

10月11日,“全球疫情第二次发作已拉开序幕”的消息在网上引起热议。据世界卫生组织发布的数据,截至北京时间10日21时40分,全球新冠确诊病例数较前一日增加383359例,创疫情暴发以来单日最大增幅。疫情蔓延最快的地区为美洲、欧洲和东南亚。

梁宗安:与其看疫情变化,不如保持好习惯!

面对全球新冠肺炎疫情,此前有很多专家给出了疫情可能会提前结束的预测。但四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任梁宗安分析认为,目前很难对全球疫情进行预测。首先,我们对新冠病毒的流行病学特点、生物特点掌握得少之又少;其次,防控疫情有三条最重要的措施“控制传染源、切断传播途径、保护易感人群”,由于各个国家、地区发展不均衡,政策不同,应对疫情时未必都能够做到这三条。他坦言,

自己更赞成世界卫生组织的观点,“全球疫情大概要持续两到三年,只是后期可能不会像早期这么严重。”

目前我省183个县(市、区)均为低风险区。四川早在3月19日就实现了本土病例清零,目前偶有境外输入,境外输入病例中无一例死亡。“四川的防疫工作做得非常好,从最初应对,到分风险管理,再到临床救治,包括支援武汉、外派专家支援意大利、埃塞俄比亚、吉布提、阿塞拜疆

等,再到常态化的疫情防控,四川做得都非常到位。”梁宗安总结说。

秋冬季会不会有第二波疫情?梁宗安表示,我国高度重视疫情防控工作,出现第二波的可能性非常小,但是大家要注意,偶尔小范围的暴发流行是可能出现的。他强调,在常态化疫情防控下,公众与其看疫情变化,不如继续保持良好的卫生习惯,积极防控疫情不松懈。

1.要注意手卫生,勤洗手,特别

是应对急性呼吸道传染病,有飞沫传染时。梁宗安说,洗手不只是用水简单冲洗,而是应使用肥皂、洗手液等清洁用品认真清洗,外出回家后、吃东西前、上厕所后更应该洗手。

2.要注意多通风、做好清洁,必要时戴口罩、保持社交距离。梁宗安指出,当自己感冒生病时,应该戴好口罩,避免传染给他人。

3.要提高免疫力,作息规律,饮食得当,加强锻炼。(本报记者 代俊)



世界卫生组织将每年的10月11日定为“世界镇痛日”,我国将世界镇痛日所在的一周定为“中国镇痛周”。

科学面对“疼痛”

疼痛几乎伴随着人的一生,可能是身体上的,也可能是精神上的。从医学角度来看,疼痛是一种令人不快的体验,伴有实质上的或潜在的组织损伤,它是一种主观感受。虽然疼痛无处不在,但并不是所有的疼痛都需要镇痛。如果只是一时的情绪不佳,或者劳累过度引起的肌肉酸痛,也许找个朋友倾诉一下或者好好睡一觉,你的身体就会好起来,就会满血复活,因为这样的疼痛还在身体的自我调节范围之内,可以自行缓解。

而疼痛一旦超出了自身调节范围,譬如持续性的情绪低落,顽固的、反复发作的、剧烈的躯体疼痛,就会对人的身体健康产生严重危害。这时我们就需要专业的镇痛治疗,以达到镇痛的目的,恢复生理心理上的平衡或者稳态。

牙疼没有特效药

其实,牙痛并没有特效药,千万不

要滥用抗生素和止痛药,即使是非处方的止痛药也建议在确诊后,在医生指导下服用。正确处理牙痛的关键是预防,保持口腔卫生,定期检查,及时治疗。如果已经发生牙痛,请及时就诊,向医生描述病情时,不妨从疼痛的部位、患病牙的位置、疼痛的程度、持续时间、是否为刺激性疼痛、有无自发痛、病情发展的趋势等方面来交代病情,把自己的主观感受和客观的症状如实告诉医生,这样医生能更迅速地做出正确判断并予以治疗,尽快缓解疼痛。

月经痛停了,药别停

月经来袭时,最有效的止痛方法是药物治疗。一线药物前列腺素合成酶抑制剂,包括布洛芬、双氯芬酸、阿司匹林、塞来昔布等。这类药物起效时间通常在30分钟内,所以有痛经史

的女性一般于月经来潮开始服药即可,连服2~3天,治疗的有效率可达80%。患者应注意在专业人士指导下按疗程规律服用药物,不可痛时服药,不痛马上停药。除了药物治疗,还可以通过多喝热水并加一些黑糖、红枣、姜片等;平时少吃生冷及凉性食品;经期避免食用过甜食品和咖啡因;月经前进行适量的运动等方法缓解月经痛。

镇痛打吗啡,不必纠结

大多数的分娩疼痛在7.8级,而疼痛发作起来,最痛可到10级,可惜的是,很多人却难以找到有效的止痛方法。面对吗啡等阿片类止痛药,很多癌症患者担心止痛的同时会成瘾,不敢轻易尝试。其实,所谓成瘾是指对药物的精神依赖,临床大量研究证实,长期服用阿片类镇痛药治疗,尤其是按时口服

阿片类药物,不会产生精神依赖。因为在医生的指导下规范用药,不会出现一过性增高的峰值血药浓度,血药浓度呈平缓变化,可有效维持镇痛效果。一些患者由于经济或心理原因,认为不疼的时候没必要吃药,这可是非常错误的,镇痛药的作用维持时间因药物体内代谢情况而不同,规律服药可以保证血药浓度一直维持在有效的范围,保证疼痛能够被连续缓解。若等出现疼痛再服药,患者除了要忍受不必要的痛苦,还会导致耐药的产生。

此外,除了吃药,还有很多选择。在专业的镇痛科室——疼痛科还有很多镇痛方法。这些治疗方法多以微创治疗为主,适用于治疗各种慢性疼痛。部分微创手术治疗疼痛效果惊人,被患者形容为“从地狱到天堂”般的感觉。(健康中国)



地震来了怎么应对

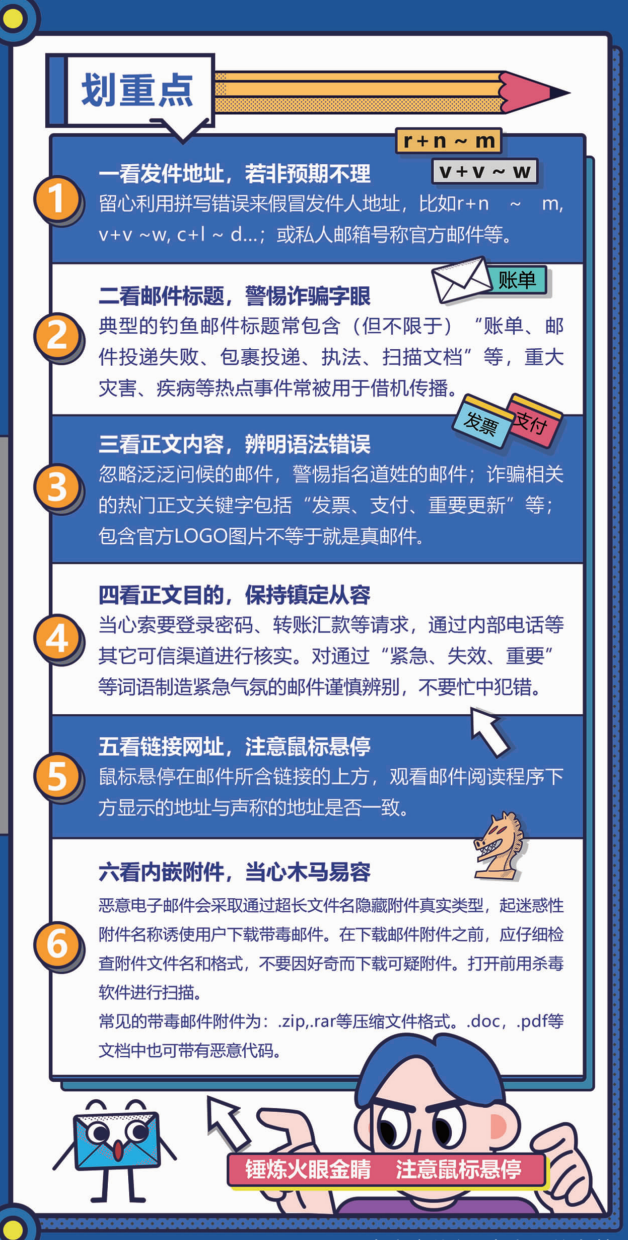
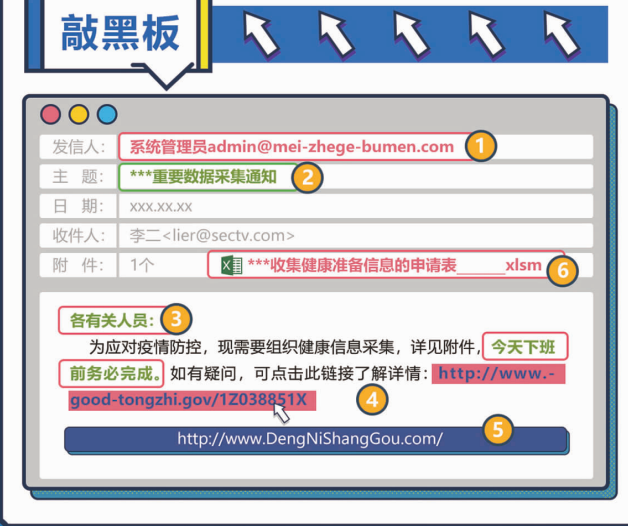
(二)



常见网络安全风险的应对 (五)



钓鱼邮件是指黑客伪装成同事、合作伙伴、朋友、家人等用户信任的人,诱使用户回复邮件、点击嵌入邮件正文的恶意链接或者打开邮件附件以植入木马或间谍程序,进而窃取用户敏感数据等的一种网络攻击活动。



预防痔疮要养成良好的作息规律

袁军

痔疮是一种常见的肛肠类疾病,是由于直肠下端的静脉充血淤血造成的肠道肿大,伴随排便困难、疼痛、瘙痒等症状。痔疮可根据生长部位分为外痔、内痔和混合痔等。超过90%以上的肛肠疾病患者都患有痔疮,发病分布主要在20~65岁之间。大多数男性在成年后都可能患有痔疮。

自己已患上痔疮。但长期患有痔疮的患者可能会伴随出血、瘙痒、疼痛的症状,甚至会出现细菌感染、局部剧烈疼痛、组织坏死的症状。痔疮治疗以保守治疗为主,没有症状的痔疮,一般不需要治疗,平时注意作息规律,保证大便通畅、多饮水、多吃蔬菜水果(比如芹菜、韭菜、菠菜、油菜等绿色蔬菜),促进胃肠蠕动,保证大便通畅就能有效减少痔疮发生。如果痔疮有症状,出现疼痛、出血等表现,建议使用栓剂治疗减轻症状,减轻疼痛。如果出血多,控制不住,建议立即到医院就诊,根

据病情进行手术治疗。痔疮手术根除起来较为困难,由于痔疮的发生主要与人类直立的体位有较大的关联。肛门位于人体的下部,在重力的作用下,直肠血液回流较为困难,容易发生静脉曲张,而静脉曲张的血管丛由于血管壁纤维化导致的局部静脉曲张,在粪便运行的过程中使血管受压,破坏直肠静脉丛,最终由于静脉破裂导致细菌感染而造成。对于久坐久站、长时间保持一个姿势的人群,患痔疮的概率远远高于其他人群。因为在长时间站立

或蹲坐的时候,肛门部位血液回流较为困难而造成血液淤堵,容易导致出现静脉曲张的问题,在由于排便运动的催促下导致了静脉曲张,破坏静脉回流,造成静脉壁组织的纤维化,从而引起回流障碍和静脉曲张形成痔疮。所以一些久坐办公室人员、售货员、理发师、司机、警卫等都容易患痔疮。此类人群即使经过手术切除后,仍可能会造成二次痔疮的复发。要想防止痔疮的复发,就要改变久坐或久站的习惯,同时加强日常体育锻炼,保证清淡饮食,才能解决痔疮复发的可能。痔疮患

者适宜的体育锻炼,有太极拳、广场型的舞蹈娱乐,除此之外还可以做提肛运动及肛部按摩等,都能有效地改善静脉回流,达到预防治疗的作用。腹腔内压高的人群也容易患上痔疮,如孕妇、前列腺肥大患者、盆腔内肿瘤患者等。此类人群要治疗痔疮,需要先解决腹腔内压力高的问题,否则极容易造成静脉血液回流困难。患有直肠肛肠慢性炎症的人

群,由于细菌感染或者其他问题导致的直肠肛肠内部炎症,会破坏该部位营养平衡与血液平衡,也会使静脉壁的组织纤维化造成血管回流弹性差,抑制血液回流,最终由于静脉曲张形成痔疮。而此类人群如果没有治愈慢性炎症,即使通过手术切除后,仍然容易引起复发。大多数患者进行手术治疗之后,可能会出现二次,甚至三次复发。一般来说,通过合适的护理与二次治疗是可以控制病情的发展,并且杜绝复发。所以痔疮复发与否与是否改变不良的生活和饮食习惯有关,只有纠正了错误的饮食习惯和生活方式,方能有效杜绝痔疮的复发。(作者单位:中江县辑庆中心卫生院)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。