

# 老人突发疾病

# 科学自救脱险

本报讯(记者 李涛)七旬老人突然晕倒,预感到不妙,赶紧打电话向身边人求助,并打开房门,等待来人。这是11月29日发生在西园小区的一件事,老人突发脑部急症,多亏救治及时,已脱离危险。老人冷静作出的举动,成了挽回其生命的重要因素。

胡大娘独居,住得离社区近,有啥

事习惯叫网格员。当天,西园社区网格员邹米琴接到老人的电话,“小琴,你来一下吧,我感觉很不舒服。”

邹米琴很快赶到,大娘家的房门开着,老人靠在沙发上,脸色苍白。邹米琴赶紧拨打了120急救电话,详细说明了住址。

救护车、家属先后赶到。初步诊

断,出现这种眩晕有脑梗风险,应去医院做全面检查。为防止意外,医护人员让老人躺在担架上,众人合力抬下楼。楼道窄,转弯处很费劲,有邻居见了也来搭把手,终于顺利将担架抬上了救护车。

几个小时后,家属给网格员打电话,说老人刚做完手术,情况逐渐稳

定,感谢大家的帮忙。

这件事也给其他老年人提了醒:身体不适别硬扛,以免错过最佳救治时机。同时,一定要头脑冷静,切忌急躁,应及时与儿女、亲友、120联系。打完电话后,在力所能及的前提下,将房门打开,以便得到更加及时的救治。

## 寒冷天气 谨防心血管疾病

本报讯(记者 魏薇)连日来,我省迎来大风和降温天气,气温的变化与心血管疾病风险密切相关,断崖式降温会诱发脑卒中。为此,省疾病预防控制中心日前组织专家研判,针对寒冷天气如何预防心血管疾病,为重点人群给出健康提示。

心血管疾病患者、老年人以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到寒冷天气影响,需要特殊关注。低温刺激会使人体血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高、呼吸道感染增加,同时也会让人摄入过多高热量食物、运动锻炼减少、情绪不稳等,这些都会对心血管系统产生不良刺激,也会加重其他病

症。

因此,公众要注意防寒保暖,避免长时间暴露在寒冷的环境中。重点人群要注意减少外出,外出当心路滑跌倒;注意合理饮食、荤素搭配,以低盐、低脂饮食为宜,同时足量饮水;保持适量的运动,避免过度劳累,可选择室内运动,注意室内通风;保持良好卫生习惯,出门科学佩戴口罩,避免去人群密集场所;保持良好的心态,随时关注天气预报,做好防寒措施。

专家还强调,寒潮期间居民如果出现身体不适,尤其是老年人、心脑血管病人、呼吸系统病人等脆弱人群的身体出现不适,应及时到医院就诊。

## 应对雾霾 疾控人员来支招

本报讯(见习记者 陈嘉欣 通讯员 平雅丽)秋冬季是大气污染防治攻坚期,受气象条件影响,大气环境尤其是雾霾天气对健康的影响比较突出。为此,疾控人员给出了一些实用的防护建议。

空气污染是指空气中存在对人体健康或生态环境有害的物质,这些物质主要包括颗粒物(如PM<sub>2.5</sub>、PM<sub>10</sub>)、二氧化硫、氮氧化物、臭氧和一氧化碳等。其中,雾霾天气主要由细颗粒物(PM<sub>2.5</sub>)引发,对人体健康的危害尤为显著。

在雾霾天气下,应尽量减少户外活动时间,尤其是避免剧烈运动和长

时间暴露于户外。同时,加强室内防护,雾霾天气时应减少开窗通风时间,可使用空气净化器等净化设备,降低室内污染物浓度。

大气环境条件较差时,应保持健康饮食,多喝水,多吃蔬菜水果等富含维生素的食物,增强身体免疫力。外出时应注意加强个人防护,佩戴防雾霾口罩等个人防护用品,减少污染物吸入,保护呼吸道健康。

另外,尽量选择绿色出行方式,如可乘坐公共交通工具、骑行或步行;减少燃煤使用,避免露天烧烤、焚烧垃圾等行为,共同为改善空气质量贡献力量。

## 开设门诊 治疗罕见皮肤病

本报讯(记者 魏薇)在大家熟知的银屑病中,有一种泛发性脓疱型银屑病的分型患病率低,急性发作时有致命风险。11月29日,记者从山西省人民医院了解到,该院皮肤科聚焦罕见病,成立脓疱型银屑病专病门诊,患者可在这里得到规范、系统、前沿的治疗。

市民吴女士前段时间突然发高烧,皮肤变红,身上还出现了丘疹。起初她以为是皮肤过敏,吃了抗过敏药,并没有好转,直到身上的脓疱越来越多,才到山西省人民医院皮肤科就诊。皮肤科主任赵鹏追问其病史,吴女士既往得过寻常性银屑病,最终诊断吴女士患上的是泛发性脓疱型银屑病。吴女士坦言,患病这段时间非常痛苦,因为脓疱一不小心

就会溃烂粘连,日常的脱衣、洗澡、睡觉都变成了煎熬。赵鹏主任为她采用了最新的生物制剂疗法,吴女士的病情很快得到控制。经过规范治疗和管理,吴女士终于康复。

赵鹏主任说,泛发性脓疱型银屑病是一种罕见的、慢性的、可反复发作的严重皮肤疾病。不同于寻常性银屑病,这种患者的皮肤会毫无预警地广泛暴发脓疱,并伴有痛感,同时可能伴发高热等全身症状,若治疗不及时,可能造成肝肾损害,甚至继发感染、器官功能衰竭而危及生命。以往像吴女士这样的情况,可能需要住院10天至14天进行治疗,即使当下控制住了症状,之后还可能反复发作。如今有了最新的生物制剂疗法,为疾病的控制和治疗带来了希望。



## 诺如病毒消毒技术指南发布

据新华社北京11月30日电 国家疾控局30日发布《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,指导学校、托幼机构和养老机构等重点场所在诺如病毒感染流行期间,做好本单位预防性消毒工作。

诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点,在学校、托幼机构和养老机构等人群聚集场所容易出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。

根据技术指南,学校等重点场所发现诺如病毒感染患者后,应及时对其进行隔离,尽快采取消毒措施。当患者在教室或集体宿舍等人群密集场所发生呕吐时,应立即引导其他人员向相对清洁的方向转移,并对呕吐物进行消毒处理。重点消毒患者呕吐物、排泄物等污染物及其污染的环境物体表面、生活用品、食品(饮)具、厕所等。

技术指南明确,诺如病毒对常用消毒剂抵抗力较强,酒精对其无效,应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法。对患者呕吐物、排泄物等大量污染物应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖,或能达到高水平消毒的消毒干巾完全覆盖,消毒至作用时间后,小心清除干净。对少量污染物可用一次性吸水材料蘸取有效氯5000mg/L至10000mg/L的含氯消毒剂,完全覆盖,作用30分钟以上,小心清除干净。清除过程中应避免接触污染物。

### 新华时评

## 医保药品小调整

## 健康保障大进步

氯巴占片,难治性癫痫的“救命药”,在今年国家医保药品目录谈判中每片从2.43元降至2.11元。

别小看这几角钱的小调整,背后是医保服务民生的大进步。近日发布的新版国家医保药品目录新增91种药品,其中肿瘤用药26种(含4种罕见病)、糖尿病等慢性病用药15种(含2种罕见病)、罕见病用药13种、抗感染用药7种、中成药11种、精神病用药4种,其他领域用药21种,为更多患者家庭带来温暖和保障。

除了药品价格和目录的调整,还有药品的迭代升级。糖尿病患者通常每天就要“扎一针”,新增药品中,一款治疗成人2型糖尿病的创新药,一周仅需注射一次。国家用“真金白银”支持创新药,努力营造支持真创新、真支持创新的氛围。

这些变化,都反映出做好医保工作的基本思路:以民生为出发点

和落脚点,赋能医药行业高质量发展,为参保人争取最大利益。

医保药品目录调整的背后,是国家对罕见病患者小群体的不漠视、对慢性病患者大群体的不忽视。随着国家医保局成立以来的一次次目录调整,全民健康得到一步步更好保障。医保目录调整,不会一蹴而就,未来还需有更多填补短板、提升疗效的药品,及时以合理价格纳入医保目录,进一步提升保障水平。

药品虽小,百姓健康事大。一笔小账,累积成人民健康的大账。今年谈判或竞价成功的药品,平均降价63%,叠加谈判降价和医保报销因素,预计2025年,新版目录实施将为患者减负超500亿元。

期待每一次医保药品小变化,都能促进健康保障的大进步,给群众带来更具幸福感的“大礼包”。

新华社北京11月30日电