

## 我的健康我做主

当下,国内疫情多点散发,疫情防控形势严峻,学校作为疫情防控重要阵地面临极大挑战。

# 开学了,须警惕校园聚集性疫情

2月26日,国务院联防联控机制新闻发布会指出,云南临沧疫情近日新增病例集中在当地某中学,需要尽快转运隔离全体师生,加快重点区域核酸筛查工作,防止疫情在校园和社区进一步扩散。如何守住校园这片净土,为孩子创造一个健康、平安的学习环境?四川疾控专家提醒:家校共同努力,相互配合,共筑疫情防控线。



### 学校:把好“三关”

- 1. 把好排查关**  
对照中高风险地区,动态开展重点人群排查,全面掌握教职员工和学生及其共同居住生活人员旅居史、接触史,做到底数清、情况明。
- 2. 把好入校关**  
加强入校管理,做好入校人员口罩佩戴、体温检测、核验健康码和行程码等工作,确保无关人员不得进校。

- 3. 把好监测关**  
实施教职员工和学生健康情况“日报告”“零报告”制度,做好师生晨(午、晚)检、因病缺勤师生登记、报告、追踪等工作。

### 家庭:全面协同

- 1. 对照轨迹,主动报备**  
密切关注官方发布的疫情信息,

主动对照病例活动轨迹自查,若家庭成员与病例轨迹有交集、健康码变色等情况,第一时间向社区、学校报备,并配合做好健康监测、核酸检测、隔离医学观察等必要防控措施。

- 2. 每日监测,科学处置**  
按学校规定及时报告孩子行程和健康状况,做好家庭成员的日常健康监测。如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状,不要自行服药,佩戴口罩尽快到发热门诊就诊,过程中避免乘坐公共交通工具,配合做好流调排查、检测采样等防控工作,并将情况及时告知社区和学校。

- 3. 加强防护,减少外出**  
上学时,为孩子随身准备口罩、消毒纸巾等用品,教育引导孩子自觉遵守学校疫情

防控要求,尽量保持“家—学校”两点一线活动。

周末在家,减少外出,少聚集、少流动,尽量不在外就餐。

### 4. 减少聚集,防范风险

家长选择通过电话、网络等形式与老师交流,尽量不到校。接送孩子时,做到戴口罩,保持“一米线”安全距离、不扎堆、不聚集。

### 5. 注意卫生,预防疾病

根据天气适度增减衣物,做好

春季传染病预防。继续保持戴口罩、勤洗手、用公筷等卫生习惯,利用周末开展家庭卫生大扫除,适度消毒,开窗通风,做好家庭环境清洁。

(本报记者 代俊)



上一期我们讲了“痛死人”的肾绞痛,今天来了解一下“憋死人”的病——急性尿潴留。

## 泌尿系统的常见急症 (二)

刘芸峰

急性尿潴留,就是膀胱充满尿液却不能排出,常伴随明显的尿意、疼痛和焦虑。常见于中老年男性,多由前列腺增生引起,女性急性尿潴留常有潜在的神经性因素,儿童很少发生,通常是由于感染或手术麻醉、包皮嵌顿等引起。

引起尿潴留的原因很多,可以分为机械性梗阻和动力性梗阻两大类:

①机械性梗阻最常见,简单来说就是血块、肿瘤、结石或异物导致梗阻。

②动力性梗阻是膀胱出口、尿道并无器质病变,尿潴留是排尿动力障碍所致,如膀胱感觉或运动神经受损等。很多药物都可引起尿潴留,如中枢神经抑制类药物、抗胆碱类药物,其他药物如抗高血压药物、抗心律失常药物以及某些抗抑郁药物等。

急性尿潴留发病突然,患者膀胱内胀满尿液却不能及时排出,十分痛苦。为了尽快解决尿潴留,需要做哪些处理呢?原则是解除梗阻病因,恢复排尿。如尿道结石堵塞则根据结石位置选择尿道取石、碎石或膀胱镜下取石;包皮嵌顿,则可手法复位或包皮背侧切开;尿道外口狭窄闭塞,则试行尿道扩张或尿道外口切开;因尿道外伤,可试行导尿,或行尿道吻合术或尿道会师术。如果不能明确病因或者梗阻暂时难以解除,该怎么办呢?首先考虑导尿管安置尿管使膀胱减压,解除患者的痛苦,然后再做进一步的检查以明确病因。如果导尿失败,可注射器穿刺膀胱抽尿缓解症状或局麻下膀胱穿刺造瘘。

长期留置尿管最易引起尿路感染,一般留置5~7天可以拔管。部分患者能成功恢复自主排尿。前列腺增生患者试行拔出尿管后可使手术延期,有时可以避免手术。手术可从根本上解除尿潴留的病因,避免复发,同时还可避免长期或重复置管。值得注意的是,临床上有些患者畏惧置管,希望口服药物能解决问题。但事实上,急性尿潴留一般病因紧急,及时引流尿液是首选,药物治疗仅是辅助。

(作者单位:四川泌尿外科医院)



## 放疗真的会“杀敌一千,自损八百”吗?

(下)

### ◎放疗一般需要几个周期?

化疗可以有几个周期甚至十几个周期,但放疗与化疗不同,一般来说,相同部位的放疗,在三到五年内只能做一次,简单说就是放疗就一个周期。只是这个周期有点长,一般要持续一个月左右,每周一至周五治疗,周六、周日休息。这种“经典”的放疗模式主要根据肿瘤生物学行为所制定。但随着精确放疗的发展,虽然治疗过程中对正常组织的保护更充分,但仍然要视具体肿瘤、病期、放疗间隔时间等实际情况而定。

### ◎放疗中间可以停吗?

很多患者认为,放疗时间这么

长,中间停个几天,休息一下,可以减轻放疗副作用。其实放疗的治疗模式比较固定,而这种设计方式绝不是我们“想停就停”的。如果放疗间隔时间太长,一般来说,再继续放疗的意义不是太大,同时对正常组织的损害已经形成,而肿瘤细胞没有达到理想的剂量,最后的结果很可能是“偷鸡不成蚀把米”。

如果不是放疗的反应太过明显,或者出现其他并发症必须要停,一般建议患者不要随便停治疗,如果不得已要停治疗,时间不要超过一个星期。

### ◎放疗后有什么注意事项?

放疗后,根据照射的区域及器官有不同的注意事项。正常组织经过照射后需要一段

时间才能修复,比如放疗后的皮肤,仍需要保护,不能刺激放疗区域,以免引起皮肤感染;有些患者需要进行功能锻炼,如乳腺癌患者放疗后,患侧上肢需要抬举锻炼,以减少上肢水肿,减少肩关节活动受限的发生几率;宫颈癌患者放疗后应给予阴道冲洗,避免黏连,减少宫腔感染。

同时,放疗后患者应加强饮食营养,保证休息时间,以促进机体尽快恢复。在放疗结束后的康复期,医生会交代复查时间,进行随访,观察疗效和副作用,一定要根据医生要求的频率进行随访。

(四川省肿瘤医院 科普部供稿)



总体来说,没有需要特别忌口的东西。在平时饮食中,需讲究荤素搭配、粗细搭配,提倡高热量、高蛋白饮食,多饮水,适当补充维生素。当然,有的肿瘤还有些特殊要求,比如消化道肿瘤,或治疗过程中对消化道可能造成损伤的肿瘤(如鼻咽癌、肺癌等),应尽量减轻消化道负担,避免干硬刺激食物的损伤;腹盆腔肿瘤则要求少渣饮食,因其本身可能引起大便次数增多等问题。

“发每条信息都要钱”  
“花了10多万元,还拿不到联系方式”  
“要线下见面,先得刷个价值1万元的‘一生一世’”

## “交友”变“交钱”,这些“脱单”软件暗藏陷阱

笔者调查发现,部分自称“快速脱单”“互助脱单”APP通过平台规则“下套”,让交友过程异化为步步“交钱”,不少用户成为被“收割”对象,引发了大量涉嫌“诱导消费”“情感欺诈”的纠纷。

——博眼球,恶俗广告横行。笔者发现,该类APP大肆在短视频平台上推广,演员扮作交友成功的用户“现身说法”,且语言恶俗、表演夸张。

——想交友,步步要充值。“为了找对象,我在平台上花了10多万元,还网贷了3万多元,结果面都没见到。”来自江西农村50岁的刘先生因为丧偶,下载了名为“来遇”的APP,希望找个伴侣,结果人财两空。笔者在该类APP中发现,男用户视频通话单方花费可高达每分钟数十元,语音通话花费可高达每分钟数元。男用户最高可一键发送价值数百万元的礼物给女用户。

——要“奔现”?屏蔽联系方式。来自浙江的蒋先生告诉笔者,他在“他趣”“来

遇”等APP上,希望和女用户交换微信号、手机号,但无论输入字母还是数字,或通过语音告知,平台都会将相关内容屏蔽或中断通话。

——“聊天就能赚钱”,是交友还是陷阱? 该类平台一方面诱导男性用户步步充值,另一方面则通过“聊天就能赚钱”的宣传吸引大量女性用户参与其中。

笔者发现,不少平台通过宣传“高额返现”“月入过万”,吸引用户“拉人头”。根据相关APP的奖励机制,若邀请的好友每次进行充值提现,便可获得其充值提现额度的8%到12%作为奖励,并表示“上不封顶”。

但不少女性用户反映,这类APP存在“男方打赏无法提现”“提现申请提交后未到账”“账号未违规却被封禁”等“提现难”问题。

笔者询问了多个该类APP,人工客服均未向笔者提供细化的封禁

标准和封禁时长,给出的回复仅为“涉及平台内部规则,无法告知”“封禁以审核部门审核为准,没有具体标准”等。

笔者注册了“来遇”APP男性用户账号,未与任何人聊天和充值便向客服询问:“聊天的异性对象账号被封,是否能退还刷礼物用的积分?”该APP“人工客服”“秒回”表示:积分无法退回,“经相关部门核实,对方账号存在违规行为,故对其进行封号”。

中国人民大学商法研究所所长刘俊海表示,用户在交友平台遭受财产或人身损害时,应积极主动保全相关证据,要求侵权人承担赔偿责任。若交友平台利用平台优势,恶意侵害用户合法权益,拒绝赔偿和退还,用户决不能忍气吞声,应通过行政或司法途径捍卫自己的合法权益。

(兰天鸣)



反对邪教  
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

## 兴文县:开学第一课讲“双防”

本报讯 为进一步增强学生防范疫情和抵制邪教的能力,维护良好的校园环境,近日,宜宾市兴文县反邪教协会联合县教育局和体育局、卫生健康局利用春季开学之机,在全县60余所中小学近8万名苗汉学生中举办了春季“双防”开学第一课。

活动中,各中小学校长、班主任给学生上春季“防疫防邪”开学第一课,倡导全县中小学生学习好科学知识,还要树立科学理想,养成科学健康的生活方式。希望同学们在学习和生活中相信科学,认清邪教的罪恶本质和危害,知晓国家惩治邪教的相关法律法规,从自身做起并带动他人坚决抵制邪教。

通过此次活动,广大师生对邪教危害本质有了进一步认识。大家纷纷表示,遇到邪教坚决做到不听、不信、不传,并立即报告学校和公安部门,为营造积极健康的校园环境、创建平安兴文作出自己的贡献。

(省反邪教协会供稿)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。