

3月警惕呼吸道传染病和过敏

3月,忽冷忽热,气候变化较大,正是呼吸道传染病高发季节,警惕新冠肺炎、流行性感冒、水痘等传染病发生;山花烂漫,空气清新,外出踏青时,注意谨防花粉过敏和动物咬伤。
新冠肺炎疫情防控。当前,国外新冠疫情影响依然严峻复杂,奥密克戎变异株已成为优势毒株,传播力更强、传播速度更快;我国多地报告本地确诊病例,部分地区疫情存在社区传播和外溢风险。提示市民做好个人防护,非必要不前往香港、境外及国内中高风险地区。外省来安返安人员请主动报备,近14天内有国内中高风险地区(县、区、旗)及副省级城市乡镇街道)来安返安人员,主动告知旅居史,并配合落实隔离管控措施;坚持科学佩戴口罩、勤洗手、多通风,减少聚餐、聚会,不前往人群密集的密闭场所;请未完成全程接种的市民尽快完成全程接种,18岁以上符合序贯加强免疫尽快完成加强接种。如出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,及时就近发热门诊门诊排查诊疗。
春季警惕呼吸道传染病。近期,全市各级学校均已开学,根据历年疾病监测情况显示:开学后1-2周是传染性传染病高发期。家长和学校要警惕流行性感冒、水痘、风疹等呼吸道传染病。家长教育孩子养成良好的生活习惯,不随地吐痰、勤洗手、勤换衣;根据天气变化适时增减衣物,避免着凉;若孩子患传染性疾病,需要隔离时,家长不要害怕耽误课程而隐瞒病情,遵从学校传染病休学管理制度。学校应加强疫情监测,落实晨午检制度、因病缺课登记追踪、疫情报告及痊愈返校制度;教室、宿舍应每天定时通风换气,保持空气流通。
春季山花烂漫,空气清新,正是踏青、赏花的最好时节,市民朋友享受阳光和花香时,注意防范花粉过敏和大抓咬伤。有花粉过敏史的市民朋友,建议外出佩戴口罩,尽量少去花团锦簇的场所,一旦出现过敏症状,要及时告知亲友,立即离开含致敏原的环境,严重者尽快前往医院救治。外出游玩若遇到狗、猫等动物时,不要亲密接触,更不要挑逗,如果不慎被抓、咬伤,应立即用肥皂水和自来水交替清洗伤口至少15分钟以上,并及时前往规范犬伤门诊,根据伤口情况接种狂犬病疫苗及狂犬免疫球蛋白。
(安康市疾控中心 原凌云)

真实的蚂蚁社会什么样

蚂蚁,是这个星球上最有魅力的社会性生物类群之一,也成为人类社会的某种隐喻,人们渴望从蚂蚁身上寻找到人类社会的最佳组织形式,也许,人不是“像”蚂蚁,人就是蚂蚁。然而,真实的蚂蚁社会到底是怎样的?
以下内容节选自爱德华·威尔逊《蚂蚁的世界》。一生痴迷蚂蚁的他,将带领我们开启这场持续80余年的蚂蚁探险之旅。
我将从一段警示开启我们的蚁学之旅。在道德层面上,我想象不到蚂蚁的生活中有任何一点是人类能够或应该去效仿的。
首先,也是最重要的,蚁群内活跃于社会生活的都是雌性。在一切人类活动中,我都忠实地站在女性这边,但是在蚂蚁的世界里,我们不得不承认在其生存的1.5亿年间,两性自由主义已经失控了。
雌性蚂蚁拥有完全的主导权。你看到的所有忙于劳动,忙于探索外部环境或参战(全面的蚂蚁战争)的蚂蚁都是雌性。相比雄性,雌性蚂蚁就显得格外可怜。它们有翅膀可以飞行,脑袋很小,复眼和生殖器很大。它们对母亲和姐妹毫无帮助,一生中唯一的作用就是在婚飞时与其他蚁群中的处女蚁后交配。
简而言之,雄性蚂蚁仅仅作为一群会

飞的精子导弹存在于蚁群中。“导弹”一经发射,它们就会被禁止再次进入曾经生活过的蚁巢,即便在一些物种中,如果成功授精,它们可能就成为拥有无数儿女的新蚁群的父亲。
雄蚁在婚飞时不管交配成功与否,都会被蚁群遗弃,并在之后的几小时或最多几天内死于雨水、高温或捕食者的爪牙之下。雄蚁不能只是待在家里毫无作为,对蚁群来说不劳动就是累赘。婚飞之后,徘徊在蚁巢附近的雄蚁就会被它们的姐妹赶走。
其次,相比于雌性的绝对统治,这条蚂蚁的道德准则更加令人毛骨悚然——许多蚂蚁类群都会吃掉受伤或死亡的同类。年老或残废的工蚁会按照既定准则离开巢穴,不给蚁群造成任何负担。死在巢穴里的蚂蚁会被丢弃在原地,任凭后背被地六脚朝天,直到身体散发出腐烂的气味——主要来自油酸和油酸酯。腐烂的尸体体会被搬到蚁群的垃圾站丢弃。仅是严重受伤或是处于垂死之际的蚂蚁,则会被自己的姐妹直接吃掉。最后是道德上可疑的习性——蚂蚁是所有动物中最好战的,以同物种不同蚁群间的斗争最为激烈。多数情况下战斗的目标是斩草除根。
通常,较大的蚁群最终会战胜较小的

蚁群。它们斗争的猛烈程度会让滑铁卢和葛底斯堡战役都显得黯然失色。我曾见过到处散落着“战士”尸体的战场,事实上,它们中的绝大多数都是年老的雌蚁。
成年工蚁随着年龄的增长,为了蚁群发展会从事越来越危险的工作。最初,年轻的工蚁主要负责照料蚁后及其后代,陪伴它们从卵到幼虫,再到蛹,直至羽化成为新的成年雌蚁。
随后,它们会更多参与到蚁巢的修复和其他内部事务中去。最终,年老的工蚁会倾向于在蚁巢外服务,从哨兵到觅食者,再从卫兵成为战士。总而言之,人类将青壮年送上战场,而蚂蚁让老太太参加战斗。
对蚂蚁来说,服务蚁群就是一切。自然死亡将近时,老年工蚁在最后的日子里从事危险活动是对蚁群更有利的选择。其中的达尔文主义逻辑清晰可见:年老的工蚁对于蚁群贡献很小,是可有可无的。
在有组织的群居生活层面上,演化给予了全世界超过1.5亿种蚂蚁丰厚的回报。蚂蚁在1~100毫克量级陆生肉食动物中占据统治地位。
白蚁,有时会被误称为“白色的蚂蚁”,主要取食朽木。蚂蚁和白蚁就是那群“推动世界运行的小生物”,至少在陆生动物中是如此。例如,在巴西热带雨林,它们占昆虫总

生物量的比例达到惊人的四分之三,占动物总生物量的比例超过四分之一。
蚂蚁在地球上繁荣的时间比人类要长一百多倍。分子生物学研究估计,蚂蚁起源于1.5亿年前。然后在爬行动物时代后期的1亿年间分化出了许多不同形态和结构的物种。再一次的辐射演化发生在哺乳动物时代早期。相比之下,现代智人不到100万年前才出现在非洲,这只是1.5亿年的一瞬而已。
如果在过去的几亿年间,有外星人在任意时间造访地球,他们就会发现生机盎然的土地上,动植物都是被蚂蚁控制的。在某种程度上来说,它们也因此保持着健康和完整的状态。这些外星人说不定会成为蚁学家。他们会发现蚂蚁、白蚁和其他一些高度社会化的生物,虽然行为有些奇怪,但也正是基于此它们成为维持地球上几乎所有陆地生态系统的力量。这些外星人或许会向他们的母星汇报关于地球的情况:“一切都井井有条。至少目前来看如此。”
(科普中国)



平利一所小学入选“陕西省中小学体育学科优质教学基地”

本报讯(通讯员 黄燕)3月1日,记者从平利县教育体育和科技局获悉,老县镇中心小学成功入选“陕西省中小学体育学科优质教学基地”,标志着该校的体育学科建设迈入全省先进行列。
据悉,此次学科优质教学基地由陕西省教育科学研究院负责组织评选,经过专家的严格评审、复评,全省共评出小学优质学科基地166个,其中安康市小学优质学科基地9个,体育优质学科基地2个。老县镇中心小学与北京体育大学、西安体育学院结成帮扶共建关系,先后有12名国家优秀运动员(奥运冠军)走进校园开展培训及励志教育,形成了体教融合的育人特色。该校创编的大课间武术操——《梦想起航》,2020年在省市大赛展演活动中荣获“特等奖”,32名学生在陕西省第二届武林大会开幕式节目表演中荣获“最佳表演奖”。209名学生受邀在安康市第十七届运动会开幕式上进行展示表演,16名学生参加市运会武术套路、拳击两个项目的比赛,荣获5金3银3铜的好成绩,该校被组委会授予“贡献单位”称号。

2021年世卫组织《世界听力报告》指出,患有听力损失和面临听力下降风险的人数不断增加,强调整控噪声是关键。7大听力干预措施之一,安全用耳才能安全聆听,终身聆听。在日常的工作及生活中,安全用耳有以下几点必须注意:
安全使用耳机。世界卫生组织公布:目前全球12到35岁的年轻人中,有约11亿人面临着不可逆转的听力损失风险,而个人音频设备音量过大成了听力下降的“第一杀手”。我们的内耳内有许多的听觉毛细胞,这些毛细胞的生命有且只有一次,长期不恰当的使用耳机会让这些毛细胞受到损伤,甚至死亡,从而导致发生不可逆的听力损失。
以下5点使用耳机小贴士可在一定程度上帮助你远离听力损失。
使用耳机应遵循“60-60”原则。即一次使用耳机的时长不超过60分钟,音量不超过总音量的60%。
避免长期在噪声中使用耳机。比如公交车、地铁、健身房等公共场所,由于这些场所的环境声音很大,在使用耳机时往往在不自觉中提高耳机音量。
避免睡觉时使用耳机。有些朋友喜欢伴着音乐入睡,不知不觉中,耳机中的音乐播放了一整晚,而我们的耳朵也工作了一整晚,增加了听力损失的风险。
避免长期煲电话粥。工作再繁忙,电话再多,也请记得让自己的耳朵休息一下,切勿疲劳用

耳。
避免使用人耳式及劣质耳机。入耳式耳机及一些未经检验合格的劣质耳机,都会比防噪声强、品质合格的头戴式耳机,更容易伤害听力,所以应选择降噪性功能耳机。
远离噪声。由噪声引起的听力损失我们称为噪声性听力损失,这种听力损失可以是暂时性的,也可以是永久性的。降低噪声源的音量,远离噪声源,限制暴露时间以及佩戴听力保护设备(如防噪耳罩)是预防噪声性听力损失的有效措施。这就要求我们在日常生活中降低耳机或其他音频设备的音量,缩短佩戴耳机的时间,远离KTV等噪声大的环境,如果在嘈杂的环境下作业应及时佩戴有效的防噪耳罩,并避免长期待在有噪声的场所,让耳朵得到充分的休息。
避免服用耳毒性药物。这些药物包括:1.抗生素类:氨基糖甙类、链霉素、庆大霉素、阿米卡星等可引起听力部分或永久性损失,万古霉素、氯霉素、红霉素有一定耳毒性作用。2.利尿药:呋塞米有一定耳毒性,可能影响听力。3.化疗药物:长春新碱等可导致患者听力下降。在使用耳毒性药物时,应密切观察听力情况,避免同时使用多种具有耳毒性药物,以加重耳毒性反应的发生。
拒绝掏耳、采耳等不良的生活习惯。掏耳、采耳等不良的生活习惯会引起耳朵物理性伤害,自掏耳或采耳会导致耳道及鼓膜损伤,出现耳道感染及霉菌性感染的发生,甚者慢性炎症长时间刺激会出现恶性改变如耳道癌的发生。

安全用耳,终身聆听

安康市中医医院 张恩琴

大面积烧伤女孩痊愈出院

本报讯(通讯员 项杰)近日,备受各界关注的大面积烧伤女孩小灵痊愈出院了!这是我市成功救治的首例烧伤面积达91%的儿童重度烧伤患者。体现了市人民医院在重度烧伤患者救治方面的强劲实力。
2021年8月30日,家住石泉县熨斗镇中河村三组的灵灵和3个小伙伴玩耍,因好奇心,无意将甲醇滴在了燃烧的蜡烛上,导致甲醇桶突然爆炸,火窜上孩子身体,全身瞬间被火焰吞噬。灵灵被送到石泉县医院救治时,烧伤面积达到91%,大多是二度和三度烧伤,尤其是双腿、后背和脖子最为严重,随时会有生命危险。
转入市人民医院后,烧伤显微外科团队展开了紧张而有序的抢救工作:迅速给予深静脉置管,大量补液、输血浆及白蛋白、保暖等抗休克治疗,同时进行营养心肌、利尿、创面清创、双下肢焦痂切开减张术等抢救措施后,患儿病情趋于稳定。后期经过4次大面积烧伤切痂植皮手术后,创面完全愈合,身体状况良好,痊愈出院。
在小灵入院治疗期间,得到了社会各界及爱心人士的关注及帮助;安康援少会启动急救绿色通道,给予了资金援助;市人民医院职工自发捐款3万余元。

关注

热点

疫后春来早 爱情花更艳

通讯员 吴友伦

新春前不久,在旬阳市婚姻登记大厅内,一对年轻人在亲友的簇拥下,按下了鲜红的手印,整个大厅沸腾了起来。这场婚姻登记为何如此引人注目?这还得从西安抗疫说起。
故事的女主角陈娇娇是旬阳市人民医院产科助产士,她原定于2021年12月24日结婚,新房装修,婚礼筹备,一切井然有序。2021年12月中旬,西安紧急启动全员核酸检测,旬阳市人民医院闻令而动,组织医护人员驰援西安,她果断决定推迟婚期,随队奔赴西安抗疫。
到达西安已是2021年12月21日凌晨一点,根据大队安排,陈娇娇她们分头主要担负长安大学核酸采样工作。该分队在简单地培训演练之后,便迅速到达指定岗位开展工作。每次出发前,陈娇娇总是提前做好准备,留足时间一遍又一遍帮队友仔细检查防护措施,防止出现纰漏。在岗位上,陈娇娇一丝不苟地学习操作规范,主动上前示范,纠正不当操作。工作中她细心研究,采用碘伏、洗手液擦拭防护面屏,解决雾屏问题,有效地提高了工作效率。哪里工作任务重、难度大、风险高,她就出现在哪里,在她和队友的共同努力下,采样小组由最初的每日采样几百例提高到上千例,长安大学10多个波次全员核酸检测达到

零差错、医护零感染。
深冬的西安寒风刺骨,医疗队到达西安第3天,陈娇娇在搬运物资的时候右手划伤,每天重复的消杀使得伤口溃烂,加上冻伤,肿得跟面包一样。她领导多次劝她停止外勤,都被她婉言谢绝。穿上防护服,长时间肌肉内受压,透气受限,陈娇娇多处皮肤出现湿疹,肌肉红肿,钻心的疼痛使她坐立不安,每天采样归来消毒后才能热敷涂药膏,缓解疼痛。坚持、再坚持,就这样硬撑着渡过了30个日日夜夜,一场疫情硬是将平日温柔的女孩子变成了铁骨铮铮的女汉子。
为了减轻市民核酸采样的不适,陈娇娇总是哥哥姐,叔叔呀,甜甜地叫个不停,然后在不经意间,把咽拭子准确探入咽峡两侧,完成采样。小朋友个子矮,她跪着操作;老人行动不便,她上门服务;住户有什么需求,她都用心记下来,叮咛社区工作人员办好。陈娇娇和队友的工作很快得到了社区居民的高度认可,很多小孩和老人,早早地下楼赶到采样点配合工作,有的居民给她们送去热水瓶,还有的居民在门窗上贴上自绘图案表达对她们的谢意。
春节前的1月27日,医疗队凯旋。一天后,陈娇娇登记结婚,拿到了这张“迟到”的结婚证。



双河88人献血3.14万毫升 有群众献出“熊猫血”

本报讯(通讯员 万百惠)2月23日,一辆爱心献血车驶入旬阳市双河集镇广场,虽然天气寒冷,但献血的热情不减,前来无偿献血的干部群众早早来到现场在爱心献血车前排起长队。
献血现场,在工作人员热心引导下,依次测体温、填表登记、测量血压、验血筛查后,现场秩序井然有序。第一次来献血的一名群众,得知自己体内流淌着一种被称为“熊猫血”的RH阴性稀

有血型,毫不犹豫地挽起衣袖:“帮助别人也是帮助自己,能为社会出一份力,我感到十分高兴,既然血型稀有,就更要让它发挥应有的作用。”成功献血后,拿到献血证的干部们骄傲地展示手中的“光荣证”,纷纷表示无偿献血是回馈社会、奉献爱心的一件好事,在身体允许情况下,有责任为社会、为有需要的人献出自己一份微薄力量。
为确保义务献血有序推进,双河镇高

度重视、精心组织,广泛宣传科学合理献血的常识和无偿献血的意义,积极动员党员干部带头支持和参与到无偿献血的活动中,用“无偿献血、奉献爱心”的实际行动展现双河干群的精神风采。活动当天,镇卫生院、机关单位职工、热心群众共100余人踊跃参与,经过严格筛选,共计88人成功献血3.14万毫升。



新手爸妈如何给宝宝洗澡

安康市妇幼保健院 伍小雪

正常情况下,宝宝出生24小时后,护士会给宝宝进行第一次洗澡。同时会向宝妈、宝爸介绍给宝宝洗澡的操作方法。这堂“必修课”,可一定要好好学习哟!
给宝宝洗澡的主要目的是清洁皮肤,洗清身上的胎脂、羊水、少量血迹等,让宝宝全身舒适,加速血液循环,促进新陈代谢,从而增加食欲,改善睡眠。
操作前准备
环境准备:关闭门窗,防止对流风的形成,室温保持在24℃-26℃。物品准备:干净的衣服、一次性纸尿裤、棉签、75%的酒精、沐浴露、润肤油、水温计、浴盆、大浴巾、小毛巾、洗澡水(先放凉水再放热水,水量是澡盆的1/2-2/3,水温是37℃-39℃,准备水时,水温要略高一点,宝宝下水前再试一下水温)。
操作者的准备:剪短指甲,洗净双手,摘掉饰物。宝宝的准备:在宝宝吃奶后1小时左右进行。不要在吃奶后立即洗澡,否则容易引起吐奶。
洗澡操作方向
1.一侧手臂抱紧宝宝,用清水清洁眼部,由内向外侧

轻柔清洗。2.用清水由上至下清洗面部。3.挤适量宝宝沐浴露在水中混匀,清洁头部。4.用小毛巾轻轻擦干面部及头部。5.脱去宝宝衣物,将宝宝抱起,先将双脚置于水中,再缓慢将身体浸入,保证水位在胸部以下。随后依次按照颈部→上肢→前胸→腹部→腹股沟→下肢的顺序清洗。6.将新生儿翻身,头部枕于前臂,从上向下清洗后背及会阴、臀部。7.将新生儿抱出水,置于大浴巾上,轻柔擦干。8.将宝宝放在干净衣服上,保证温暖,随后进行脐部护理,穿好纸尿裤和衣服。
注意事项
1.要充分评估宝宝的全身情况,观察有无破损、干裂、红肿、脐带有无红肿、渗血等情况。2.每天或隔天洗澡一次即可,每次10分钟内完成,注意动作轻柔,环境保暖,避免宝宝受凉,保证安全。3.沐浴露不要直接涂在新生儿皮肤上,与水混匀后再使用。4.润肤乳可以根据宝宝皮肤情况、季节、地域和环境温湿度合理使用,请在给宝宝沐浴后即刻涂抹。5.面部用清水清洗,禁用皂香、浴液等。6.适量使用润肤油。