



返乡潮来临 农村防疫如何应对?

株洲晚报融媒体记者/易楚瞳

回乡有风险,不回有遗憾。春节假期,我市农村基层医疗机构压力何在,全市基层医疗体系又该如何破局?记者为此进行调查采访。

今年返不返乡?

农村地区地域广、人口多、底子薄,是疫情防控重点地区与薄弱点。今年39岁的陈先生在广东惠州工作,目前暂未感染新冠。眼下,这份幸运也让他倍感纠结:“父母在农村,返乡路上有风险,怕自己感染再传染父母,但整整3年没回家,还是想回去看看。”

基层医疗机构压力几何?

“春节临近,我村人员流动增多,全村新冠病例也跟着增加。”天元区雷打石镇铁篱村医李冬冬表示,防疫新政出台后,作为全村村民健康的“守门人”,村里的公共卫生、防疫等事务均由村医一人承担,压力较大。同时,他向上级申报的10类药物,也只拨付到位2个品种。“医

如何应对疫情冲击?

罗大爷来自炎陵县,一周前,他不慎摔倒导致左髌骨粉碎性骨折。由于他还患有前列腺癌,且感染了新冠病毒,受伤后,老人被当地基层医疗机构迅速转入中心医院。为全力抢救老人,市中心医院立即开辟绿色通道,启动应急预案,组织专家会诊。因手术及时,罗大爷最终化险为夷。目前,我市农村医疗以医联体为载体落实分级诊疗,建立起基层家庭医生网络,辖区内0~6岁儿童、孕产妇、65岁以上老年人、有基础性疾病患者等人群均有台账。基层医疗机构统筹区域医疗资源,理顺转诊流程,以网格化布局、医联体为载体,每所基层医疗机构明确1个以上对口联系的二级以上医疗机构,按照分级医疗、患者自

感染,迫不得已选择“就地过年”。“家人健康是第一要务,等疫情高峰期过去,我再回去与父母团聚。”叶女士说。原本在京打算回家的易女士则被家人“婉拒”。易女士的父亲说,女儿回家路程远、折腾人,还要冒感染风险,得不偿失,不如踏踏实实在外过年。

务室现只有少量布洛芬、对乙酰氨基酚,其他防疫药品紧张。在攸县三联村,村医刘二明同样对卫生室药品紧缺表示担忧。他说,春节回乡潮来袭后,当地不仅流动人口翻倍,而且新冠病毒感染风险增加,他晚上出诊量也较往常有所增加。

愿、就近转诊、连续性诊疗原则,落实与认识重症/危重症早期预警指标,俯卧式通气治疗,确保新冠危重症患者早识别、早救治。此外,全市139家基层医疗机构均设置发热门诊(诊室),乡镇卫生院、社区卫生服务中心对部分病区实施改造,储备床位、隔离房间,设置缓冲病房。基层医疗卫生机构召回已退休医务人员24人,医共体牵头单位支援医务人员98人。同时,按照先农村后城市、先高龄(80岁)后低龄(60岁以上)等优先原则,市本级首批免费发放6万份老年人“防疫健康包”;832个家庭医生团队融入2032个社区网格,居民随时可通过市县两级的网站、微信公众号查询家庭医生网格化布局、姓名和联系方式。



▲1月17日,旅客在深圳北站候车大厅候车。据中新社

相关新闻

国家卫健委:各省份均已度过“三个高峰”

1月19日下午,国务院联防联控机制就春节期间疫情防控有关情况举行发布会。会上有记者问,国家对新冠病毒感染实施“乙类乙管”措施已经有11天,目前全国新冠病毒感染的医疗救治情况和医疗机构的日常诊疗情况怎么样?国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红表示,新冠病毒感染者的医疗救治平稳有序,日常的诊疗服务在逐步恢复。首先,各省已经度过了“三个高峰”——发热门诊高峰、急诊高峰和重症患者高峰。全国发热门诊就诊人数在2022年12月23日达到峰值,之后持续下降,到1月17日较峰值下降了94%,已经回到12月7日前的水平。全国急诊就诊人数在2023年1月2日达到峰值,之后持续下降,1月17日较峰值下降了44%。全国在院的阳性重症患者人数在1月5日达到峰值,之后持续下降,1月17日较峰值数量下降了44.3%。在正常医疗方面,也有正常恢复的迹象。第一,全国普通门诊在逐步恢复。同时,普通门诊当中新冠患者比例在逐步降低,到1月17日非新冠的在普通门诊的就诊率已达到99.5%,提示门诊正常诊疗在逐步恢复。第二,住院患者呈现波动上升趋势,住院患者中非新冠患者的住院比例大幅度提升,1月17日已经达到了85%,提示我们住院的正常诊疗也在恢复。特别要指出的是住院患者手术量在12月9日到31日呈现下降趋势,1月1日以后就呈现了稳步提升的态势。这些指标都反映出医疗机构的正常医疗服务正在得到恢复。(据中新社)

节前敲警钟 清廉过春节 市纪委监委通报7起典型问题



本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈正明 通讯员/纪宣)春节将至,为进一步严明纪律规矩,强化警示震慑,营造风清气正的节日氛围,市纪委监委近日通报了7起违反中央八项规定精神的典型问题。市农机事务中心主任龙凡平、一级调研员王勇以学习考察之名借机旅游、公款吃喝问题。2018年10月,龙凡平先后3次组织该中心及县市区农机部门相关人员赴云南、川渝、西藏学习考察为名,擅自改变行程参观旅游景点。2018年至2020年,龙凡平、王勇组织该中心干部职工在食堂以干部生日、年夜饭、团拜会等名义进行公款吃喝,并采取拆分接待任务、使用空白公函等方式处理相关费用。2023年1月,龙凡平受到党内严重警告处分,王勇受到党内警告处分。茶陵县应急管理局原党委书记、局长陈建新违规设置“小金库”、违规接待等问题。2021年至2022年,陈建新授意他人通过虚列食堂伙食费、广告费等名目套取19.26万元违规设立

“小金库”,用于违规接待、违规发放津补贴。2022年12月,陈建新受到党内严重警告处分和免职处理。炎陵县水口镇原党委委员、副镇长、武装部长尹卫星违规操办乔迁宴、收受红包礼金问题。尹卫星分别于2022年9月、10月在其新建自建房举办乔迁宴,邀请水口镇部分工作人员、村干部参加,违规收受礼金共计1.24万元。尹卫星在深化领导干部违规收受红包礼金问题专项整治后依然顶风违纪。2022年12月,尹卫星受到党内严重警告处分和免职处理。市国投创新创业投资有限公司原董事长刘弘违规兼职取酬等问题。2018年至2020年,刘弘在担任株洲国投双创公司董事长、兼任某企业董事期间,违规收受该企业发放的董事津贴26万元,未向株洲国投集团、国投双创公司报告,也未上交所得津贴。刘弘还存在其他严重违纪违法问题。2022年9月,刘弘被开除党籍、开除公职,其涉嫌犯罪问题移送检察机关依法审查起诉。芦淞区龙泉街道原党工委副书记、办事处主任许玲违规收受红包礼金、私设“小金库”等问题。2013年至2021年,许玲违规收受管理服务

对象所送红包礼金共计15万元。许玲在担任芦淞区国投公司董事长、现代服饰物流公司和汇通公司董事长期间,私设“小金库”,用于处理公司购买高档烟酒、违规接待以及送礼等违规开支。许玲还存在其他严重违纪违法问题。2022年6月,许玲被开除党籍、开除公职,其涉嫌犯罪问题移送检察机关依法审查起诉。醴陵市市场监管综合行政执法大队直属执法中队队长刘朝晖违规接受服务管理对象宴请等问题。2019年至2020年,刘朝晖多次接受服务管理对象某公司影响公正执行公务的宴请,利用职务上的便利为该公司的非法活动提供帮助,并多次收受该公司所送现金共计66万元。刘朝晖还存在其他严重违纪违法问题。2022年5月,刘朝晖被开除党籍、开除公职,其涉嫌犯罪问题移送检察机关依法审查起诉。湘淦米业有限公司原董事长袁旭文违规发放津补贴、违规设置“小金库”等问题。2014年至2021年,袁旭文违规决策发放津补贴17万元,违规接受价值1.15万元的礼品,违规设置“小金库”。袁旭文还存在其他严重违纪违法问题。2022年4月,袁旭文被开除党籍、开除公职,其涉嫌犯罪问题移送检察机关依法审查起诉。

用错止咳食疗方会适得其反

很多人已陆续“阳康”,但仍旧会不停咳嗽。咳到难受时,有人会用点止咳食疗偏方,比如盐蒸橙子、大蒜蒸冰糖等等。这些止咳食疗方真管用吗?怎样才能有效止咳?

盐蒸橙子 用错反而更生痰

橙子属于柑橘类的食物,具有理气化痰的效果,适合调理有痰的咳嗽。中医认为,橙子性味酸凉,可用于泄热、涤痰、宽胸,所以这个方法只适合于因气滞血瘀或肺燥引起的热咳。怎么判断是不是热咳?一般来说,热咳的主要症状为痰发黄且较黏稠、咽喉红肿发痛、口干口苦等。如果是外感风寒引起的寒咳,比如畏寒、痰白,就不适合吃盐蒸橙子,否则反而会加重病情。具体制作方法:取一个橙子,洗净后剥去顶部。将少许盐撒在橙肉上,用筷子戳几下。将橙子装在碗中,上锅蒸,水开后再蒸十分钟左右,吃果肉喝水即可。



▲图片来源于网络。

柚子皮水 不适合寒性咳嗽

柚子在柑橘类的水果里面属于凉性水果,所以柚子皮对有点程度上火的咳嗽是有作用的,尤其是带有黄黏痰的咳嗽,可以适当喝点柚子皮水。但是,带有稀白痰的寒性咳嗽或因着凉导致的咳嗽,就不适合喝柚子皮水来调理。

大蒜蒸冰糖 不适合风热咳嗽

中医认为,大蒜性味辛温,入脾胃肺经,能行气、温运脾胃、消除肿块,所以可用于治疗咳嗽、饮食积滞、水肿、胃痛、腹痛等。中医认为,大蒜加冰糖会增强止咳效果,但它只适合风寒感冒引

起的咳嗽,而不适合于带有黄痰的风热咳嗽。具体制作方法:将柚子皮切碎,每次取5克左右,加入沸水冲泡饮用,或加入适量清水熬煮当茶饮,具有一定的止咳效果。具体制作方法:取大蒜30克,冰糖10克,加水200毫升,煎服,每日3次,第二天便可见效。

橘子做法不同效果不一样

橘子性温,有润肺生津、苦辛通降的功能,有一定的止咳效果。烤橘子:适合于风寒咳嗽。橘子烤了后会增加温性减弱辛味,具有宣散风寒的作用,且药效更温和。烤制时,宜用小火慢烤,烤的过程中要不断翻动使橘子均匀受热,烤到刚刚变黑时就可以了。一次吃一到两个烤橘子,一天吃两次即可。蒸橘子:适合于干咳和燥咳。如果是痰不多的干咳或者无痰的燥咳,吃点蒸橘子会比较好。蒸制时,可取适量雪梨和橘子一起放在锅中隔水蒸,最后调入适量蜂蜜即可。梨可以滋阴润燥,橘子能理气化痰,二者结合正好取长补短。(中国中医科学院西苑医院治未病中心主任 张兰凤)

划重点:简单辨别咳嗽类型

一般来说,中医根据症状不同,将咳嗽简单分为四种类型。寒咳:夜咳多为寒咳,痰液清稀不黏稠、色白。热咳:日咳多数是热咳,有黏稠黄痰或鼻涕。燥咳:干咳无痰或黏痰难以咳出。湿咳:咳嗽频率高,多白痰。(广州医学院第三附属医院中医科主任 冯崇廉)

知多点:咳嗽注意事项

不要光凭嗓子用力咳嗽。这样不仅不能有效清理分泌物,还会导致咽痛、声音嘶哑,尤其是对有脑血管破裂、栓塞或血管瘤病史者来说,应避免用力咳嗽。建议掌握一些有效的咳嗽技巧,比如深吸一口气后咳嗽,过程中嘴巴持续打开,发出类似“哈”的声音。咳嗽严重时垫高头部。晚上休息咳嗽加重时,可将头部和背部垫高,比如用两个枕头,头部枕头横放,背部枕头竖着放,呈T字形,这样有利于呼吸通畅、咳嗽排痰。多喝温水。日常多喝些温水,有助于把呼吸道里的过敏物质稀释、清除。(北京市昌平区中西医结合医院主任医师 付桂玲)

吃好一日三餐,糖尿病前期可逆转

正常血糖和确诊糖尿病血糖之间有一段“灰色地带”,我们把血糖处于这一阶段的人诊断为“糖尿病前期”。糖尿病前期有两种情况:一种是空腹血糖正常,但餐后2小时血糖升高,处于7.8至11.1毫摩尔/升,这叫糖耐量异常;另一种是空腹血糖异常,血糖值在6.1至7.0之间,但餐后两小时血糖正常,这种情况叫做空腹血糖受损。处于“灰色地带”的人,可以通过生活方式的干预,使血糖回归到正常值,成功“逆袭”。糖尿病前期患者要安排好一日三餐。1.早餐要早吃。早餐应安排在早晨6:30至8:30之间,早餐提供的能量应占全天总能量的25%至30%。一份优质的早餐应包含谷类、动物性食物(肉、蛋)、奶及奶制品、蔬

菜及水果等四类食物。2.午餐要好吃、要定时。午餐应安排在11:30至13:30之间。午餐需定量,不宜饥一顿饱一顿。合理搭配,种类应多样。3.晚餐要适量。晚餐应安排在18:00至20:00之间吃。晚餐提供的能量应占全天总能量的30%至40%。晚餐不宜过于丰盛、油腻,需补充蔬菜和杂粮。此外,糖尿病前期的人还需关注腰围:男性不宜超过85厘米,女性不宜超过80厘米。运动和良好的睡眠有助于血糖的控制。老年人可以选择散步、打太极等强度较小的运动,每周运动3到5天,每次运动30分钟左右。应限制白天的睡眠时间,养成良好的睡眠习惯,不要熬夜。(北京同仁医院内分泌科副主任 周建博)

小心情绪患上“年末综合征”

年末岁尾,让人涌上心头的不仅有收获和遗憾,还伴随着一些忧虑、烦恼、压力。这些负面情绪如果不及时疏导,可能会患上“年末综合征”。如何判断自己是不是患上了“年末综合征”?首先,看自己的脑子里是不是总是在胡思乱想,多思多虑,难以控制。如果胡思乱想影响到生活、工作、学习,需引起重视。其次,要警惕对一些事物的过度担心,比如身上某一部位不舒服,就担心自己会得绝症;反复纠结于某一个想法,可能有强迫性神经症和焦虑存在。而这些负面情绪导致血压升高、突发心悸、产生身体疼痛等时,应尽早求助心理医生。不过,建议大家在情绪应激反应出现

前,早预防,通过一些方法更好地陪伴自己。首先要经常鼓励自己。因为消极自卑的情绪是促使焦虑症产生的重要因素,如果一个人经常处于精神紧张或是自卑、自责的状态,时间长了,就会看什么都不顺心,容易对人发脾气。如果发现自己有焦躁情绪时,要对自己实行鼓励措施,可以面对镜子对自己说几次“我能行”“我还不错”。其次,适当的锻炼对缓解焦虑和悲观情绪也非常重要。最后,鼓励做自己感兴趣的或感兴趣的事,放松心情,让烦恼抛之脑后。在饮食上,可以多吃一点鱼、鸡蛋、酸奶及富含维生素B的食物,对缓解焦虑也有帮助。(宁夏医科大学总医院心理卫生中心 医生 王娟)



▲图片来源于网络。

