

面对防疫新形势 听听专家的建议

本报记者 朱传胜

近期,根据当前疫情形势和病毒变异情况,我国对新冠肺炎疫情防控措施作了进一步优化。面对防疫新形势,市民如何做好自身防护工作,守护好自己和家人的健康? 对此,大家不妨听听河南理工大学第一附属医院呼吸与危重症医学科主任许新举的建议。

许新举表示,考虑到疫情传播扩散风险较高,此次防疫政策调整后,市民要注意个人防护,做好自己“健康的第一责任人”。

许新举说,12月9日,他通过线上参加了2022年中华医学会呼吸病学年会。会上,中国工程院院士钟南山在致辞时明确指出,目前新冠肺炎感染并不可怕,奥密克戎致死率和流感差不多。现在流行的BA.4、BA.5、BF.7等奥密克戎变异株的亚分支感染后,基本都是上呼吸道感染,并不存在肺炎,99%的感染者可在7天到10天内完全恢复。下一步,疫情防控关键措施是加强新冠疫苗接种,尤其加强

老年人疫苗接种。

一些市民担心防疫措施放宽后,社会面传染增多导致自己感染上病毒。对此,许新举建议,目前疫情防控政策“解封不解防”,个人的防护务必要做好,包括规范佩戴口罩、勤洗手、保持安全社交距离等措施。虽然目前的奥密克戎变异株具有传播力强、毒力低的特点,不去一些高风险区域(如医院等公共场所),普通的医用外科口罩就可以。除了呼吸道传播,接触过一些物体表面如冷链、冰冻食品也可能会导致感染。因此,手部卫生一定要足够重视。另外,有条件居家的,尽量避免外出,以减少感染或传播风险。老年人要及时接种疫苗,以增加对病毒的抵抗能力。

冬季是感冒高发的季节,一些市民担心如果出现发热、咽痛、咳嗽等症状该怎么处理?许新举指出,从临床表现来看,奥密克戎毒株的感染与其他病毒引起的上呼吸道感染症状相

似,以干咳、咽痛等症状为主,临床鉴别诊断难度比较大。一旦发现自己出现发热、咽痛、咳嗽等症状,市民应该及早服用治疗感冒的药物,多喝开水、多休息。其间,尽量与家人隔离,保持室内空气流通,晴好天气每天通风两次,一次半个小时。有条件的家庭,可自备抗原试剂盒自测,一旦自测结果出现抗原阳性,无症状者无需用药,有症状者可以口服一些清热解毒的中成药以及退热、止咳化痰对症治疗的药物,如发烧可使用对乙酰氨基酚、布洛芬退烧;咳嗽可以服用止咳糖浆;咽干咽痛可服用西地碘含片、西瓜霜含片等。必要时也可以口服针对呼吸道感染的抗菌药物,如莫西沙星等。用药需严格遵循说明书的用法用量,含相同成分的药品切勿叠加使用。根据《新冠病毒感染者居家治疗指南》,居家隔离期间一旦出现这些情况,需要立即转诊治疗:原有慢性病病情

不稳定、出现呼吸困难或气促;经药物治疗后体温持续高于38.5℃,超过3天;出现呼吸困难或气促,原有基础疾病明显加重且不能控制;儿童出现嗜睡、持续拒食、喂养困难、持续腹泻呕吐等情况;孕妇出现头痛、头晕、心慌、憋气等症状,或出现腹痛、阴道出血,或流液、胎动异常等情况,市民应联系社区或基层医疗机构安排送医院检查治疗。此外,患高血压、糖尿病等慢性基础性疾病的人群,感染后要更加谨慎,注意做好血压、血糖的监测工作,推荐通过在线咨询、电话问诊的方式与专科医生取得联系,获得专业的用药指导。如果用药后症状仍持续加重或出现血压、血糖的异常波动,应尽快到医院就诊。在就诊过程中,尽量乘坐私家车或出租车,不要乘坐公共交通工具,点对点直达医疗机构发热门诊,并做好个人防护工作,最大限度降低交叉感染风险。

古人是如何防疫的

本报记者 孙阎河

日前,记者在市中医院人民院区采访,与该院急诊科主任张军锋聊天时,不由自主就谈到了古人如何防疫的话题。张军锋感慨地说:“古人有大智慧,中医在防疫方面有着巨大贡献。”

张军锋介绍,殷商时期的甲骨文就有了“役”(疫)字,这表明中国人很早就知道疫病有关知识。周王室则定期举行驱逐瘟疫的仪式,还设立了负责处理疫情的官员。秦汉以后,中医学趋于成熟,《黄帝内经》中有完整的疫病防治思想,《伤寒杂病论》《神农本草经》则提供了防治传染病的辨证处方与药物知识。晋朝已经形成了制度化的防疫措施。隋代人认识到传染病是感“乖戾之气”得病,有其特殊病因。宋代则注意对染疫死者的尸体尽快处理

和火化。明代名医吴又可则更加明确指出“气即是物,物即是气”,这已经是非常接近现代微生物病原学的假说,明代流行焚烧苍术来净化空气,且预防天花的人痘接种术在明朝中期已经出现于民间。

张军锋强调,每一次因为疫情暴发,中医理论也会得到深入和广泛的发展。在中国古代,疫情流行有三次高峰。第一次是在东汉末年至三国两晋南北朝时期,此时中国处于战乱阶段,有一种流行性斑疹伤寒爆发,这种疾病又称“战争热”“饥荒热”。“医圣”张仲景在这一时期写出了第一部治疗传染病的专著《伤寒论》,奠定了中医治疗学的基础。第二次是宋金元时期。这一时期依然战乱频繁,当时的流行病主要以伤寒、白喉、麻疹、结核为主。

著名的金元四大家就是出现在这一时期,即刘完素的火热说、张从正的攻邪说、李东垣的脾胃说和朱震亨的养阴说,他们都对后来的中医发展产生了深刻影响。第三次是明清时期。这一时期,天花、鼠疫、霍乱、性病在全世界流行,吴又可作《瘟疫论》,认为疫病由戾气引起,能从口鼻而入,并明确提出“客邪贵早逐”,强调疫病重在预防的思想;清朝名医叶天士创立了温病学说,提出“温邪上受,首先犯肺”的观点。

说到古人具体的防疫方法,张军锋介绍,一是隔离。萧齐时,太子长懋等人曾设立专门的病人隔离机构“六疾馆”。二是养正。为什么同样的环境下,有人感染,有人没有感染。中医认为,防感染,首重扶正,正旺则邪不能侵。三

是艾灸。唐代医药学家孙思邈就提出:“凡人吴蜀地游宦,体上常须两三处灸之,勿令疮暂瘥,则瘴疠、温疟毒气不能著人也。”四是药囊。古人认为,疫毒是一种偏性极重的邪气,可用药物的偏性来克制疫毒的偏性。我国民间,佩戴香囊早已成为一种常用的预防瘟疫方法。五是药浴。六是粉身。晋代医药学家葛洪《时后备急方》中有赤散方外粉周身以御时行邪气的记载。七是服散。就是现在人们提前服用中药汤剂来提高自身免疫力的方法。八是烧烟。这是古人面临疫病时用的空气消毒法。九是消毒。明代著名医药学家李时珍就使用过蒸汽消毒法。总之,在历史的长河中,中医在人们与瘟疫的斗争中,始终发挥着不可磨灭的重要作用。

如何预防糖尿病足

本报记者 孙阎河

糖尿病足是与局部神经异常和下肢远端外周血管病变相关的足部感染、溃疡和(或)深层组织的破坏,俗称“老烂脚”。日前,读者致电本刊热线,希望能多发一些介绍糖尿病足方面的科普知识。昨日,记者采访了市人民医院内分泌二区护士长张琳娜,请她站在专业的角度谈谈如何预防糖尿病足。

张琳娜介绍,糖尿病足是一种严重的糖尿病并发症,糖尿病足的截肢率非常高,大约85%的截肢是由于足溃疡引发,15%左右的患者一生中会

发生足溃疡。如果能够做到早期正确预防,有80%的患者可以免于截肢。

张琳娜进一步介绍,诱发糖尿病足的因素很多,有破溃、水泡破裂、烫伤、碰伤、修脚损伤、足部皮肤瘙痒引发的搔抓皮肤损伤等。糖尿病患者如何预防糖尿病足,要做到以下几点:首先,做好足部检查。糖尿病患者要每天仔细检查双足、足趾,尤其是足趾之间有无损伤;检查双足是否有伤口、水疱、红肿、鸡眼、内生趾甲以及双足皮肤是否有变色、皮温是否正常;要认真检查自己的足

底部,自己如果看不到,可请他人帮助或利用一面镜子进行检查。其次,要学会正确洗脚。糖尿病患者每天要洗脚,但尽量不要泡脚;洗脚动作一定要轻柔;用温水洗脚,水温不超过37℃,最好用温度计测水温;使用不含致敏物质的中性香皂洗脚;洗完后,用干净、柔软、吸水性好的毛巾轻轻彻底擦干足部,特别是脚趾缝,且毛巾最好为白色,以检查有无出血或化脓;皮肤干燥时可用保湿霜或润肤乳液。第三,要学会怎么剪趾甲。糖尿病患者要定期修剪趾甲,最好每周一次;应在洗

脚后修剪趾甲,并最好请家人帮忙剪趾甲;趾甲应直剪,不要斜剪;趾甲不要剪得太短,长度与趾尖平齐;剪完趾甲后一定要轻轻磨平磨光,以免脚部被尖利的趾甲碰破碰伤;如果发生趾甲陷入肉里的情况,应请足病医生或护士护理。第四,要选好鞋。糖尿病患者合适的鞋子应该是鞋尖宽大、不挤压脚趾、透气性好、能够系带的平跟厚底鞋;穿鞋时,脚部要以轻松、舒适为宜,脚的任何部位都应当没有磨脚或夹脚的感觉;穿新鞋时要特别小心,让脚逐渐适应;避免选择拖鞋、凉鞋、

高跟鞋、尖头鞋。第五,要选择合适的鞋垫。推荐糖尿病患者选择吸汗、透气的鞋垫;鞋垫没有导致皮肤受压的突起;要在晚间睡觉前取出鞋垫进行清洗或烘干。第六,要选择合适的袜子。糖尿病患者的袜子应为清洁、干燥、柔软的棉袜,最好穿无接缝的袜子;不可穿太紧或太松的袜子;袜腰要松,以免挤压腿部;每天换洗袜子。

张琳娜强调,糖尿病患者一旦发现足部有损伤,即便是很小的伤口,也要及时就医,以免延误病情造成严重后果。

健康

焦作健康

服务百姓 关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版
主编:金珊珊
执行:周丽娟
记者:朱传胜

新闻热线:13333916333
服务热线:15565602387
13598538802