

市中小学学生卫生保健所温馨提示：

防寒保暖防范传染病

本报讯(记者 张晓丽)进入12月,我市气温持续走低,寒冷天气与降雪增多将成为常态。12月12日,太原市中小学学生卫生保健所发布温馨提示,提醒大家在做好防寒保暖的同时,重点防范流行性感冒及其他急性呼吸道传染病、人感染禽流感、诺如病毒肠炎等健康风险。

冬春季节是我市急性呼吸道传染

病的高发期,校园内人员密集,一旦出现病例,传播风险较高。建议师生们咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮挡口鼻,避免飞沫传播;勤洗手是关键,餐前便后、接触公共物品后,务必用肥皂或洗手液在流动水下彻底清洗;日常均衡饮食、适量运动、保证充足休息,增强自身免疫力。尽量避免接触有流感样症状的人员,若确需接触,需

保持1米以上安全距离并规范佩戴口罩;前往人员密集场所,主动佩戴医用外科口罩,口罩佩戴时间不超过4小时。

养成良好饮食习惯,严格遵循“生熟分开、彻底煮熟”原则;禽肉、禽蛋必须彻底煮熟后再食用。购买禽肉时,选择经检验检疫合格的冷鲜或冰鲜产品,不建议购买活禽自行宰杀。若7

天内有过病死禽接触史或去过活禽市场,之后出现发热、咳嗽、呼吸困难等不适症状,应尽快就医。

诺如病毒肠炎传染性强,勤洗手是预防关键,不喝生水,蔬菜瓜果需彻底洗净后食用,被污染的衣物、床单等要立即更换清洗,清洗时需佩戴一次性手套,清洗完成后再次认真洗手。

学习急救技能 守护生命健康

本报讯(记者 魏薇 闫伟)为进一步强化高校学生的生命安全意识,今年4月至12月,省红十字会联合山西大学开展了12期初级救护员培训,累计培训了900余名山大学子。

开展应急救护培训、普及应急救护知识技能是保护青少年生命健康的重要举措,也是高校学生的“生命必修课”。此次系列培训特别针对学生群体,紧密结合校园生活场景,围绕应急救护核心技能,重点讲解心肺复苏

(CPR)、自动体外除颤器(AED)的使用,以及气道异物梗阻急救、创伤救护等常用内容。培训中,省红十字会急救师资队伍采用“理论精讲+实操演练”模式,以通俗易懂的语言讲解专业知识,用标准化动作示范操作流程,详细讲解了每个项目的技术要点。参训学生专注聆听理论讲解,积极投身实操练习,在老师一对一精心指导下,掌握了应急救护技能的操作规范及核心要领。经过严格的理论与

实操考核,参训学生全部通过考核,顺利取得红十字初级救护员证。

据了解,山西大学系列培训是省红十字会深耕“应急救护知识进校园”的一项扎实成果,不仅精准补齐高校学子应急救护能力“短板”,还让“人人学急救,急救为人人”的文明理念在校园落地生根。下一步,省红十字会将持续深化与高校合作,打造常态化、专业化培训机制,让专业急救力量覆盖更多校园角落,为师生平安保驾护航。

两名“巴掌宝宝”接受心脏手术

本报讯(记者 魏薇 通讯员李青 秦珍珍)本就早产的宝宝,还要面对心脏内的动脉导管未闭合带来的心力衰竭、呼吸困难、体重不增等问题。省儿童医院心胸外科团队日前成功为两名患有“粗大动脉导管未闭”的危重早产儿实施心脏手术,帮他们跨越生命难关。

这两名早产宝宝出生时体重只有1.5公斤和1.8公斤,几乎只有成年人

的巴掌大小。医护人员在照护中发现,宝宝们总出现呼吸窘迫,离不开呼吸机的帮助,而且孩子的体重一直没有增加,还有消化不良的情况。看着吃不饱、长不大的“巴掌宝宝”挣扎在生命线上,家长们忧心如焚。

省儿童医院心胸外科团队接诊后,很快诊断两名患儿均患有“动脉导管未闭、心力衰竭”,急需手术治疗。据介绍,宝宝在母体时,肺部不需要工

作,心脏内的动脉导管可以帮助血液循环。孩子出生后,肺部开始工作,动脉导管就会闭合。而这两名早产宝宝的动脉导管不仅没有自动闭合,还特别粗大,直径足有5毫米,对于早产儿来说是沉重的负担。心胸外科团队经过综合评估,精准完成了“动脉导管结扎术”,手术后,两名宝宝终于可以自由畅快呼吸,体重也开始“追赶式”增长,一天天圆润起来。

冬季需要主动饮水

随着冬季气温降低、空气干燥,人体水分流失加快,饮水健康成为守护免疫力的关键。记者从天津市水务局了解到,冬季科学饮水需避开误区,掌握正确方法,才能更好地维护身体健康。

冬季饮水应坚持“主动补水、少量多次”,避免等到口渴再喝。根据人体生理需求,每日推荐饮水量为1500—2000毫升,运动量大、出汗多的人群可适当增加200—400毫升。水温选择也

有讲究,建议保持在25℃—40℃,过凉或过热的水都可能刺激肠胃。

同时要避开三类饮水禁忌:不饮用保温杯装的“隔夜水”,密封性强的环境易滋生细菌,需当天烧当天喝完;避免一次性大量猛灌,每次饮水量控制在150—200毫升,间隔30分钟左右为宜,减轻肠胃和肾脏负担;日常饮水首选白开水,矿泉水、淡茶水可作为补充,不要将含糖饮料、碳酸饮料、浓茶等替代白开水。 据《今晚报》



图片来自网络

吃“奥司他韦”会有耐药性吗

奥司他韦近期成为各医院治疗流感的常用药物,“对奥司他韦出现耐药情况”的话题甚至冲上热搜。市民李先生就遇到了这样的困扰,他被确诊患上H3N2型甲流后,医生为他开具了奥司他韦,可服用后,他感觉疗效没有以往那么快。李先生表示:“去年流感的时候我吃了这药,感觉效果特别好。今年我也吃了,但不像第一次作用那么快,是不是有耐药性了?”

耐药性指的是细菌、病毒等微生物对相应药物失去敏感性,进而导致药效下降或失效。一般来说,出现耐

药性的药物是经过长期服用的,且时间超过10年。奥司他韦作为治疗流感的常用药物,上市销售已近20年,不过它并非需要经常服用的药物。

天津市第一中心医院感染性疾病科主任杨文杰介绍,判断对奥司他韦是否出现耐药情况,需要检测相关基因,医院的数据会送至中国疾病预防控制中心进行核查,目前并未发现耐药问题。

那为何有人会觉得吃了奥司他韦效果不明显呢?专家解释,这和服用时间与疗程密切相关。杨文杰建议,

服用奥司他韦最好在感染流感后的48小时以内,这样能更好地发挥药效。对于有免疫缺陷的人群,转阴也需要较长时间。

此外,专家还提醒,引起感冒的病毒种类繁多,而奥司他韦主要针对流感病毒,对于普通感冒等并不对症。因此,市民一旦感冒,首先要前往医院就诊,经过检查确诊后,医生会根据具体情况对症开具处方。患者应严格遵医嘱用药,切不可自行随意购买服用,以免延误病情或造成不必要的健康风险。 据《中老年时报》

异地就医费用清算周期将逐步缩短

新华社北京12月15日电(记者彭韵佳)国家医保局15日发布《医保基金清算提质增效三年行动计划》,鼓励有条件的地方,探索将大病保险资金和医疗救助基金等纳入清算提速范围,逐步缩短异地就医费用清算周期。

根据行动计划,自2028年起,将实现每年3月底前完成上年度清算,清算资金占年度医保基金拨付的3%左右,推进季度清算等创新模式。

推进医保基金清算提速,可持续赋能医药机构发展,进一步促进医疗、医保、医药“三医”协同治理和发展。

从分阶段任务来看,在起步阶段,所有统筹地区于2026年5月底前完成2025年度清算,其中试点统筹地区于2026年3月底前完成,清算资金占基金拨付的比例调整到5%左右。省级医保部门要制定全省医保基金清算提质增效三年行动方案,明确时间表、路线图。

在提速阶段,所有统筹地区于2027年4月底前完成2026年度清算。同时,进一步扩大试点范围,试点统筹地区于2027年3月底前完成清算。清算资金占基金拨付的比例调整到3%至5%。依托医保信息平台完成清算。省级医保部门要总结试点经验,巩固清算成果,规范全省清算流程,指导改革全面推进。

在全面实施阶段,所有统筹地区于2028年3月底前完成2027年度清算,清算资金占基金拨付的比例控制在3%左右。

计划明确,清算工作要重点抓好方案制定、数据准备、综合考核、金额核算、审定拨付等主要环节。原则上年度清算要涵盖上述环节;按季度清算等一年多次清算的统筹地区,在确保全年清算各环节实施的基础上,可简化部分清算流程。