

# 农村地区如何“保健康、防重症”？ 为何要搞好村内环境卫生？

## ——从《农村居民新冠病毒感染防治健康教育手册》看当前疫情防控重点

新华社记者 李恒

农村地区仍然是当前疫情防控的重中之重。农村地区如何做到“保健康、防重症”？一直在农村生活的人是否会感染新冠病毒？为何要搞好村内环境卫生？近日发布的《农村居民新冠病毒感染防治健康教育手册》，针对上述问题进行了专业解答。

该手册由国家卫生健康委基层卫生健康司、国家卫生健康委宣传司组织编写、中国健康教育中心编著。

1.问:农村地区如何做到“保健康、防重症”？

答:我国农村地域广、人口多、人均医疗资源相对不足。为了最大程度降低新冠病毒感染带来的影响,更好保障农村居民健康,各地围绕“保健康、防重症”的目标,突出重点人群管理,做到医疗救治“关口前移”,其核心就是“早发现、早识别、早干预、早转诊”。

“早发现”主要是对65岁以上的老年人、孕产妇、儿童、残疾人等重点人群进行一对一包保联系,每周联系服务不少于2次,及时发现,及时处置。

“早识别”就是要加强对这些重点人群的健康监测,对可能出现的一些情况,比如有些基础病的并发症、新冠重症风险的苗头和倾向性症状出现以后,要及时识别,及时给予指导和转诊。

“早干预”就是在基层要配备必要的氧疗设备,如氧气袋、氧气瓶、制氧机,还要配备便携式血氧仪监测血氧,发现异常情况,迅速给予吸氧和相应的药物治疗,同时结合实际及时

转诊。  
“早转诊”就是发现了需要转诊的患者,要及时转到上级医院接受治疗。

2.问:一直在农村生活的人,会不会感染新冠病毒？

答:人群对新冠病毒普遍易感。奥密克戎变异株传播力强、传播速度快。过年、过节期间及前后,人员流动加大,返乡人员增多,也会有很多旅游者来往,加上节庆娱乐、聚餐聚会、走亲访友等人际交往活动,这些都加大了农村居民感染新冠病毒的风险。

3.问:赶集、去农贸市场或超市有哪些注意事项？

答:赶集或前往农贸市场、超市时,应全程佩戴口罩,咳嗽、打喷嚏时应避开他人且不应摘掉口罩,不随地吐痰。挑选商品或排队结账时,与他人保持1米以上社交距离。注意手卫生,尽量少接触公共设施 and 物品。及时洗手或使用手部消毒剂,不要用手摸眼、鼻、口。倡导线上、线下结合的方式进行采购,鼓励线上采购、上门配送、无接触交易等便利服务。

4.问:为什么要搞好村内环境卫生?家里没有自来水怎么洗手?乡亲们如何互助?

答:村内环境卫生与健康密切相关。乱扔垃圾、乱倒污水、乱堆柴草、禽畜散养,不仅影响村容村貌,更为各种传染病的滋生和流行制造了条件,给村民的健康埋下隐患。应做好环境整治,生活垃圾分类投放,日产日清,垃圾、污水集中处理;保护好饮用水源,治理排污渠、臭水塘;家禽、家畜圈养,各家各户要做到庭院及周围环境干净整洁。

如果家里没有自来水或其他清洁流动水源,可请他人用水盆、水瓢、水壶等器具盛水,倒在手上形成流动水冲洗。

在做好个人防护的前提下主动关心关爱、探视探访邻里,为有需要的乡亲提供代买生活用品、紧急送医等力所能及的帮助,将富余的治疗药品、口罩、消毒用品等分享给急需的乡亲。

5.问:婚丧嫁娶还要简办吗?走亲访友应注意什么?

答:婚丧嫁娶尽量简办,适当控制规模,避免大操大办。疫情比较严重时,要按照当地疫情防控的规定和要求,减少聚集性活动。

尽量不要举办大规模的家庭聚集性活动,减少亲朋聚餐聚会的规模、人数,缩短聚会时间。倡导电话、网络问候。

探亲访友时要做好个人防护,要佩戴口罩,注意手卫生,保持社交距离。

(新华社北京2月1日电)



# 膝关节最怕“5个字” 养护膝盖从现在开始

只要天气寒冷,很多人会出现膝关节疼痛或弹响、不明原因的上下楼膝盖疼……这些都是膝关节受损信号。我们该怎么做才能保护膝盖呢?

## 发凉的膝盖,到底问题在哪儿?

在一定程度上,温度是膝盖健康的风向标。造成膝关节发凉最常见的原因是膝关节滑膜炎,其次是软骨软化、髌骨关节炎等退变性疾病。这些疾病都属于自体无菌性炎症,在炎症因子的刺激下,膝关节局部的神经和微循环会变得敏感,进而使患者产生膝盖发凉的感觉。

“膝盖发凉”可以作为膝关节轻度炎症的信号,也是膝关节早期退变的标志。那么发凉的膝盖和正常膝盖,到底有什么不一样呢?

1. 正常膝盖:当膝盖表面摸起来温热的时候,血管分布更丰富,血液及淋巴循环更充盈,可以输送更多营养进入关节腔,也可以把炎症因子更快地排出。

2. 发凉的膝盖:当膝盖表面摸起来发凉的时候,血管分布较稀疏,血液及淋巴循环较弱,营养没办法源源不断供应到关节内部。当膝关节周围的血液供给出现问题时,关节滑膜细胞就会消极怠工,磨损下来的软骨碎片无人清理,新鲜的关节滑液也供应不足,产生的炎性物质便得不到妥善清理。久而久之,膝关节越来越脆弱,最后可能发展成骨关节炎。此时无论是承重能力还是活动度,均会大打折扣。

## 膝关节最怕的“5个字”

1. 怕“胖”

肥胖相当于膝关节的压力更大,更易造成膝关节软骨过早磨损退化,加速退行性病变的进程。有研究表明,肥胖者相对于体重正常的人,半月板撕裂的发生风险增加近4倍,高等级软骨缺损增加近2倍!因此,超重人群及时减重很重要。

2. 怕“静”

上班久坐不动,一回家就沙发看电视,放假躺在床上不起……时间久了,这些习惯都容易造成骨量流失,甚至加快肌肉萎缩,进一步加重行走时膝关节的磨损。更何况,关节软骨的一部分营养是靠运动挤压关节滑液来供给软骨的,长期的一动不动也容易造成软骨的“营养不良”。

3. 怕“磨”

半月板就像是膝关节中的“软黄金”,其能保护关节软骨,在运动时可吸收对膝关节的冲击力。半月板主要组成成分是纤维软骨,它很“脆弱”,在发挥减少摩擦的功能时,需要以“自身磨损”作为代价。所以像爬山、爬楼梯等对膝关节磨损较大的运动要控制量;同时,减少蹲姿、跪姿,这些姿势不仅会增加膝盖的负重,而且膝关节屈曲到了极限,半月板被向外挤压,时间一长,便容易突出,甚至发生断裂。

4. 怕“揉”

很多人出现关节疼痛,最喜欢对着它敲敲打打,需要注意的是,适当的按摩是对身体的血液循环有好处,但是用力揉搓关节,反而会使本来就很轻微损伤的软骨损伤更严重,有时甚至会导致骨刺脱落移位,影响行走等。

5. 怕“冷”

中医讲“寒主痛,寒主凝滞”,关节受凉会引起疼痛,易导致关节僵硬。对于膝关节炎患者或者膝关节不好的人,寒冷会加重病情,而这主要与血液循环不畅有关。因此,平时要注意对膝盖的保暖。

## 运动,让膝盖自带“暖宝宝”

穿秋裤、戴护膝等保暖方式有助减轻寒冷引起的血管收缩,理疗、热敷等方式也能短暂增加膝盖的血液循环。不过,想从根本上让膝盖暖起来,锻炼才是最好的方式。

功能锻炼可以促进关节滑液的流动和分泌,增强韧带和肌肉的功能性。

腿部强韧的肌肉会成为血液流动的能量泵,肌肉有力的收缩与拉伸可以把更多血液泵到关节腔,进而增强关节微循环。

(据北京健康教育)

# 科普园地

乐山市科学技术协会 协办



# 选靠谱的医美机构

## 注意三点

美是人类永恒的追求。越来越多的人选择医疗美容,因为医疗美容能够切实有效地解决一些问题。比如,强脉冲光等无创手段可以提亮肤色,射频等手段可以紧致肌肤,注射肉毒素等可以除皱、改善轮廓,植入假体或软骨可以让鼻子纤巧动人……

一系列明显的变化让人心动,众多爱美人士早已行动起来。但是,选择医美机构需要注意什么?

### 选医美机构要注意三点

想进行医美,需要注意的事情很多,不同的项目有不同的要求,但最基本的是要注意以下3点:

1. 营业场所是否为医疗机构。医疗机构要有医疗机构执业许可证,没有执业许可证肯定不能进行医疗活动。有些人会说那直接找名称是诊所、门诊部、医院的机构肯定没错吧。是的,这类公开营业的机构一般是获取了医疗机构执业许可证的。但是也有一些特殊的机构让人傻傻分不清,比如××抗衰中心、××研究院、××皮肤管理中心,这些机构甚至还有比较强的学术性,但有些可能只有生活美容或者科技公司的资质。因此,查看机构的执业许可证非常重要。

2. 诊疗人员是否是执业医务人员。从事医疗美容的诊疗活动必须是有执业医师证书或护士证书的工作人员,并不是穿着白大褂、洗手衣就代表他可以操作相关设备或开展治疗项目。在激光美容、注射美容这两个领域,非医务人员上手操作的现象不少见。这些人可能会有一些特别绚丽的证书或者合影,往往为一些非正规培训证书或者非正规委员会的资格证

书。但那些所谓的证书再多,没有执业证书都是没用的。爱美人士可以通过官方网站查询医护人员的执业信息。

3. 采用的设备、耗材、药物是否合法合规。医美所采用的设备、耗材应该有“械”准字号,即获得国家医疗器械生产许可证的产品;药物应该有“药”准字号,即药品生产批准文号。需要注意的是,目前用于注射的玻尿酸、胶原蛋白等物品看起来像药品,但实际上是按医疗器械进行管理,审批取得的是“械”准字号。很多产品如果是“消”“妆”字号,那这些产品属于卫生消毒用品、化妆品范畴,只能外用,一定不能用于注射。另外,市场上还有一些名声很大的耗材或药品,但并未取得在我国上市的许可证书。因而,在国内流通的耗材或药品多数是水货或者仿冒品。医美产品需要专门的物流链条,即使是正品,若通过非正规渠道进行运输,其品质也难以保证,使用起来也有一定的风险。总的来说,选择医美项目需要到正规医疗机构,找有执业证书的医务人员,采用正规的产品进行治疗,三者缺一不可,否则不但不会变美,还会有失败的风险。(据健康中国)

什么是医美  
医美,是医疗美容的简称,跟生活美容一起构成美容。虽然都叫美容,但是医疗美容和生活美容存在明确的边界。现实生活中,部分求美者和从业人员无意或者有意混淆二者边界,这给医疗美容的安全性、质量带来了很大的隐患。那么,什么样的项目属于医疗美容呢?医疗美容是运用药物、手术、医疗器械以及其他具有创伤性或者不可逆性的医学技术方法对人的容貌和人体各部位形态进行修复与再塑的美容方式。还有一个简单的划分:损伤突破表皮达到真皮甚至更深层次,容易引起感染或者瘢痕的操作都属于医疗美容。比如,激光脱毛,虽然其治疗不遗留创面,但是要有足够的能量到达真皮深层去破坏毛囊,操作不当有遗留瘢痕的可能,那这就属于医疗美容。再比如除皱针、瘦脸针、瘦腿针等,这些操作都是将肉毒素注射进皮肤中进行治疗。虽然仅仅是打针的操作,但是治疗者可能会出现药物过敏的情况,甚至可能会因控制不好药物用量而引起全身症状甚至死亡。因此,上述注射类的操作也属于医疗美容。

# 普及食品科学知识

## 努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告