

抗疫“下半场” 公共卫生如何补短板

原本应在年初定调经济大盘的两会,因新冠疫情延宕了两个多月。以两会为契机,如何既保证公民的健康和生命安全,又能够让经济发展尽快回归正轨?无论是货币宽松还是积极财政,无论是稳增长还是保民生,抗疫“下半场”全民热搜词汇很多。其中尤以公共卫生体制的破与立最受瞩目。

新冠疫情应对暴露出现有法律及管理体制短板,修订相关法律成2020年两会的最大关切。全国人大常委会副秘书长、大会秘书处议案组组长郭振华介绍,今年一个突出特点是关于强化公共卫生法治保障体系的代表议案数量多,约占议案总数的1/4。

多份建议及议案都涉及对疫情的详实反思,让传染病防治法最大限度发挥“防”的功效,避免在关键时刻失灵,建议赋予公众知情权,鼓励及保护“吹哨人”,健全上报机制,并在突发事件来临时,明确责任主体,以及要有足够调用的物资储备。越是暴露问题,越是迫切需要解决问题。就这场疫情而言,有太多

需要未来重新发现与认识的关键选择。疫情对公共卫生治理的影响,将在国家治理和社会生活的方方面面有所体现。今年的政府工作报告明确指出,要改革疾病预防控制体制,完善传染病直报和预警系统,坚持及时公开透明发布疫情信息等多项任务。

最为直接有力的体现将是现有法律制度的修改和新法案的制定。围绕加快构建疫情防控法律体系,提出修改传染病防治法、刑法、治安管理处罚法,加大对瞒报传染病、妨碍防疫工作及非法猎杀、销售、食用野生动物等行为的处罚力度,修改中医药法、执业医师法、献血法,以及制定公共卫生安全保障等方面的法律。

疫情以残酷的方式,给现行卫生保障及社会治理体系沉重一击,让全社会一系列扮演不同角色的人,对自身的生产和生活有了更多的思考。他们中有置身其中的医者、患者、坚守一线的普通劳动者建设者、绸缪政策的制定者执行者,还有承担防控重任的社区工作者志愿者



……而这些思考中,最能凝结成共识的,一定是加快补足公共卫生和疾控领域短板,让公众有更多获得感,并将此摆在更优先的位置。

两会已经闭幕,关于新冠肺炎的集体记忆仍将以各种形式存留。最有价值的存留,将是通过改革解决这些公共卫生保障的漏洞和难题。公共卫生治理体系改革并非易

事,“科学”“精准”“法治”“高效”等关键词一个都不能少。和17年前的非典一样,让常态化疫情防控成为中国医药卫生事业改革的重要窗口期,公共卫生治理水平将上升至新高度。当生产和生活回归日常,当恐惧和焦虑慢慢散去,让国家变得更好,才能告慰这次新冠中不幸去世的人民。

据《北京商报》

夏季防暑全攻略

在高温天气下,不少人的身体出现感冒、发烧、肠胃不适等异常,专家提醒,夏季防暑降温可从衣、食、住、行四个方面出发。

■衣

12时到14时是每天最热阶段,建议市民在涂抹防晒霜的同时,可穿上防晒衣、遮阳帽、遮阳口罩等“外部防晒装备”。夏天外出时最好穿棉麻类透气浅色长袖衣服,少穿化纤类服装,以免大量出汗时不能及时散热。

■食

夏天要注意多补充水分,每天

饮用1.5升以上水,莫等口渴再喝,口渴后不宜狂饮,少喝果汁、汽水等饮料,避免肠胃不适;最好能适量补充盐分,防止因体液和体钠丢失过多引起的中暑。此外,不宜过量饮酒,助热生湿,引发身体不适。

饮食方面,通常饮食较为清淡,但夏天人体活动时间长,出汗多,消耗大,应当适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品,以满足人体代谢需要,还要多吃苦瓜、冬瓜、黄瓜等清热消暑的时令瓜果蔬菜。“冬吃萝卜夏吃姜”,中医认为姜可升阳,生姜的某种成分能杀菌;刺激性的气味又能促进食欲,的确是夏日首选。食欲不振时,建议加淮山、生姜、

核桃等食物煮成粥,伴着小菜吃下,入口顺滑,能够及时补充能量。但是糖尿病、心脑血管疾病患者还需咨询医生如何选用合适的方式摆脱食欲不振。

■住

夏季最忌受热后“快速冷却”,这会使人寒聚集,不易散发。夏天,人体出汗多,许多人一回家就喜欢打开空调、电扇或立刻冲洗冷水澡,其实这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足,使人头晕目眩。如果要开空调,室内外温差不要超过5℃,空调

室内温度不宜调至24℃以下,适当开窗通风,保持空气流通。

■行

夏天可选择游泳、早晚慢跑等体育活动,记得备好防晒用具,最好避开高温时段外出。如果此时必须外出,一定要做好防护。此外,出门最好随身携带防暑降温药,如十滴水、仁丹、风油精等,以作应急之用。

夏季正是中医认为养阳的最佳时节。夏天养阳以早睡早起为佳,“晚睡”并不是提倡大家在夏季熬夜,而是建议顺应夏季的昼夜变化特点按时作息。一般来说,晚上11时以前入睡即可。午睡时间不宜过长,同时,生活起居要规律,不要熬夜,保证充足睡眠,是预防中暑的有效措施。睡眠时,注意不要躺在空调的出风口和电扇旁。

据《海南日报》

带孩子郊游在外可以吃什么

第一,水是必备。纯净水和矿泉水建议作为首选。若是自驾游或是准备进行登山等消耗体力的活动,建议携带能量型饮料或者富含蛋白的奶制品,补充水分的同时也可以维持血糖。

第二,水果助营养。出游时因条件限制,许多人饮食中的蔬菜摄入量都会大大减少,而水果中富含的维生素c、钾等微量元素可以帮助弥补蔬菜摄入减少而造成的营养缺失。

第三,富含蛋白的食物以充饥。鸡蛋、牛肉干、鱼片等富含蛋白质的食品,既可以提高饱腹感而且可以满足人体所需的营养。因此,建议每餐都应备有一种高蛋白的食品。

第四,主食巧搭配。玩得尽兴时,身体的消耗也会大大增加。为了保持身体的机能,主食不仅应吃饱,也应选择松软易消化的食物,如馒头、面条等。

据人民网

中风有预警“小中风”能提醒

中风也称脑卒中,分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中。调查显示,中风已成为我国第一位死亡原因,具有发病率高、致死率高、致残率高的特点,也是中国成年人残疾的首要原因。

“小中风”也称为中风预兆,医学上称之短暂性脑缺血发作。常在中风发病之前的几个小时或几天内发生,表现为突然口角歪斜、说话含糊不清、一侧身体麻木无力、头晕、失去平衡力、视物模糊不清等,多为一过性,可在半小时内恢复。其发病高峰为50-65岁,男性多于女性,常在清醒时发生,且反复发作,间隔时间长短不等,不留明显后遗症。

据专家介绍,“小中风”与缺血性中风在病因上没有差别,都是由血栓形成导致脑部功能受损。两者的差别在于“小中风”缺血范围较小,发作后能够在短时间内康复,症状可以在24小时内消失,而中风症状持续时间大于24小时,严重的会为患者带来永久性伤残甚至死亡。

由于“小中风”的症状转瞬即逝,发作时间可能极短,很多人以为症状消失了就好了,却不知“小中风”是中风的预警信号。据统计,出现“小中风”的患者,日后中风的几率会比常人高出2-3倍,如果不加以重视或诊断、治疗不当,约有1/3的患者会在一两个星期内发生中风。

专家提醒,一旦发生了“小中风”,特别是有“三高”(高血压、高血糖、高血脂)等危险因素的患者无论年龄大小,应立即到医院就诊,并在专科医生的指导下接受正规治疗,预防或推迟脑梗死的发生。另外,即使发生了中风,也不用过于担心,越早就医,可选择的治疗手段越多,如4小时以内的溶栓治疗、科学的康复训练,绝大部分患者都能恢复良好。

同时,预防中风,还要从日常生活做起,做到规律作息、适当锻炼、戒烟限酒、饮食合理、控制体重、避免过劳,保持愉快的情绪,并按时按量服药,定期监测血压、血糖及血脂等。

据《中国中医药报》

公益广告

大力实施城中村改造
加快建设美丽幸福新

丽水

