

应对秋冬季疫情防控

县总医院开展模拟应急演练

今报讯(今报记者 彭丽程 文/图)10月13日,根据我县应对新冠肺炎疫情防控领导小组安排部署,县总医院组织进行了一场秋冬季疫情防控应急演练。

演练模拟当日下午4点,一成年男性因“发热”到医院就诊。导诊预检分诊处护士确认患者正确戴好口罩,查验健康码,为患者测量体温,初检其发热体温37.9℃,询问其症状、接触史、旅居史后,引导通过专用通道到成人发热门诊就诊。

发热门诊医生再次测量患者体温37.9℃后,立即进行症状、接触史、旅居史登记,开具核酸检测、血常规、胸部CT等检查项目。4点15分,医护人员完成患者鼻咽拭子及血液标本采集,4点30分,医护人员对患者进行胸部CT检查。4点50分,检验报告显示患者血常规检查结果异常,肺部CT检查结果呈肺部磨玻璃样病变,按照最新版《新冠肺炎诊疗方案》,初步诊



断患者为“新冠肺炎疑似病例”。患者被立即安排到发热门诊留观室,情况第一时间上报医务科,医务科马上召集专家会诊。

下午5点,医院呼吸与危重症医学科、感染科、影像科、CT室、院感科、急诊科等专家组成员集结到位。根据临床症状、流行病学史和相关检查报

告结果,专家会诊“诊断”患者为:新冠肺炎疑似病例。

医务科立即将专家组意见上报分管领导及主要领导,主要领导立即上报县疫情防控综合协调组。保健科立即上报县疾控中心,由疾控中心进行流行病学调查。院感科通知发热门诊医护人员严格按规范做好防护,将患者引导到感染科隔离病房,同时在院感科指导下进行终末消毒。

当晚11点30分,市级专家组会诊确认该患者为新冠肺炎确诊病例后,医务科立即通知急

诊科、感染科等科室做好转运准备。晚上11点32分,负压救护车开到感染科患者通道,规范将该确诊患者转运到莆田学院附属医院集中救治。

“这次演练后,我们还将组织医院的相关专家进一步对演练过程中每一个重点环节进行梳理,查找存在的一些不足。下一步我们还将针对具体问题提出改进措施,全面系统地提升应急应对疫情的能力。”演练结束后,县总医院副院长杨金桂进行总结。

宝宝牙齿长不好或因这些小动作

宝宝牙齿生长情况的好坏,不仅会影响到其面部的美观,还会影响到他们的生长发育。有些家长发现,孩子的牙齿长得很糟糕,而有些却是因为宝宝的一些“小动作”所致。

那么,宝宝的哪些“小动作”容易“毁了”牙齿呢?

常用舌尖去舔牙齿

儿童换牙期比较长,一般需要6-7年,在这期间,如果宝宝养成了舔牙的习惯,如在乳牙松动的时候喜欢用舌尖去舔,养成习惯后又不自觉地去舔新出的恒牙,被舔的牙齿受到向外的推力,时间久了容易使牙冠向前方倾斜而造成上下嘴唇不易闭合的“开唇露齿”状畸形。

爱咬住上唇或下唇

有些宝宝,由于缺乏安全感,或由于感到无聊、缺少陪伴等,会通过咬嘴唇的下意识行为来寻求关注。经常咬唇,不仅容易咬烂而致唇炎等口腔问题,而且长期反复咬嘴唇,还可致上门牙或下门牙受到挤压而造成门牙向后移动。如果经常咬上嘴唇,可造成前牙反合,下颌向前突出;常咬下嘴唇,则会导致上前牙突出,下颌后缩,上嘴唇变得厚而短,呈张开状态,牙齿外露,影响美观。

总喜欢用一侧去咀嚼

有些人在吃东西时,总是喜欢用其中一侧去咀嚼,偏侧咀嚼时,由于咬合力不同,通常健侧的肌肉收缩力强于废用侧,长期以往,容易造成健侧咀嚼肌纤维密度较强,看起来较为饱满,而对侧则易出现肌肉萎缩,进而造成下巴、咬合偏斜,出现左右脸型,尤其是下颌部位不对称。

爱咬东西

有些孩子在无聊或压力大时,喜欢咬手指或将笔伸到嘴巴里咬,这容易造成经常咬手指或咬笔的部位上下牙接触不良,牙齿拥挤不齐,形成牙齿局部的小开颌畸形。另外,如果乱咬玩具、木棍等,也会损伤娇嫩的乳牙。

据老人报

◎学会养生

秋养心多做护脉操

自测肺功能

测试:吹熄蜡烛或带火苗的东西时,是否感觉有一刹那的眩晕。

诊断:如果感到眩晕,可能是肺源性眩晕,常见于各种原因引起的肺功能不全。

处方:应当戒烟,同时制订健身计划,这对肺部健康有一定帮助;多吃萝卜及其他新鲜蔬菜,可增强肺的抗病能力。此外,每天吃1个苹果效果会更好。

推荐:屏气呼吸锻炼很有效,年轻人可屏气2-3分钟换气1次;中年人约1分钟左右换气1次。呼吸锻炼随时都可进行,每天至少5-8次。

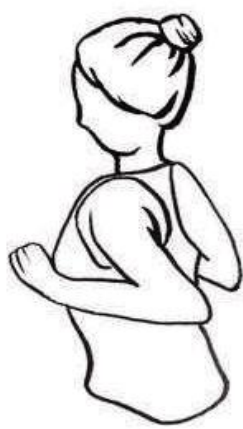
据老人报

心脏病是威胁人们健康的头号杀手,特别是在秋天,万物萧瑟,很容易导致抑郁、悲秋的情绪,因此,秋季心脏病发病率要比春夏季节高很多。对此,广东省第二中医院心血管科副主任中医师苏慧表示,秋季养心宜动静结合,心脏病患者不妨做一下“舒心护脉操”。

舒心护脉操有助提升心肺功能

人体在运动时,全身各个器官都得到了锻炼,其中受益最大的是心脏。苏慧表示,运动可以促进血液循环,加速新陈代谢,并能使血液中的胆固醇下降。而舒心护脉操则是在运动中融入中医经络,用于冠心病二级预防和慢性心衰病一期康复。它可以调整微血管舒缩作用,疏通气血,对于高血压病的预防和治疗有明显作用。因此,心血管疾病患者通过药物治疗的同时,再配合舒心护脉操进行运动康复,有助于提高患者的生活质量。

苏慧提醒,锻炼时,动作要柔和、有节律,要与呼吸相结合。在做操的过程中,如发现头痛、头胀或心慌等症状,应暂时中止锻炼。做操一段时间后,感到舒适、头脑清醒和放松,此为有效的反应。



多做护心操是心脏康复的关键

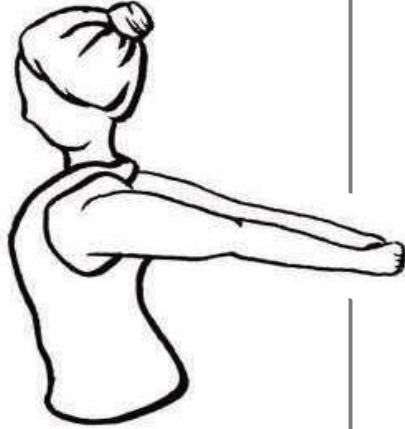
苏慧表示,合理地进行运动是心脏康复的关键,因此患者可以多做“舒心护脉操”。

第一节:扩胸运动。将手臂抬高呈水平线,两手握拳,向两侧打开。

第二节:托天拉伸。将环状弹力带套在两侧拇指上。两手上举与肩同宽。双手向两侧牵拉弹力带。

第三节:拉弓射箭。左臂向上伸展120度,右臂屈肘,拉伸弹力带。

第四节:伸臂展肩。两手上举置于颈后。两臂屈肘肩同宽,先左手向外侧伸展,向左拉伸弹力带。



第五节:足部拉伸。伸直左腿,用弹力带拉住足弓位置,坚持10秒。

第六节:拍手三阴经。右手自左胸前,沿手臂内侧向手掌方向拍打。

第七节:拍手三阳经。右手沿着手指外侧向肩臂外侧拍打左臂。

第八节:拍足三阳经。自大腿外侧向足部方向拍打腿部外侧。

第九节:双手后叩。双手握空心掌叩打后腰。

第十节:气沉丹田。十指张开,双手向上打开。随后手心向下,呈太极抱球式于腹部前方。

据老人报

遗失声明

陈素梅(350322197006144344)不慎遗失职工养老保险手册壹本,社会保障号:350322197006144344,声明作废。
2020年10月15日