



## 炎炎夏日 科学戴口罩

6月3日,省卫生健康委召开科普座谈会,介绍了常态化疫情防控形势下大众的日常防护措施、科学佩戴口罩、合理使用空调等内容。公众到底该怎么戴口罩?气温逐渐升高,大家戴上口罩会感到闷气不舒服,那么现在到底能不能戴口罩?会上,四川大学华西医院呼吸与危重症医学科主任梁宗安根据《公众科学戴口罩指引(修订版)》给大家提出了一些建议。

### ◎现在哪些情况下无需戴口罩?

对于普通公众,这些情况下无需戴口罩:  
1.居家、骑车、自驾车时,在户外、公园等开阔的场所无需戴口罩,但建议随身备用一个口罩。在公共场所,建议大家相互之间保持1米以上社交安全距离。  
2.目前我省很多室内公共场所,比如博物馆、体育馆、健身房等已向

大家开放,到这些场所,以及在超市、餐厅、商场等,若无人员聚集、通风良好、保持1米以上安全距离,建议无需戴口罩。大家可以随身带一个口罩备用。  
3.需要提醒大家的是,运动时人体耗氧增加,需要吸入更多的氧气,戴口罩会造成氧气吸入不及时,造成缺氧,对肺部造成损伤。所以建议大家运动时不要戴口罩。

### ◎在办公室、会议室还要戴口罩吗?

建议会议室随时开窗通风,参会人员保持1米以上社交安全距离,此时可以不戴口罩。在办公室也一样。当然,低风险区不等于没有风险,在一些情况下仍需继续戴口罩。  
1.到剧场、影院、地下或相对封闭购物场所、网吧、乘坐厢式电梯等通风不良的公共场所,以及乘坐公交、地铁、飞机等公共交通工具时,建议戴口罩。

2.特定场所的工作人员,如商店、火车站、机场、餐馆、食堂、旅馆、单位(社区)进出口、企业前台、养老院、福利院、监狱和精神卫生机构等场所工作人员工作时应戴口罩。  
3.去医院就诊、探视或陪护患者时也应戴好口罩,减小交叉感染风险。

### ◎面对复学,如何进行校园疫情防控?

目前低风险地区的大中小学和托幼机构均已陆续复学,校园疫情防控是大家一直极为关心的问题。  
1.对于大中专院校,建议教室和宿舍随时开窗通风,大家尽量保持1米以上安全距离,此时可以不用戴口罩;但在封闭、人员密集或与他人近距离接触时要戴口罩。  
2.中小学校人员在校内,学生和授课老师无需戴口罩,口罩随身携带。  
3.对于幼儿园的小朋友,因幼儿特殊生理特征,不建议幼儿尤其是3



岁以下婴幼儿戴口罩。  
4.而学校进出值守人员、清洁人员及食堂工作人员等服务人员属于特定场所工作人员,应戴口罩。

### ◎天气炎热,细菌容易滋生,如何做好“口罩卫生”?

佩戴前、脱除口罩后都应保证手部的清洁卫生。需重复使用的口

罩,使用后悬挂于清洁、干燥的通风处自然晾干,但是不能清洗。如果戴口罩时出汗很多,需要摘掉口罩擦的话,建议直接扔掉浸湿的口罩,擦完汗后再换一个。随身备用口罩可以存放在清洁的塑料袋中。如果佩戴口罩的过程中,感觉胸闷、气短等不适时,应立即前往户外开放场所,摘除口罩。(本报记者 代俊)



“医生,我今天入院了明天能开始放疗吗?”很多患者认为入院后就可以马上进行放疗,其实没那么简单。本报分两期为大家介绍放疗的流程。

## 肿瘤患者放疗流程(上)

李林涛 唐斌

### 1.完善诊断阶段

患者入院时,往往诊断和分期并不是完全明确的,因此入院后需要做进一步的辅助检查以明确病理、分期等,这对治疗方案的制定尤为重要。该阶段的时间,不同的患者可能不一致,大多在2~7天,少数患者可能需要更长。

### 2.医生团队决策阶段

主管医生及上级医生根据具体情况,确定放疗方案,包括采用的固定体位、放疗技术选择、给予的剂量,以及个体化治疗方案的综合制定。该阶段根据个体化差异时间在1天以内。

### 3.体位固定制作

放疗是短时间将极高的能量打到肿瘤区域(靶区),而这个释放能量的过程肉眼不可见,且在当下没有感觉,目前主流放疗技术一般是25次/疗程左右,为了保证每次放疗的精确度,现阶段主流技术是需要将患者进行体位固定,常见方式为热塑膜搭配体架板或者真空垫、发泡胶等技术方式,制作过程通常在半个小时内完成,加上预约时间,该阶段耗时约0.5~1天。

### 4.定位图像采集

放疗靶区的确定是依据高精

度的图像,常用的放疗图像为CT图像,因为要确定靶区所以在放疗定位CT常见为定位增强CT,有些患者需要配合核磁或者PET-CT、骨扫描等,定位增强CT扫描时间一般在3分钟左右,而核磁时间比较长,大约20~30分钟/例,所以导致核磁预约时间比CT长很多,如果仅仅只是定位CT,大约耗时0.5~1天。

### 5.靶区勾画

放疗医生会根据采集的图像进行放疗区域的确定。目前来说,确定的方式为在断层图像上一层一层的勾画出需要放疗区域的轮廓,并需要保护而要避开的重要器官(如脊髓、心脏、肺等)。目前常用的定位CT图像为3毫米/层,靶区长度及考虑到器官位移设置的动度区域一般需要勾画100~150毫米,特殊病例会更长。通常头部、颈部患者勾画时间最长,熟练的放疗医生勾画头颈部的靶区需要耗时4~6小时。考虑到放疗医生会对患者的日常进行管理,同时管理多位患者以及医疗业务上的其他安排,同时在放疗医生勾画完靶区后还会进行一次高年资医生带队的团队审核,一般勾画靶区时间为3~5天。(作者单位:四川省肿瘤医院)



## 妊娠期菌尿的治疗

王培禄

母体在妊娠期内和生理会发生一系列变化,且胎儿的生长发育在妊娠各个阶段都很重要,妊娠的生理改变降低了组织和血浆中



的药物浓度。母体体液容量扩增、药物分布至胎儿体内、增加的肾血流量和增加的肾小球滤过率都降低了药物的血浆浓度。对于我们在治疗菌尿和其他疾病时的药物选择就需特别慎重,如选择不当,可能会对胎儿的生长发育造成不可挽回的不良后果。如果尿培养是阳性,抗生素的选择就要作特殊的考虑,需选择可以治疗感染同时对胎儿没毒性的药物。

氨基青霉素和头孢菌素类药物被认为是整个妊娠期使用相对安全和一般有效的抗生素。对青霉素过敏的患者,呋喃妥因是合适的替代药物,它可以在妊娠前六个月安全地用于无葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症的患者。

治疗期间应该进行随访细菌培养。如果培养是阳性,应该明确细菌尿的原因是清除度不够、细菌持续存在或者是再感染?如果感染未能治愈,适当地选择和使用另外一种药物基本就可以解决问题。如

果细菌持续存在或快速的再感染,应该考虑在剩下的妊娠时间里使用抗生素抑制感染或预防感染。

急性肾盂肾炎的妊娠妇女应该住院并开始使用静脉注射的抗生素治疗。适当的口服药物应该服用至少14天。疗程结束后,低剂量使用呋喃妥因、氨苄西林或头孢氨苄作为预防用药能有效地防止再感染。性生活后使用头孢氨苄和呋喃妥因的预防菌尿可能有一定的效果。

妊娠期可以相对安全应用的抗生素包括青霉素类、氨苄西林、阿莫西林、青霉素V、头孢氨苄、头孢克洛等。应该禁用的抗生素,如氟喹诺酮类有可能损害未成熟的软骨;氯霉素,与“灰婴综合征”有关;甲氧苄啶,因为抗叶酸作用会导致巨幼细胞贫血;红霉素,与母亲的阻塞性黄疸有关;四环素类,可以导致母亲的急性肝功能失调,抑制新生儿和胎儿骨骼成长。(作者单位:四川泌尿外科医院)

## 朋友聚餐 容易染上的“3种”疾病

张琳

前便后不洗手,带有甲肝病毒的手触碰他人或食物,再进食就有传染风险。想要避免被甲肝“盯上”,我们应该做到勤洗手,尤其是便后和进食前;不吃未煮熟的食物和未洗净的瓜果;不饮用生水;接种甲肝疫苗。

几乎人人都知道乙肝是一种传染性疾病,那和乙肝患者一起吃饭会不会被传染呢?其实一般不会!原因很简单,乙肝病毒是通过血液、性行为、母婴、医源性等形式传播,但不能通过消化道传播。不论是口腔、食管还是胃肠道,乙肝病毒都不能突破“防线”,进入细胞中繁殖。所以和乙肝患者一起吃饭,一般不会被传染。如果真特别担心,那就做好两件事,一是接种乙肝疫苗,二是聚餐时使用公筷,或者分餐。

### 2.幽门螺杆菌

严格来说,幽门螺杆菌是一种菌,而不是一种病。一旦感染幽门螺杆菌,会出现的疾病可能小到消化不良、胃炎,大到胃癌。世界卫生组织和国际癌症研究机构更是早在上个世纪(1994年)就已把幽门螺杆菌列为I类致癌因子。调查研究显示,幽门螺杆菌在我国的感染率超过50%。

是什么导致了如此高的感染率呢?原因在于幽门螺杆菌不仅可以通过“口-口”传播,还可以通过“粪-口”途径传播。下述场景都让人不知不觉被感染上幽门螺杆菌:路人A感染了幽门螺杆菌,A上完厕所后直接用手触碰了食物,随后这些食物又被路人B选中吃掉了,路人B可能被感染;路人A正在热恋期,每次和女友C约会都忍不住和女友热情地拥吻,女友C可能被感染;路人A最近经常和朋友聚餐,席间没有人使用公筷,也没有分餐,于是聚餐的朋友可能被感染……同样的场景每天都由不同的人上演无数次,虽然并不是每一次都会传染成功,但也要多加注意。

如何才能避免被幽门螺杆菌传染呢?

- ◎养成饭前便后洗手的好习惯,吃零食、水果等食物之前同样要洗净双手;
- ◎在外聚餐尽量使用公筷,使用消毒过的餐具;
- ◎有HP感染者最好主动和他人分餐,餐具也分开使用;
- ◎食用彻底煮熟的食物。



### 3.伤寒

伤寒病在生活中似乎很少遇见,但这不代表它不危险。伤寒病是由伤寒杆菌引起的一种急性传染病,感染伤寒杆菌后可能会出现持续高热、腹胀腹泻等表现,部分患者还可能出现肠出血、肠穿孔等并发症,严重者可致死。伤寒不仅症状严重,传染性也很强,致病菌可以混在粪便中,通过粪便污染水源和食物,或以苍蝇、蟑螂等途径间接污染食物,以“病从口入”的方式传播给健康人。预防伤寒,牢记4件事:

- ◎注意个人卫生,坚持饭前便后洗手;
- ◎饮用干净的水;
- ◎食用彻底煮熟的食物;
- ◎接种疫苗。

(作者单位:四川省南充卫生学校附属医院)



生活中,朋友相见、同事相约或者亲人相聚,一起吃饭总是难免的,如果因为担心被染上疾病而不能尽兴,那未免也太不划算了。究竟哪些疾病会通过聚餐传播?今天咱们来说说。

同桌聚餐,真正需要担心的是以下3种疾病:

### 1.甲肝

甲肝是感染甲型肝炎病毒导致的一种疾病,病毒主要通过以下方式进行传播:  
◎食物传播:甲肝患者便后未洗净双手,其手部极可能携带病毒,如果他人食用被患者触碰过的食物后可能感染甲肝。  
◎水源传播:甲肝患者粪便未经合格处理,污染了水源,他人饮用不洁水或食用接触过不洁水的肉果菜等可能感染甲肝。  
◎接触传播:“病从口入”的说法,放在甲肝身上再合适不过了。饭

### 崇尚科学 反对邪教

#### 长赤镇桥梁小学 抵制邪教从娃娃抓起

细讲解了“什么是邪教”“邪教的危害”“邪教的特征”“邪教的骗人伎俩”等知识,给全校师生上了一堂生动的反邪教警示教育课。

据悉,该校非常重视反邪教工作,长期坚持利用电子显示屏滚动播放反邪教警示教育标语,组织各班开展“崇尚科学、反对邪教、珍惜生命”的主题班会活动,办反邪教手抄报等。通过一系列反邪教宣传活动的开展,有效地增强了全体师生防范邪教的意识,为师生构筑起了抵御邪教的防火墙。(何婷)