

# 疫情防控措施优化并非完全放开不防

本报讯(记者 白瑶)12月9日,省政府新闻办举行新冠肺炎疫情疫情防控工作第五十场新闻发布会,通报和解读我省贯彻国家新十条优化措施的具体举措,介绍相关防控工作情况,回答公众关心的问题。

## 措施优化不是完全放开不防

“12条措施是在第九版、二十条基础上的优化完善,要一揽子、一体化统筹推进实施。”省卫生健康委副主任彭飞说,国家出台的新十条优化措施以及我省印发的12条具体落实举措是为了持续提高防控的科学精准水平,并不是完全放开不防,是主动地优化而不是被动的。

下一步,我省将根据国务院联防联控机制部署和疫情形势,继续边防控、边研究、边总结、边调整,走小步、不停步,不断优化完善防控措施。

彭飞提醒,广大群众要切实承担起个人健康第一责任人的责任,戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集,自觉做好个人防护和健康监测。广大老年人特别是80岁以上

的老年人要主动配合做好疫苗接种,没有接种禁忌的,尽快尽早完成疫苗接种。

## 各地市不得随意撤销核酸采样点

省卫生健康委二级巡视员于春富介绍,为切实保障群众核酸检测需求不受影响,我省已下发专门通知,要求各地市科学评估核酸采样服务供应和需求,不得随意撤销核酸采样点,最大限度缩短群众排队等候时间。同时,由于医疗机构还要保障就医群众和住院患者、陪护人员的核酸采样检测需要,也请广大群众尽量避免在医院内部排队进行核酸采样。

按照“应设尽设、应开尽开”原则,我省将加快推进二级及以上医院设置发热门诊,在有条件的基层医疗卫生机构设立发热门诊。

“各地市也将陆续通过多种途径把设置发热门诊(诊室)的医疗机构名单向社会公布,并确保24小时开放。”于春富说,为加强重症救治资源准备,我省重点加快三级医院综合ICU、专科ICU、可转换ICU等建设工作,在二级综合医院独立设置重症医学科,

在二级传染病、儿童专科医院设置重症监护病房,并按标准建设和改造重症监护单位,确保随时可使用,作为三级医院重症资源的有益补充。

## 居家治疗应注意什么

对于适用居家治疗的感染者,于春富介绍,居家要尽可能在相对独立的房间居住,使用独立卫生间,配备专用体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等物资及带盖的垃圾桶;如经药物治疗后体温仍持续高于38.5℃超过3天,或呼吸困难、气促,或原有基础病明显加重且不能控制,或儿童、孕妇等出现明显不适,此时应做好防护,就近到发热门诊或综合能力较强的医疗机构进行诊疗。

“如居家治疗人员症状明显好转或无明显症状,自测抗原阴性并且连续两次核酸检测Ct值≥35(两次检测间隔24小时),可结束居家治疗,恢复正常生活和外出。”于春富说。

## 我省实物储备热炎宁合剂等新冠治疗药物60万瓶

省工信厅副厅长刘波介绍,

为做好新形势下医疗物资储备工作,省工信厅及时把阿兹夫定片和奈玛特韦片/利托那韦片组合套装等新发布的治疗新冠肺炎特效药品纳入储备,现共储备化学药、中成药、生物制品、医疗器械和医疗防护用品等5大类600余种价值5000万元的医疗物资。

其中,在治疗药物方面,陕西省幸福制药生产的热炎宁合剂和海天制药生产的四季抗病毒合剂是治疗新冠肺炎有效的中成药,都进入了陕西省新冠病毒肺炎中医药治疗方案,相关疗效也得到验证。

“我们一方面以支持产能储备等方式鼓励企业扩大产能,提高供应能力,保障社会需求;同时也实物储备2种药物各30万瓶,需要时可立即投放市场。”刘波说,下一步,省工信厅将加强部门协作,做好运行监测,统筹协调,保障医用口罩等百姓疫情防护必需品市场供应。督促企业做好治疗新冠肺炎相关药品储备,保障患者用药需求,支持生产企业扩大产能,强化产销对接,建立供应信息平台,为社会各界就近采购提供便利。

## 冬季注重三“藏”知晓四个要点

冬季阳气潜藏,阴气渐盛,气温降低,天气时常阴冷晦暗,再加上树叶凋零、寒风瑟瑟,人心情易受其影响,引发感伤情绪,甚至有可能导致抑郁症状的发生。冬季养生重在藏,那么,冬藏到底要藏什么?

**藏身。**藏身有两层含义,一是冰天雪地时减少外出,尽量待在温暖舒适的室内。二是冬三月要“去寒就温”,将身体封藏起来,这就是养藏。外出时要藏好身体的关键部位(头部、肩膀、肚子、背部、膝盖、脚部),避免受风受寒,否则容易出现感冒头痛、肠鸣腹泻,甚至导致肩周炎、关节炎、中风等疾病的发生。

**藏阳。**冬,对应五行中的水、五脏中的肾。冬天,肾脏像水一样开始潜藏,凝滞,人体阳气内收,精气固藏。冬季万物生机闭藏,水面结冰,大地冻裂,所以不宜扰动阳气,应尽量做到早睡晚起。

**藏神。**人在暴怒或欲望高涨、精神兴奋时,阳气升浮外越,在不知不觉中就散失体内阳气。因此,人在冬天,情志上也要潜藏,不要轻易动肝火,学会克制自己的欲望,避免过度兴奋,要平静地看待周围的人、事、物,减少外界对神气的不良影响。那么,在日常生活中,做好哪些事有利于更好地“藏神”?

**坚持运动。**运动类型可以选择行走、太极、慢跑、滑冰、养生操

等平缓有氧运动,不可出大汗,以防阳气大泄。小雪过后天气寒冷,户外运动最好选择在有阳光或较暖和的时间段进行,场地宜选择在空气新鲜的地方。这样与冬相应,有利于养藏。

**调节情绪。**情绪与疾病的发生发展关系极为密切。不良情绪可使神经系统的功能紊乱,造成其他器官机能调节发生障碍,或导致如高血压、糖尿病、冠心病、脑血管疾病、胃及十二指肠溃疡、甲亢甚至癌症等一系列疾病的发生。天寒地冻、万物生机潜伏闭藏的季节,人体阳气也随自然界潜藏于内,因此,养生需顺时调神、敛阴护阳,主要着眼于“藏”字,调节自己

的心态,注意精神的调养。精神安静、淡定自若,做到不以物喜、不以己悲。

**多晒太阳。**传统医学重视阳光对人体健康的作用,认为常晒太阳能助发人体的阳气,特别是在冬季,由于大自然处于阴盛阳衰状态,人也不例外,故冬天常晒太阳,更能起到壮人阳气、温通经脉的作用,也能使人心情舒畅。

**聆听音乐。**人处在优美悦耳的音乐环境中,可改善神经系统、心血管系统、内分泌系统和消化系统的功能。良性的音乐能提高大脑皮层的兴奋性,可改善情绪,激发感情,振奋精神。

据人民网

## 关注

# 脾胃病患者饮食莫大意

食饮有节是人体赖以生存的基本物质基础,是延年益寿的基本保证之一。饮食失宜是引起或加重脾胃疾病的最常见病因,严重者还可能危害生命。以下结合临床脾胃病患者常出现的症状,从饮食适宜、饮食有节、食不偏嗜、饮食清洁四方面,谈谈此类患者的饮食注意事项。

## 饮食适宜

临床胃病患者最常见的症状有胃痛、吐酸烧心,胃镜下见有胃黏膜充血、水肿、糜烂。此类人群不建议多吃酸、辣、甜、硬的食物,因为这时胃常处于胃酸分泌的状态,酸性食物可以助酸;辛辣食品(如辣椒、胡椒、芥末等)更是直接刺激胃黏膜;甜食吃多了也会让胃酸分泌增多;硬的食物,在这里主要指未发的面食,也就是我们通常说的死面(如烙馍、手抓油饼、炒面等),相对不易消化。

上述食物都易导致胃酸分泌过多,从而腐蚀刺激胃黏膜,引起疼痛等症状加重,或导致胃病复发。此外,胃胀时应少吃豆类、薯类食品,多吃这些食物会产生气过多,使腹胀加重。



## 饮食适度

合理的饮食是促进病体康复的主要环节,若饥饱失常就易导致脾胃病的发生。过饥易致脾胃失养,气血生化之源缺乏,久之气血衰少而为病;过饱则会损伤脾胃,使食物不能及时消化,导致脘腹胀满疼痛、噎膈吞酸、消化不良、腹泻便溏等食伤脾胃之症。《素问·痹论》亦有“饮食自倍,肠胃乃伤”之说。宋代严用和《严氏济生方·宿食门》云:“饥饱失时,或过餐五味、鱼腥、乳酪,强食生冷果菜,停蓄胃脘,遂成宿滞。轻则吞酸呕恶,胸满噎噎,或泄或利,久则积

聚,结为痼疾,面黄羸瘦,此皆宿食不消而主病焉。”因此,饮食有节,饥饱有常,是预防、防止脾胃病复发的重要因素之一。

慢性胃炎尤其是胆汁反流性胃炎患者更应注意不要饱食,并少吃油腻食物,因为油腻食物可以促进胆汁的分泌,过多的胆汁又会加重胆汁反流。功能性消化不良的患者亦不能饮食偏多,因为此类患者大多脾胃虚弱,稍多食则易出现饱胀、嗝气等症。

## 食不偏嗜

若食物的性味与疾病的性质相适应,就能起到预防疾病和辅

助治疗的作用。反之,饮食偏嗜则易引起机体阴阳的偏盛偏衰,从而促使疾病的发生与发展,或诱发其他疾病。如过食生冷则易损脾胃阳气,而引起胃痛、胃胀、饮食不宜消化、大便溏泻等;过食辛辣或嗜酒无度,可使胃肠积热,而致牙龈肿痛、胃痛、胃脘灼热等;过食肥甘厚味或煎炸之物,可致湿热痰浊内生,导致呕吐、反胃、恶心、泄泻等。故饮食要“谨和五味”,调配合理,不可偏嗜,以“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”(《素问·藏气法时论》)。

## 饮食清洁

《金匮要略》曰:“秽饭、馁肉、臭鱼,食之皆伤人。”饮食不洁可引起胃肠疾病,出现吐泻、胃痛、腹痛、痢下脓血等症状,还可能导致肠道寄生虫病,症见腹痛、嗜食异物、面黄肌瘦、肛门瘙痒等。误食有毒食物可致中毒,导致剧烈腹痛、吐泻,甚至昏迷,严重者危及生命。所以,必须保证食物的新鲜清洁,防止病从口入。

总之,脾胃病患者平时如能做好上述点点滴滴,不但能够治疗过程更加顺利,促进脾胃病痊愈,还能有效防止病情复发。(李墨航) 据《中国中医药报》

## 前沿

### AI用单次X光预测心脏病风险

美国研究人员开发了一种深度学习模型,该模型使用单次胸部X光片就能预测心脏病发作或中风在10年内死亡的风险。在11月29日召开的北美放射学会(RSNA)年会上公布了相关研究成果。

研究人员使用胸部X光(CXR)图像输入训练了一个深度学习模型,名为“CXR-CVD风险”,利用前列腺癌、肺癌、结肠癌和卵巢癌筛查试验中40643名参与者的147497张胸部X光片来预测心血管疾病的死亡风险。前列腺癌、肺癌、结肠癌和卵巢癌筛查试验是一项由美国国家癌症研究所设计和赞助的多中心随机对照试验。

研究人员使用第二组11430名门诊患者(平均年龄60.1岁;42.9%为男性)对该模型进行了测试,这些患者接受了常规的门诊胸部X光检查,并有可能接受他汀类药物治疗。其中1096名,即9.6%,在10.3年的中位随访期内发生了严重的不良心脏事件。CXR-CVD风险深度学习模型预测的风险与观察到的主要心脏事件之间存在显著关联。

研究人员还将该模型的预后价值与确定他汀类药物资格的既定临床标准进行了比较。由于电子记录中缺少数据(例如血压、胆固醇),因此只能在2401名患者(21%)中进行计算。对于这部分患者,CXR-CVD风险模型的表现与已建立的临床标准相似,甚至提供了增量价值。

研究论文主要作者、马萨诸塞州心血管影像研究中心医学博士雅各布·韦斯说,这种方法的好处在于,只需要做一次胸部X光检查,深度学习模型就可预测未来的主要心血管不良事件,该模型最终可能成为医生的决策支持工具。(张佳欣)

据《科技日报》

## 健康

### 寒潮突袭 老年群体尤需加强防护

防寒防冻,慢性病患者、老年人群尤其要注意。医学专家提醒,不少老年群体本就有基础性疾病,气温一旦骤降,疾病急性发作的几率将明显上升。抵抗力较弱的老年人尤其要注意防护。

同济医院心血管内科医生丁可可特别提醒,很多老年人疼痛耐受度高,对自己的病情变化不敏感,又不想麻烦家人,往往容易耽误病情。如果心血管疾病患者出现了胸闷、心悸、胸痛、大汗,尤其是胸痛持续时间长,伴有近期血压控制欠佳等情况,要立即拨打120尽快就近就医。“老年人体弱,起病急、来势凶,切忌‘扛一扛’,错过最佳治疗时间。”丁可可说,“此外,高血压患者日常饮食要注意控制盐与荤腥食物的摄入。如果血压较高,要及时就医。”

气温“大跳水”,对不少罹患慢性呼吸系统疾病的老年患者来说,气道收缩或感染,更易引发慢性急性发作。上海市第一人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师肖辉提醒,门诊上,不少“老慢支”经历过过山车式的气温变化后,都会不同程度出现咳嗽、咳痰、气喘等症状,慢阻肺患者要及时关注天气预报,增添衣服,必要时佩戴口罩和手套,并加强对鼻子局部的保护。

肖辉提醒,有呼吸道疾病的患者少去人群密集、空气不流通的场所,外出时正确佩戴口罩也有利于减少感染风险。“随着气温降低,人们的室外活动减少,且习惯于把门窗关得很严,这反倒使得呼吸道更易被病原体侵犯。室内定期通风换气是预防呼吸道感染的另一关键措施。”肖辉说。(李晨琰)

据光明网