

突发事件应急 牢记这12条

本报讯(记者 张莹)日前,国家卫生健康委发布《公民卫生应急素养条目》。据悉,这是我国第一次编制卫生应急的素养条目。

为普及卫生应急知识和基本技能,提升公民有效防范应对各类突发事件的意识和能力,国家卫生健康委员会卫生应急办公室组织编制了公民卫生应急素养条目,并在“4·15 全民国家安全教育日”发布。

这是我国第一次编制卫生应急的素养条目。条目共 12 条,涉及突发公共卫生事件应对,突发事件紧急医学救援、中毒及核辐射应急处置等基本知识和要求。

在编制过程中,国家卫健委紧扣卫生应急特点,着眼于公民应知应会的相关内容,并力求简明扼要,易于理解接受。

国家卫健委表示,期望进一步提高民众卫生应急素养,推进卫生应急社会参与工作,切实维护公民生命安全和身体健康。

制图/李明



公民卫生应急素养条目

1. 突发事件时有发生,公民应主动学习卫生应急知识和技能,家庭常备应急用品。
2. 周围出现多例症状相似的传染病或中毒患者时,应及时向当地医疗卫生机构报告。
3. 公民应积极配合医疗卫生人员采取调查、隔离、消毒、接种等卫生应急处置措施。
4. 从官方渠道获取突发事件信息,不信谣、不传谣,科学理性应对。
5. 在突发事件卫生应急处置时,政府可根据需要依法采取限制集会和人员活动、封锁疫区等强制性措施。
6. 家畜、家禽和野生动物可能传播突发急性传染病,应尽量避免接触;不食用病死畜禽。从事饲养、加工、销售等人员应做好个人防护。
7. 应按旅游部门健康提示,慎重前往传染病正在流行的国家或地区旅行;从境外返回后,如出现发热、

腹泻等症状,应及时就诊,并主动报告旅行史。

8. 发生重大传染病疫情时,应做好个人防护,尽量避免前往人群聚集场所。

9. 关注自然灾害预警信息;发生灾害时,应有序避险逃生,积极开展自救互救。

10. 遭遇火灾、爆炸、泄漏等事故灾难时,应立即撤离危险环境,拨打急救电话。

11. 不随意进入有警告标志的地方,不触碰有放射警告标志的物品。

12. 沾染有毒有害物质后,应尽快脱除污染衣物,用大量清水冲洗污染部位,积极寻求专业帮助。



如何区分皮疹和出血点?

进入春季后,气温回升,蚊虫滋生,一些家长发现婴幼儿身上出现皮疹时可能不太在意,认为是蚊虫叮咬引起的。专家提醒,很多疾病产生的皮疹与蚊虫叮咬极为相似,家长应学会识别,尽早就医,以免耽误孩子治疗。

据新生儿科主任王团美介绍,一

些婴幼儿身上出现皮疹,还伴有瘀斑,按压不褪色,这其实不是单纯的皮疹,而有可能是出血点。当婴幼儿身上出血点不断增多时,血小板可能降至危险程度。血小板是身体止血的关键因素,低水平的血小板易致婴幼儿发生自发性出血(肺出血、脑出血等)。

王团美提醒,普通皮疹和出血点

有区别。新生儿期的皮疹可能因感染、过敏等因素诱发,伴痛、痒等不适感,患儿有哭闹表现,一般为丘疹,周围伴红肿,按压可褪色。如皮疹可自行消退,一般不需要特殊处理,如果持续不消退甚至加重,需要及时到皮肤科就诊,对症处理。

王团美提醒,如果婴幼儿身上有

出血点,其表现出的“皮疹”一般不会高出皮肤表面,周围不伴红肿等症状,按压不褪色,散着出现或者融合成片。一旦出现这种情况,家长需要重视,这可能合并了血小板和凝血方面的问题,一定要带孩子到医院就诊,千万别拖延。

文/新华社

适当运动 远离帕金森

“帕金森病是常见的中枢神经功能障碍疾病,主要影响中老年人群,多在 60 岁以后发病。”神经内科副主任医师张蓉说,患病主要原因与遗传和环境因素相关,除草剂、杀虫剂等化学毒物可能引发帕金森病。

张蓉表示,跳舞、打

太极拳、下棋等体育及脑力活动,可以缓解脑神经组织衰老,降低患病风险。

此外,茶内含有多种清除氧自由基的物质,可以抑制炎症反应,保护神经系统,因此适当饮茶有助于降低帕金森病的患病风险。

帕金森病被认为是继肿瘤、心脑血管病之后我国中老年的“第三杀手”。

“如果有帕金森病的症状,如震颤、肢体僵硬、动作迟缓等运动症状和乏力、睡眠障碍、便秘、痴呆等非运动症状时,应该提高警惕,及时就医,确诊是否帕金森病。早期的联合治疗可以有效地控制病情进展,提高日常生活质量。”张蓉说。

文/新华社 制图/李明

4月11日是世界帕金森病日。医学专家表示适当运动有助降低患病风险。



乳腺癌诊疗指南更新

记者从 2018 中国临床肿瘤学会乳腺癌年会暨北京乳腺癌高峰论坛获悉,适合中国国情的《CSCO 乳腺癌诊疗指南》更新发布,为乳腺癌规范化诊疗助力。

《CSCO 乳腺癌诊疗指南 2017.V1》于去年 4 月首次发布。今年 4 月,《指南》再版,旨在结合国际最新进展、提高指南在我国实际诊疗中的可及性。

中国临床肿瘤学会乳腺癌专业委员会主任委员、解放军三〇七医院江泽飞教授说,新版指南更加重视中国学者的研究成果和 CSCO 的专家意见,将证据等级高、专家共识度高且在中国可及性好的方案作为 I 级推荐。

中国临床肿瘤学会数据显示,乳腺癌是世界和中国女性发病率高的恶性肿瘤之一。然而,中国不同地区的医疗水平和医保政策存在差异性和不均衡性,专家指出,在推进建设健康中国、促进分级诊疗的过程中,需要一部切实符合中国国情的乳腺癌诊疗指南,指导和促进乳腺癌治疗的规范化。

江泽飞介绍,今年的新版指南还兼顾不同层级、不同地区医生的观点,新增了脑转移和骨转移诊疗指南,并融入更多中青年学者的声音。此外,基于最新的临床研究结果,新版指南中,治疗方案也彰显出时效性。

相关新闻 科研团队发现 3 种全新乳腺癌易感基因

记者从安徽医科大学第二附属医院获悉,该院肿瘤科科研团队发现了 3 种全新的乳腺癌易感基因,这一研究成果日前发表在美国《肿瘤研究》杂志上。

据介绍,目前世界上的全基因组关联研究已经确定了超过 90 个乳腺癌易感位点。在此次研究中,该院研究人员不仅重复验证了已知的乳腺癌易感位点,同时还鉴定出了两个全新的编码变体:C21orf58 和 ZNF526,以及一个新的位于 7q21.11 的非编码变体,它们在控制乳腺癌细胞生长中具有功能性作用。这在全球范围内是一项突破性发现。该研究揭示了乳腺癌遗传易感性的新基因和位点,拓展了乳腺癌的复杂基因遗传学背景;同时在临床上,扩大了肿瘤基因筛查,尤其是针对汉族女性乳腺癌基因筛查的潜在基因选择范围。

“发现这些新基因将有助于更详细地了解乳腺癌风险的遗传学机理,更好地进行乳腺癌风险评估。对于高风险的女性,可以提前开始进行筛查,从而可以尽早发现疾病,并采取预防措施。”安徽医科大学第二附属医院甲状腺乳腺外科主任汤铜说。

文/新华社