

进一步落实相关疫情防控措施

本报讯 为防止疫情输入和病毒传播，有效应对当前疫情形势，切实保障全市人民群众生命安全和身体健康，维护社会公共安全和疫情防控工作秩序，市疫情防控指挥部发布了《关于进一步落实相关疫情防控措施的公告》。

《公告》强调，全市各公共场所及公共交通全面严格落实场所码“一扫三查”，即严格执行“一门一码、逢人必扫、扫码必验、验码必严”的要求，确保“一门一码”并张贴在醒目且便于扫码的位置，对所有进入人员务必要求其完成扫码。

省外入杭返建人员主动报备，如实填写出发地、出行方式、健康状况等信息，并配合“落地检”“三天三检三不”要求，即在抵建后1.5小时内完成“落地检”（逾期将赋黄码），抵建当日及其后3天每日完成一次核酸检测（始终保持24小时核酸阴性），否则将赋黄码；其间不聚餐、不聚会、不进入公共场所。

请广大市民朋友自觉落实各项常态化疫情防控措施，主动参加“三天一次”常态化核酸检测，进入公共场所主动配合场所码扫码核验，做好疫情防护和健康监测。

（记者 朱艳）

全力防控新冠肺炎疫情

倡导健康理念 畅享运动人生

本报讯 日前，市文广旅体局举办了三期运动促进健康科学健身大讲堂活动，向广大健身爱好者宣传健康生活方式，普及科学健身知识。

运动促进健康科学健身大讲堂是增强城乡居民健康意识、促进健康行为、提升健康素养的重要手段。此次大讲堂普及大众科学健身、运动损伤与康复等健康运动医学常识，特别邀请了医学专家前来授课，从运动损伤原因、运动康复理念、居家康复锻炼等方面，结合广大健身爱好者日常的运动特点，进行了生动讲解与现场指导，现场听众表示收获颇多。

市木兰拳协会会员冯英听完课后表示，自己平时比较喜欢运动健身，听说有运动促进健康科学健身大讲堂就马上报名了。老师讲的知识对自身平时运动健身非常有帮助，希望以后能多多举办这类讲座。

据悉，举办运动促进健康科学大讲堂，旨在推动全民健身、科学健身，让更多市民享受运动带来的健康和快乐。

（记者 邓林）

误吞瓶盖 食管被卡半个月

医生提醒：误吞异物阻塞食管应及时就医

本报讯 近日，56岁的老徐（化名）因为癫痫发作住进了市中西医结合医院内科病房。因为有着十余年的癫痫病史，住院对老徐来说已经是家常便饭，可这回住院着实让老徐和家人捏了一把汗。

入院后，医生给老徐做肺部CT检查时，意外发现食管里有一个圆形异物嵌顿，追问病史后医生们都惊呆了。家属表示，老徐可能在半个月前癫痫发作的时候误吞了啤酒瓶盖。当时他清醒过来后，吃东西总感觉不舒服，喉咙里也一直很痛，家人都以为就算不小心误吞了瓶盖，应该也已经排出体外了，所以就一直没到医院就诊。

医生们听完吓坏了，赶紧呼叫内镜中心医生一起来会诊，锋利的啤酒瓶盖在食道里待了半个月，万一划破了消化道，发生大出血，后果不堪设想。

恰逢杭州市中医院消化内科专家下沉在市中西医结合医院，针对老徐的情况，医院开展了详细讨论。考虑到啤酒瓶盖滞留的时间比较长，为了降低手术风险，与家属沟通后，决定在全麻下行内镜下食管异物取出术。

医生们在胃镜下找到了一个直径约2.5厘米的绿色盖子，只见盖子边缘锋利的锯齿已经深深扎入了食管黏膜，周围还有少量血在往外渗，医生们小心翼翼地钳住瓶盖，一点一点地把它从消

化道里取出来。所幸手术顺利，老徐很快就出院回家了。

食管异物发生时的症状

食管异物阻塞的临床表现有吞咽困难、异物梗阻感和胸骨后疼痛感、反酸、咳嗽、呼吸困难等。

发生食管异物阻塞后，患者通常能够回忆病史并描述胸部疼痛不适和吞咽困难等症状，根据病史和临床表现可以进行初步判断。

及时到医院进行X线拍片检查能基本明确金属异物的大小、形态和所在部位。

如何预防食管异物的发生

1. 吃饭时切忌狼吞虎咽，尽量避免看电视、说话、大笑等容易分散注意力的动作，在吃带骨头的食物或喝汤时，应特别注意。细嚼慢咽不仅能减轻消化道负担，避免因过饱引起食管反流，也减少了食管异物发生的风险。

2. 进食枣、杏等带核的果实时，建议在食用前将核剥离。

3. 老人应加强照护，注意假牙，防止脱落。戴假牙的老年人因为口腔感觉相对迟钝，更容易发生误咽异物情况。

4. 婴幼儿需要监护人高度警惕，避免误服纽扣、硬币、小玩具、电池等物品。

5. 青少年儿童建议加强异物吞食的家庭教育。

如何治疗食管异物

根据危险性高低，分为高危

异物与普通异物。临近重要器官与大血管的异物、易损伤黏膜或血管而导致穿孔等并发症的尖锐异物、腐蚀性异物、磁性异物等属于高危异物，原则上应急诊处理。

1. 自然排出

对于无腐蚀性、体积小（直径1厘米以下）的胃内或十二指肠内异物，若患者无明显不适症状，可以尝试自行排出，但一定要关注患者大便，随访异物排出情况。

2. 消化道内镜

对于预计难以自然排出且无并发症的普通异物、未合并其他基础疾病的患者，内镜作为一种创伤小、安全且有效的处理方式，通常作为首选。遇无法配合的患者，在镇静或麻醉下行内镜操作。

3. 外科手术

对于已经造成严重并发症（如穿孔、脓肿、出血等）的食管异物，首选外科手术治疗。手术方式取决于穿孔部位、局部创面情况与异物滞留时间等。

温馨提示：

若出现误食异物阻塞食管的情况时，应尽快就医，切勿自行吞咽饭菜、馒头等食物，这样容易加重损伤，出现穿孔、大出血等严重并发症。

（来源：市中西医结合医院）

健康建德

跆拳道少年赛场竞技

11月26日—27日，2022建德市青少年跆拳道比赛在新安江体育馆举行，来自全市18所中小学校的选手根据年龄结构排序，分别参加甲乙丙丁四个组别的品势与竞技项目比赛。据悉，我市每年举办一届青少年跆拳道比赛，旨在培养青少年兴趣爱好，促进校园体育健身运动深入开展，助力青少年健康成长。（记者 宁文武）



推进“两个先行” 展现头雁风采



建德市融媒体中心
JIANDE CONVERGENCE MEDIA CENTER