救。

近日,市卫健委和市教体局联合印发了《2020年安康市学生常见病和健康影响因素监测与干预实施方案》,选择汉滨区和白河县共计2所学校作为监测点,进行学生常见病监测和干预。白河县人民医院选派骨科、内科、眼科、儿科、口腔科等科室专家,深入幼儿园、小学和初中为不同年龄段的学生进行健康因素监测,零距离为孩子们讲解常见病的预防知识。通过此摸排监测,为政府进一步采取针对性干预措施提供了切实可靠的依据,有助于保障和促进青少年儿童健康发展。

何光晨 伍清康 摄



## 胎儿脐带绕颈并不可怕

安康市妇幼保健院 杨斌

部分孕妇拿到超声报告,会看到胎儿颈部见“U”型、“W”型压迹等等。这代表了什么?其实这些是脐带绕颈的间接表现,“U”代表宝宝可能有脐带绕颈1圈;“W”代表宝宝可能有脐带绕颈2圈。通常看到脐带绕颈的诊断,准妈妈们的第一反应就是自己的宝宝脖子上被套住了一根绳子一样,绕了一圈又一圈,顿时会很紧张——宝宝有没有危险?会不会窒息?该怎么办?我们还能自然分娩吗?……

胎儿在母体中,有很多都会出现脐带绕颈,这种情况很常见。因为脐带很

长,正常长度一般是50厘米左右,漂浮在羊水中,而胎儿又每天都在动,很容易把自己绕进去。多数脐带绕颈1至2周,少数3周以上。胎儿有没有危险,和绕得紧不紧有关。如果绕得太紧,胎儿就会缺氧乃至有生命危险。当胎儿缺氧时,一般都会表现为躁动不安或胎动减少。所幸大部分胎儿都绕得很松,而且已经绕颈的胎儿还会出现把自己绕出来的可能,所以请各位孕妈不必对此太紧张,但自我监测胎动是很重要的。脐带和脖子的关系无外乎两种情况:脐带搭颈和脐带绕颈。

脐带搭颈严格来说不算脐带绕颈,就像我们脖子上挂一条围巾那样,根本没有绕成一圈,这种情况胎儿很安全。而且随着胎儿的转动,大多数会自行解开。脐带绕颈很多情况是绕颈一周(360度)或绕得很松,大多数会随着胎儿的转动而自行解开。即使无法解开,只要不是过紧缠绕,胎儿一般不会有太大的危险,即使在分娩过程中,也不容易勒到孩子,造成胎儿缺氧。只要胎儿没有缺氧情况发生,他们都能自然分娩,所以准妈妈们不必听到脐带绕颈就惊慌。那么,发生脐带绕颈后怎么办?如何

判断绕得紧不紧?怎么知道胎儿有没有缺氧?

发现有脐带绕颈后,可以结合胎心监护结果综合判断有无胎儿缺氧情况存在。超声上判断胎儿有无缺氧可以通过监测脐动脉血流S/D值、大脑中动脉血流S/D值来判断。也可以通过计数胎动次数来判断,比如以下简要方法:早晨、中午、晚上各数一小时,胎动次数的总和再乘以4,则等于12小时胎动数,总数应在30次以上,胎动过多过少,都需要及时来院就诊。

此外,还有一些需要注意的地方:孕晚期发现脐带绕颈,同时伴有胎位不正、胎头没有入盆时,就不建议通过矫正体位去纠正胎位,防止脐带在胎儿过分运动中绕得更紧。准妈妈睡觉时多取左侧卧位,以增加子宫胎盘血流,另外平卧位时可在大腿下垫两个枕头,这样更舒服些。

## 967名安职师生无偿献血传递温暖

本报讯(通讯员 屈闯)深秋天气逐渐转凉,我市街头献血人数下降,加之今年受疫情影响,临床用血量较往年同期明显增加。为保证血液安全供应,10月26日至11月2日,安康市中心血站联合安康职业技术学院开展以“时代青年讲奉献、爱心热血勇担当”为主题的校园献血活动。为动员青年学子积极参与,在活动前期,市中心血站通过举办“血站开放日”活动,邀请了八十多位学生来站内参观学习,对血站的工作流程有了充分的认识和了解。同学们还专门为献血活动建立了志愿宣传群,在校园内进行了大量的宣传和推广活动,让更多人了解献血活动细则和献血前中后的注意事项,保证了此次活动的顺利进行。

26日上午9点活动序幕正式拉开,体检桌周围迅速围满了热心的学生,大家填表、咨询、相互鼓励,献血

车下也排起了长长的队伍,不少初次献血的学生显得特别激动,一直翻看着手上填好的体检表,时不时地探出头看看排队进程,有些同学还会拉住路过的舍友,三五成群一起献血,热闹的场景让工作人员都不禁加快了手上的动作,不想让同学们多等。另一边在无偿献血志愿者服务队队员的指导下,献完血的同学拿到了血站精心准备的纪念品,尤其是“拍照得玩偶”活动特别受欢迎,一张张与献血证合影的温馨照片瞬间刷满了安康职业技术学院师生的朋友圈。活动期间共有967人献血,累积献血量达275400毫升,连续第五年创安康职业技术学院献血活动新高。



## 汉阴县中医医院关注儿童“眼健康”

本报讯(通讯员 余发利 陈娟)近日,汉阴县中医医院儿科医护人员来到县中坝幼儿园、欣欣幼儿园和涧池中心幼儿园,为幼儿免费开展健康体检活动,并开展近视防控宣教。通过查体,可以全面了解孩子们的生长发育及营养状况,能早期发现儿童视力减退情况,为预防青少年近视提供有力的依据,还能及早发现龋齿并及时治疗,为孩子的健康口腔打下良好的基础。此次活动有助于推进新时代儿童青少年近视防控工作,在全社会营造爱护眼、关注儿童青少年近视防控的良好氛围,帮助儿童青少年在疫情常态化、复学期间养成良好的用眼卫生习惯。秋冬季还是传染病的高发季节,流感、水痘、秋季腹泻、手足口病、流腮等传染病都容易在这个季节爆发,活动中,医护人员还向大家介绍了传染病防护知识,家长们纷纷表示通过此次活动,掌握了一部分健康知识,对促进儿童身心健康成长有重要帮助。

## 陕西省中医药新闻宣传工作暨培训班在我市成功举办

本报讯(通讯员 钟宣)近日,由陕西省中医药管理局主办、陕西省中医药发展服务中心、安康市中医医院承办的“全省中医药新闻宣传工作暨培训班”在我市成功举办。全省各市中医药管理部门、各级中医医院负责中医药新闻宣传工作骨干共130余人参加了本次培训。此次培训邀请中国中医药报社、陕西中医药大学第二附属医院、镇巴

县中医医院相关专家和人员,以《5G时代的中医药新媒体传播》、《做好新时代中医药事业“发言人”》、《用中医情怀书写中医药新闻》、《5G时代,短视频助力中医药宣传“快”起来》为题,为大家讲授了中医药新闻写作组稿、新媒体的运用方法,坚定中医药文化自信,交流新闻宣传推广的实践经验。

## 平利抓好秋冬季传染病防控工作

本报讯(通讯员 龙进洋)为增强学校师生对秋冬季传染病的防控意识,有效预防传染病的发生,今秋开学以来,平利县中小学幼儿园采取积极有力措施,做好学校秋冬季传染病防控工作。各中小学幼儿园及校外培训机构在做好常态化疫情防控工作的同时,认真落实相关法律法规,制定了应急预案,建立和完善了传染病防控方案、制度,成立了传染病防控工作专班。按照“早发现、早诊断、早报告、早治疗”的传染病防治原则,做好学生晨午检,因病缺勤病因追查与登记工作,把好学生入校入园关。邀请疾控和医疗机构为学校开展传染病防控技术指导,进一步完善各项消毒措施,不断加强公共场所的消毒工作,重点对教室、寝室、食堂、厕所等场所进行清理和消毒,防止传染病病原的滋生。坚持集体活动与分散活动相结合,充分利用早操、体育课、大课间及

课外活动时间开展体育锻炼,增强学生对疾病的抵抗能力。充分利用校园电视台、校园广播、班会、班级QQ群、微信公众平台、黑板报、发放明白纸等宣传渠道,大力开展传染病预防宣传工作,让学生及时了解传染病相关知识和本地防控措施,不断提高师生的自我保护意识。加强家校联系,要求并指导家长做好学生在家防控监管工作,不去人员密集场所玩耍,做好家庭卫生、消毒和通风,教育引导好学生和家长牢固树立健康意识。该县县科技局成立专项工作组,对全县中小学、幼儿园及托幼机构传染病防控工作专项检查,对有问题隐患的单位现场下整改通知书,建立问题台账,限时销号整改。各校(园)、托幼机构落实专人负责传染病防控工作,一旦发现疫情及时向教育主管部门和疾控部门报告,科学处置,避免传染病扩散与蔓延,最大限度降低突发事件对师生的危害。

# 从“活得长”到“活得好”

——“十三五”我国卫生健康事业整体实力显著提升

新华社记者 陈芳 王琳琳

人均预期寿命增加1岁,摘掉乙肝大国帽子,个人卫生支出占卫生总费用比重为新世纪最低水平……

“十三五”时期,我国全力推进健康中国建设,推动以治病为中心向以健康为中心转变,中国特色基本医疗卫生制度框架基本建立,公共卫生服务体系覆盖全民,我国卫生健康事业整体实力显著提升。

4年提高1岁!健康中国建设开局良好

“从2015年到2019年底,我国居民人均预期寿命从76.3岁提高到77.3岁。‘十三五’期间,我国主要健康指标总体上优于中高收入国家平均水平。”国家卫健委副主任于学军28日在国新办举行的新闻发布会上郑重宣布了这一振奋人心的信息。

4年提高1岁!遥想新中国成立之前,我国人均预期寿命只有35岁,不到现在的一半。回眸“十三五”,我国极端重视人民卫生健康工作。2016年全国卫生与健康大会上强调要把人民健康放在优先发展的战略地位。党的十八届五中全会作出“推进健康中国建设”的重大决策。党的十九大把实施健康中国战略提升到国家整体战略层面统筹推进。为了让群众“活得更长”,于学军介绍,个人卫生支出占卫生总费用的比重

从2015年的29.3%下降到2019年的28.4%,为新世纪以来最低水平。围绕疾病预防和健康促进两大核心,我国开展了15个重大专项行动,努力促进人民群众不生大病、少生病。

为了让群众“活得好”,我国基本医保参保覆盖率稳定在95%以上,基本药物数量由520种增加到685种。同时,更加注重预防下沉和健康促进,更加注重工作重心下移和资源下沉,努力满足群众多样化、差异化健康需求。

2019年,世界著名医学杂志《柳叶刀》发布中国专刊,收录了14篇文章,从健康中国和公共卫生的角度总结梳理中国经验,充分肯定了中国在推进健康中国建设方面所做的工作,高度赞赏在公共卫生方面取得的成绩。

医改攻坚,直面世界性难题

医改,一道世界性的难题。党的十八大以来,不断推进的医药卫生体制改革为14亿人带来了实实在在的获得感。“十三五”时期,我国继续深化医改纳入全面深化改革的总体部署统筹推进,特别是围绕群众反映突出的“看病难看病贵”问题持续攻坚,取得积极成效。“看病难”方面,“十三五”主要抓进优质医疗资源下沉和均衡配置工作。考虑病种流向等因素,区域医疗中心建设在8省有序开展试点,84%的县级医院已经达

到二级以上的医院水平。2019年全国县域内常见病、多发病就诊率已经达到90%左右。

在浙江,电子健康卡和电子社保卡融合成“一卡通”,小小的改变就把病人到医院就诊环节从8个减到3个,交费排队大幅减少。持续增强群众“看病获得感”,而今“互联网+医疗健康”让医疗服务尽显“科技范儿”!

国家卫计委规划司司长毛群安介绍,截至2019年底,258个地市实现区域内就诊一卡通。目前全国已经有900家互联网医院,远程医疗协作网覆盖所有的地级市2.4万余家医疗机构,5500多家二级以上医院可以提供线上服务。二级以上医院普遍实行预约诊疗、就诊导航、移动支付等线上服务。三级医院预约诊疗率超过50%。

“看病贵”方面,“十三五”着力以降低药价为突破口。首批25个试点药品中选价格平均降幅达到52%,随后又扩大到全国,第二批中选药品价格平均下降53%。对进口抗癌药等实施零关税。全部取消药品和耗材加成。人均财政补助标准逐年提高。

加大重大疾病防控,公共卫生整体实力再上新台阶

抗击前所未有的新冠肺炎疫情,我

国取得了重大战略成果。这让各方更加深刻认识到实施健康中国战略、预防和控制重大疾病尤其是传染病对于保障国家长治久安的重要意义。

“抗疫实践证明,我国公共卫生服务体系、医疗服务体系、医疗保障体系、药品供应保障体系以及重大疫情防控及应急管理体系总体上是有效的。”于学军说。

2016年至2020年国家累计安排中央预算内的投资达到1415亿元,支持包括疾控中心建设等8000多个公共卫生的医疗项目,比“十二五”总投资增加了23%。基本建立了以疾病预防控制、急救救治、卫生监督等专业的公共卫生机构为骨干,覆盖全民的公共卫生服务体系。

不仅是应对新冠肺炎疫情,“十三五”期间我国还成功应对了像甲型H1N1流感、H7N9、埃博拉出血热等突发疫情,主要传染病的发病率显著下降。此外,中国摘掉乙肝大国帽子。2019年重大慢性病过早死亡率比2015年降低10.8%。

没有全民健康,就没有全面小康。“十三五”时期,我国把健康融入所有政策,卫生健康事业整体实力显著提升,成果来之不易。迈向全面建设社会主义现代化国家新征程,卫生健康事业将朝着全方位全周期保障人民健康阔步前进。

新华社北京10月29日电