

不动摇 不走样 掌握战“疫”主动权

当前,部分地区疫情处于高位并呈上升趋势,受病毒变异和冬春季气候因素影响,疫情传播范围和规模有可能进一步扩大。有效提升科学防控之智、统筹兼顾之谋、组织实施之能,必须坚持第九版防控方案和二十条优化措施不动摇、不走样,努力以最小代价实现最大防控效果。

抗击新冠肺炎疫情是一场大考。近期,从召开中共中央政治局常委会会议到二十条优化措施公布,再到有关部委连续发文细化疫情防控措施,坚定不移落实“外防输入、内防反弹”总策略,坚定不移贯彻“动态清零”总方针一以贯之。这“三个坚定不移”是党中央科学研判国内外疫情形势后提出的明确要求,各地必须坚决贯彻落实。

新冠病毒持续变异,奥密克戎变异株也演变出多个亚分支,其隐匿性强,传播速度快。只有完整、准确、全面贯彻党中央决策部署,保持战略定力,不断增强斗争本领,坚持第九版防控方案和二十条优化措施不动摇、不走样,立足于防、立足于早、立足于快,才能有效阻断病毒传播链条、遏制疫情扩散蔓延,才能科学精准做好防控工作,最大程

度保护人民生命安全和身体健康,高效统筹疫情防控和经济社会发展。

不动摇、不走样,疫情防控才能事半功倍。做好常态化监测预警,加强对风险岗位从业人员、重点机构和重点人群的监测,发现阳性感染者第一时间收治,切实做到早发现、早报告、早隔离、早治疗,才能更快阻断病毒传播链条。犹豫不决就会错失疫情防控先机,增加后期防控难度,疫情对经济社会发展的影响也将成倍放大。

不动摇、不走样,才能掌握战“疫”主动权。与病毒赛跑,就是与时间竞速。坚持第九版防控方案和二十条优化措施不动摇、不走样,就要有分秒必争的行动。对新发疫情区域“围住、捞干、扑灭”,提升混管阳性风险处置效率,高质量推进方舱医院和隔离场所建设,对判定的密接人员及时管控,快检、快转、快隔、快解,刻不容缓采取坚决果断措施,才能避免战线扩大、时间延长。

不动摇、不走样,才能做到科学精准,防止一刀切、层层加码。二十条优化措施实际上对各地疫情处置工作提出了更高标准。要在落实防疫举措的同时加强分析研判,严防“一封了之”和“一放了之”两种过度



准确划分风险区域,有序组织核酸检测,有效管控风险人群,严格规范隔离工作,确保属地、部门、单位、个人“四方责任”落实到位。要强化分类指导和资源力量统筹,做好疫情防控预案。

不动摇、不走样,才能做到科学精准,防止一刀切、层层加码。二十条优化措施实际上对各地疫情处置工作提出了更高标准。要在落实防疫举措的同时加强分析研判,严防“一封了之”和“一放了之”两种过度

倾向,把有限的防控资源用在最重要的防控工作上,不断筑牢疫情防线。

当前,尽快遏制疫情扩散蔓延,尽快恢复正常生产生活秩序,决不能等待观望、各行其是。保持战略定力,坚持底线思维,强化责任担当,以科学精准防控的确定性应对外部疫情变化的不确定性,我们就能落实疫情要防住、经济要稳住、发展要安全的要求,打赢常态化疫情防控攻坚战。

据新华网

突发耳痛 三招来缓解

生活中,当我们遇到气压急剧变化时,很有可能遭到耳痛的袭击,甚至疼得无法正常张口。遇到这样的情况别着急,记住以下方法,轻松缓解耳痛。

三分钟解决了自己的耳痛

乘坐飞机时,当飞机降落时,准备起身打开行李舱取行李,如果转头时突然一阵剧烈的右耳前疼痛。有些人企图张口做吞咽动作来缓解,可此时耳前下颌关节疼痛,口无法张大,难以完成,这可怎么办呢?

对因下颌关节疼痛、口不能张大的病症有处理方法。赶快坐下来,用右手拇指按压左手上的穴位,持续按压2分钟后,耳痛明显减轻。再用左手按压右手上的穴位,1分钟之后,耳痛完全消失了,口可以正常张开了。

这种情况,在医学上称为气压损伤性中耳炎,那么今天我们就先了解一下这个疾病的发病机理。

气压损伤性中耳炎是由于在乘飞机、潜水作业或高压氧治疗时,体外气压急剧变化使中耳内外形成一定的压力差所致的中耳损伤。

正常情况下,咽鼓管在吞咽、打呵欠时进行瞬间开放,使鼓室内气压和外界气压保持平衡。在大气压骤然改变时,咽鼓管口不能顺利开放以调节鼓室内压力,因而引起鼓室损伤,类似无菌性中耳炎。我们看一下这个疾病的病因:

咽鼓管功能失调。由于上呼吸道的急慢性炎症、下颌位置不正、腭裂、鼻咽肿瘤等,不能在外界压力急剧变化时起到开放调节作用;外界压力变化时患者处于睡眠状态或昏迷,不能作适当的动作使咽鼓管开放。

外界压力急剧变化。如飞机下

降速度过快或潜水时下沉过深过快以致中耳内外压力差达10.7~12kPa时,吞咽动作或自行吹张不能使咽鼓管开放,压力差得不到调整即引起急性气压损伤性中耳炎。

高空的气压和气温变化可使咽鼓管黏膜发生水肿,表面活性物质分泌减少或被渗出液稀释而造成咽鼓管功能失调。

缓解耳痛试试这三个方法

气压损伤性中耳炎主要症状有耳闷、耳痛及听力损害,偶有眩晕等。当飞机上升时,外界压力小,中耳压力大,可感耳闷、耳胀,如咽鼓管及时开放调节,耳闷会消失,否则耳闷非但不减轻,甚至可引起耳痛和听力障碍;飞机下降时,外界压力骤升,可引起耳痛,中耳内外压力差达8kPa时可伴耳闷、听力下降,如压力差再迅速增加,可造成鼓膜破

裂,疼痛蔓延至面部、腮腺部;中耳内外压力差加大,可引起眩晕、恶心、耳鸣及听力下降。

遇到上述问题,可以试试以下三个方法:

○方法一 用大拇指指腹按压对侧合谷穴,可持续按压3分钟,可有效缓解下颌关节疼痛和功能障碍。合谷穴定位:手背,第1、2掌骨之间,靠近第2掌骨桡侧缘中点。

○方法二 按压同侧中渚穴1-2分钟,中渚穴位于手背,第4、5掌骨间,第4掌指关节近端凹陷中,是手少阳三焦经穴,主治耳鸣、耳聋。

○方法三 按压耳垂后翳风穴1-2分钟,翳风穴定位:耳垂后下方,下颌角与乳突之间凹陷中取之。本穴为手少阳、手太阳之会,主治耳部疾患。

特别提示,如果经上述方法处理仍然疼痛,请去耳科就诊,做耳镜和听力检查。

据《北京青年报》

健康大讲堂

前三季度全国基本医保收入同比增长5.5%

国家医保局14日发布的数字显示,今年1至9月,基本医疗保险基金(含生育保险)总收入21491.18亿元,同比增长5.5%。其中,职工基本医疗保险基金(含生育保险)收入14690.95亿元。城乡居民基本医疗保险基金收入6800.22亿元。全国基本医疗保险参保率稳定在95%。

1至9月,全国基本医疗保险基金(含生育保险)总支出

17285.93亿元,同比下降0.5%。国家医保局表示,这主要是去年同期有支付新冠疫苗及接种费用,本期相关支出大幅减少。职工基本医疗保险基金(含生育保险)支出10726.97亿元,同比增长0.4%,其中生育保险待遇支出630.95亿元。城乡居民基本医疗保险基金支出6558.96亿元,同比下降2.0%。

据《光明日报》

加大力度推广智慧健康养老

从工信部获悉,工信部、民政部、国家卫生健康委近日印发通知,组织开展2022年智慧健康养老产品及服务推广目录申报工作。工信部有关负责人表示,此举旨在释放“科技+养老”效应,让“智慧养老”助力“老有所依”。

近年来,我国大力推动智慧健康养老相关产业发展。不久

前,工信部等五部门发布《数字化助力消费品工业“三品”行动方案(2022—2025年)》,明确围绕健康、医疗、养老等大力发展“互联网+消费品”。市场上,聚焦智慧健康养老的创新同样活跃。天眼查数据显示,截至目前,我国有1800余家智慧健康养老相关企业。

据《人民日报》

孕期饮酒会改变婴儿大脑结构

奥地利维也纳医科大学一项新的核磁共振研究显示,在怀孕期间,即使少量或适量饮酒,也会改变婴儿的大脑结构并延缓大脑发育。研究结果将在今年的北美放射学会年会上公布。

孕期饮酒会使胎儿暴露于一组称为胎儿酒精谱系障碍的疾病中。出生时患有胎儿酒精谱系障碍的婴儿可能会出现学习障碍、行为问题或语言发育迟缓。

在这项研究中,研究人员分析了24名产前暴露于酒精的胎儿的MRI检查。进行检查时,这些胎儿的孕周在22到36周之间。在酒精暴露的胎儿中,胎儿总成熟评分显著低于年龄匹配的对照组,右侧颞上沟浅。右侧颞上沟关系到社会认知、视听整合和语言感知能力,尤其是其形成对儿童时期的语言发展有很大影响。

研究发现,即使在低水平的

酒精暴露下,胎儿的大脑也会发生变化。24位母亲中有17位饮酒相对较少,平均每周饮酒量不到一杯,尽管如此,还是能够根据产前MRI检测到这些胎儿的显著变化。

根据研究人员的说法,胎儿大脑发育延迟可能与脑髓鞘形成阶段延迟,以及额叶和枕叶的不太明显的回旋有关。髓鞘形成过程对大脑和神经系统的功能至关重要。髓鞘脂保护神经细胞,使它们能够更快地传递信息。婴儿的重要发育里程碑,如翻滚、爬行和语言处理,与髓鞘形成直接相关。

脑回旋是指大脑皮层褶皱的形成。这种折叠扩大了头骨空间有限的皮质表面积,从而提高了认知能力。当回旋作用减弱时,功能也会减少。

研究人员表示,孕妇应该严格避免饮酒,即使是少量饮酒也会导致胎儿大脑发育的结构变化,延缓大脑的成熟。

据《科技日报》

文明健康 绿色环保 公益广告

大力倡导文明健康 绿色环保生活方式

勤洗手常通风 不乱吐不乱扔

