

呼吸道疾病进入冬季高发季

吕梁市人民医院专家支招如何预防

□ 本报记者 冯海砚 王雅妮

秋冬是呼吸道传染病尤其是流感的高发季,近期又有肺炎支原体在青少年人群中大肆流行。那么流感、普通感冒和肺炎支原体有什么区别,如何辨别这些传染病的症状?怎么防治最有效?

近日,本报记者专门走访了吕梁市人民医院呼吸与重症医学科、儿科、中医科和感染性疾病科等科室的医学专家。

该院呼吸与重症医学科主治医师闫婧的解释是,流行性感冒、普通感冒、肺炎支原体都是呼吸道病原体引起的疾病,他们在传播方式上有一定的相似性,大部分是通过飞沫传播。也可能通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。感冒和流行性感冒症状的相似性导致很多人认为他们是同一种疾病,但其实不然。

感染性疾病科主治医师赵甜甜特别提醒,流感的症状主要表现为急起高热(腋下体温≥38℃)、畏寒、头痛、头晕、浑身酸痛、乏力等中毒症状及咽痛、干咳等呼吸道症状。老年人、儿童、慢性心肺疾病患者等免疫力差的人更要引起注意。

中医科主治医师姜保安向记者讲述了中医治疗流感、普通感冒和肺炎支原体的方法,他说“在大多数人的认知中,病毒或者细菌等微生物感染必须要把这些微生物杀死才能治好疾病,所以大家会选择服用抗病毒药物或者是抗生素来杀灭病毒和细菌。但是中医认为人和大自然的微生物是共生的,人为的运用药物去杀灭微生物是不符合生命科学的,药物杀灭致病微生物的同时也杀灭了人体内正常的微生物,导致人体微生态失衡,对人体不利。中医治疗这些外感疾病的宗旨是扶正祛邪,帮助人体去祛除病邪,并且在不同的阶段采用不同的治法和方药快速治好疾病,而且疗效十分可靠”。

一定程度上,普通感冒比流行性感冒症状轻,但是流行性感冒的危害又在哪里?

“流感患者会感觉身体不适,一般会在4-7天康复;特殊人群会加剧原有基础疾病或引发并发症:如慢性病患者病情加重,老年人继发肺炎,孕妇可能导致流产或胎儿发育异常等。”赵甜甜说。

“流感的症状通常包括高热(38.9-40℃)、全身症状明显,如头痛、咽痛、肌肉酸痛和疲劳乏力等。与普通感冒相比,流感症状更加严重,且发病迅速。有些人可能会出现恶心、呕吐和腹泻等胃肠道症状。多数人在一周内可自愈,但在孕妇、老人、儿童、慢性病患者等高危人群中,流感可能导致严重的并发症,如肺炎、心肌炎和脑膜炎,严重者甚至导致死亡。”闫婧说。

相较于流感、普通感冒,一些年轻家长最关注的是肺炎支原体。肺炎支原体主要症状有哪些?出现什么情况需及时就医?如何做好居家护理?家长怎么尽早识别重症?这些问题也是记者与几位医生交流最多的话题。

“呼吸道感染是儿童发烧的主要原因,尤其是上呼吸道感染。导致上呼吸道感染的病原中,通常病毒占80%左右,也就是我们通常说的感冒。而肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间的微生物,支原体肺炎是由肺炎支原体引起的下呼吸道感染,主要表现为阵发性剧烈干咳,反复发热,青少年易感,抵抗力差的成人亦有发病。易在幼儿园、学校等人群聚集、通气不良的环境下通过飞沫传播。患者是主要的传染源,感染多发年龄为学龄前和学龄期儿童。”儿科主治医师庞欢欢说。

据介绍,支原体肺炎病程与病情严重程度有关,一般轻症肺炎病程较短,重症肺炎病程较长。支原体肺炎病程一般2周至4周,及时识别、及早治疗是关键。近期各类呼吸道

感染较多,如果孩子发热持续3天,体温没见好转或病情反复,有明显咳嗽,呼吸频率增快,或伴有喘息、呼吸困难、发绀、头痛、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、精神差、抽搐等要及时就医。

“儿童支原体肺炎最典型的症状是发热、咳嗽,咳嗽有一定特点,初期是阵发性、刺激性干咳,随着病情进展会出现咳嗽咳痰,部分症状严重的孩子会出现喘息、呼吸困难等表现,应高度警惕,尽快就医。”庞欢欢解释,“当然从临床表现上很难完全区分是哪种感染,最终的确诊需要抗原、抗体或核酸的检测才能明确。”

“针对明确肺炎支原体感染的患者,轻症可在医生指导下首选阿奇霉素、克拉霉素、红霉素等大环内酯类抗生素治疗,如出现耐药,则需在医生指导下使用新型四环素类抗生素药物或喹诺酮类药物。特别需要注意,这些感染都有发生肺炎炎症的风险,一旦出现呼吸困难、胸闷、心慌胸闷等症状及时就医,防止出现严重的并发症。”庞欢欢给出了建议。

预防是控制流感等呼吸道传染病传播的最有效方法之一。几位医生建议,远离传染源、切断传播途径。最好避免近距离接触发热、咳嗽或咽痛等流感症状患者。注意咳嗽礼仪,打喷嚏或咳嗽注意遮住口鼻。勤洗手,戴口罩,流感季节尽量少去人群集中的地方。

接种流感疫苗是预防流感的主要措施之一。庞欢欢说,“疫苗能够激发人体免疫系统产生抗体,从而在感染病毒时提供保护。老人、儿童(尤其是学生)、孕妇、医务人员、慢病患者、养老机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工均应接种疫苗。接种后人体需要约2-4周时间产生具有保护水平的抗体,所以流感疫苗最好在每年秋季,流感流行高峰前完成接种。产生的抗体保护水平至少可维持6个月左右,所以最好每年都接种疫苗。”



汾阳市演武司法所法治宣讲走进校园

本报讯(记者 李雅萍 通讯员 李文伟)近日,汾阳市演武司法所联合该市司法局普法与依法治理股,深入辖区西河堡学校,开展以“法治进校园 护航助成长”为主题、形式极富特色的法治进校园活动。

活动中,演武司法所工作人员通过以案释法的方式,用新颖别致的PPT和通俗易懂的语言,为全校师生做了一堂生动有趣的法治动漫讲座,给学生们讲解了社会主义核心价值观、中小学生应遵守的行为规范以及未成年人自我保护方面的法律法规知识。讲解人员介绍道:“我们举办此次法治宣讲进校园活动,旨在加强对学生的关怀,帮助学生增强法律意识和积极运用法律手段维护自身合法权益的能力,营造安全、文明、和谐、健康的生长生活环境。”汾阳市司法局普法与依法治理股负责人向师生们发放了100余册《未成年人保护法》《预防未成年人犯罪法》等法律法规宣传资料,并表示将持续开展普法工作,更加认真履行守护青少年健康成长的重要职责,以多元创新、通俗易懂的普法方式,持续为青少年健康成长保驾护航。

参加活动的学生深有感触,“通过这次讲座,深刻认识到未成年人犯罪行为的危害及需要承担的法律责任,起到了及时提醒青少年注意防范妨害健康成长的网络有害出版物及信息的作用,积极引导大家文明上网,树立正确的人生观和价值观”。

新闻专递

近年来,方山县积翠司法所共调解邻里纠纷案件68起,调解成功率达95%以上——

“五步骤”化解邻里纠纷

□ 本报记者 冯凯治 通讯员 王佩

近年来,方山县积翠司法所始终坚持和发展新时代“枫桥经验”,紧盯群众的“生活琐事”,坚持从静心听、耐心劝、专心查、用心调、热心访“五个步骤”入手,不断强化各类矛盾纠纷化解工作,做到矛盾纠纷“及时调”“就地解”,切实担负起保一方平安的政治责任,维护了积翠镇大局的稳定。

静心听,全面掌控现场。调解工作需要静心听,充分了解当事人的基本情况、厘清争议的焦点、分析纠纷产生的原因、在矛盾冲突后当事人双方各说各的理,各执一词,只强调自身的利益,争执不下。这时不妨让他们都说出来,出口气。调解工作需要认真听,明晰双方的陈述辩解,分清是非,特别是当事人在面对“火气”较大时,调解容易陷入僵局,调解员及时采取“背对背”调解法,静心倾听诉求,了解其内心真实想法。调解工作需要仔细听,学

会从双方当事人的言谈举止中观察心理状态和情绪变化,从而公平、公正地开展调解工作,促使双方当事人正确解决纠纷,达到预期的调解效果。

耐心劝,预防矛盾激化。处理邻里纠纷时,为消除双方内心的对立、仇视情绪,调查化解纠纷时应循序渐进,和被调解人从日常琐事、家庭生活谈起。首先要掌握时机,双方都在气头上时不能劝,要耐心等待消气后进行劝说,让当事人逐渐转移情绪,为后面的协商调解打好基础;其次要抓住时机,仔细倾听事件原委,进行换位思考,从对方的角度分析,切实理解当事人的苦衷和难处,劝说双方各退一步,从影响彼此关系的角度阐述其利害关系。

专心查,及时发现问题。为将“预防为主、调处结合”工作方针落到实处,积翠司法所建立了各村司法行政联络员队伍,由各村信息

员、宣传员、调解员组成,承接司法所相关工作,及时排查隐患和处置纠纷。同时,各村对于重点地段,通过细化网格,组建了由调解员、巡逻队员及村民代表组成的各村群防群治队伍,每天坚持在村头小巷不间断流动巡防,排查网格内各类矛盾纠纷和安全隐患,收集社情民意,及时上报网格员和司法行政联络员,切实把工作做实、做细,不留死角死面。在排查中,做到早发现、早控制、快调处,把矛盾纠纷及时消灭在基层,用法用心用情守护人民群众的平安和谐生活。

用心调,妥善处理纠纷。为把人民调解工作真正落到实处,积翠司法所建立起多层次的调解组织结构,健全调解网络。一是加大矛盾纠纷的调处力度。将一批有调解工作经验、工作责任心强的同志吸收到调解队伍中来,不断充实了基层调解队伍力量。二是加强自身建

设。充分利用网络等载体,采取集中授课、以会代训等多种形式组织调解培训,提高调解员的工作能力。三是制定完善了工作调度制度、信息反馈制度和学习制度。同时配备了工作日志本、会议记录本、学习笔记本和来访登记表。四是坚持公平公正、依法调解的工作方法。调解员始终依照法律和人情进行调解,梳理矛盾,解决实际问题。

热心访,动态巩固民情。调处已发生的矛盾和纠纷,只是治“标”,更重要的治“本”。调委会工作要通过不断回访,关注动态民情。处理好矛盾纠纷后,通过电话回访、入户走访、村居座谈等方式听取群众意见和建议,继续跟进追踪,看看当事人对调解结果意下如何,看看当事人是否都按照之前约定的事项去办、一旦有一方没做,就需要再去做工作,直到把矛盾彻底化解。要把回访作为“访民情、听民声、察民意、解民忧”的重要抓手,切实“深下去、走进去”,切实发挥人民调解的“第一道防线”作用,为人民调解工作成功加上了一道“安心锁”。

近年来,积翠司法所共调解邻里纠纷案件68起,调解成功率达95%以上。其中没有一件因民间纠纷引发的群体性上访、群体性斗殴或民转刑案件,做到了“小事不出村、大事不出镇”。积翠司法所所在维护全镇社会稳定中发挥着至关重要的作用,也为创建“平安积翠”、“法治积翠”营造了良好的法治环境。



请把课间10分钟还给学生

□ 王雅妮

“拖堂3分钟,提前坐好2分钟,课间哪有十分钟?”“近日,晋中一名老师发布视频吐槽‘课间圈养’现象愈发严重,中小学生在连上厕所的时间都快没了”,7成学生课间不出教室,即使是20分钟的大课间,校园里也是空空荡荡。

甚至还有学校规定学生课间不能上下楼,不能跑跳、不能大声说话……下课铃一响,没人敢出场,课间十分钟,教室静悄悄,把孩子们“按”在教室里,一方面不利于学生的身体健康,有损学生的视力。另一方面,也无法释放学习压力,不利于学生的心理健康。

校方称“圈养”学生的理由是安全隐患,老师说课间十分钟要复习上节课并预习下节课,为了“不出事”,为了学习效率就将学生“圈养”起来,这样的教育不是真教育。

好的教育不是“圈养”。课间十分钟设置的初衷是为了缓解上课45分钟的疲劳和压力,这是学生应有的自由,跑跑跳跳、说说笑笑本应该是课间十分钟的“标配”,学生需要十分钟的锻炼,也需要十分钟的放松,学校不能为规避风险而“圈养”学生,双减的不是课间和假期!

要真正做到“一切为了孩子”,而不是为了孩子“一刀切”。把课间十分钟还给学生,把欢声笑语还给校园,十分钟的“撒欢”是为了学生而不是害了学生。

本报讯(实习记者 王卫斌) 整洁别致的农家小院,干净通畅的村内柏油道路,蜿蜒曲折的木栈道,写满乡愁的民俗馆,视野开阔的茅草屋景观台,独具特色的水上浮桥,多种体验的娱乐场……这些充满诗情画意的美丽乡村新风景,与方山县圪洞镇前东旺坪村把移风易俗和环境整治相结合的努力是密不可分的。

前东旺坪村西临横泉水库,这里的环境质量事关横泉水库的水质,事关吕梁许多群众的用水安全。为了改善环境,在驻村工作队帮助和指导下,前东旺坪村用群众喜闻乐见的漫画和通俗易懂的语言形式,精心组织编写了《移风易俗环境整治宣传册》,整合汇集了方山县《关于推进移风易俗的行动方案》,前东旺坪村移风易俗村规民约、方山移风易俗55问、漫画婚事新办、漫画丧事简办、漫画余事不办、漫画文明祭祀、移风易俗宣传画、农村环境治理等内容,挨门到户每户发放一册,让移风易俗和环境整治的内容家喻户晓,妇孺皆知。

俗话说,干部带好头,群众跟着走。为革除歪风陋习,减轻群众负担,提倡文明新风,建设美丽乡村,前东旺坪村制定了提倡移风易俗的村规民约,内容涵盖了婚事新办、丧事简办、余事不办、文明殡葬、文明祭祀和奖励办法。村党支部书记薛永生说,每次村两委会上,都要强调村两委成员带头宣传和遵守移风易俗内容,带动村民群众把移风易俗的村规民约转化为自觉行动。村党组织、村民委员会每年春节前评选一次“移风易俗文明户”,给予表扬和物质奖励。有不遵守本村村规民约行为的家庭,不得享受村内福利,不能安排公益岗位,换届时不得作为村党支部和村民委员会委员人选。村党支部和村民委员会成员有不遵守行为的,依据有关规定从严从重处理,扣减岗位报酬,这些措施极大地调动了干部群众参与移风易俗和环境整治的积极性。

74岁的老党员严乃照说,他的弟弟今年病逝后,如果按照以前的习俗,那要大操大办,每桌宴席要四大碗八道菜,俗称一年四季。他与侄子商量后,决定按照移风易俗的要求,决不出格,一切从简,只邀请家族成员参与了安葬仪式,简单吃了顿饭,办了丧事。

村委员会委员安泽梅介绍,为建设最美乡村,保护好横泉水库的水质,该村把农村环境整治与移风易俗相结合,在村内设置了四个垃圾分类收集点,用不同颜色的垃圾桶引导村民养成垃圾分类的好习惯。通过村规民约,提倡村民自觉处理好生活垃圾,自觉参与保护水源清洁,处理好人畜粪便,及时清理农业废弃物,自觉维护村容村貌。村里的环境保洁由北京的一家清洁公司承包运营,公司雇佣6个村民做清洁工,其中一个人开摩托三轮车挨门到户上门收集村民的生活垃圾,每天上午和下午各一次,引导村民改变出门随意丢弃垃圾的陈规陋习。如今村民们大都形成了“爱护环境,从我做起”的主人翁意识,在村口散步的一位村民说,农村环境治理得咱们所有的农民一起共同努力,有了好环境,还要有保持好环境的意识。一定要养成良好的生活习惯:不乱扔乱倒垃圾、学会垃圾分类;做好产生生活垃圾回收利用和无害化处理;从少产生垃圾,减少垃圾出村量着手,彻底改善生活环境。村里的一个女清洁工说,“我在村里做好保洁,公司一个月给1000元收入,家里吃穿用度不成问题。村子这么干净,谁还好意思再到处乱扔垃圾呢,我每天的工作也变得轻松很多。”

方山县前东旺坪村

移风易俗「移」出美丽乡村新变化

