

医疗前沿

团结协作 不放过每一个细节

浙大二院开启三方远程多学科会诊



三方远程多学科会诊现场。

■记者王艳 通讯员方序、邓国芳

2月21日晚7时,在浙大二院解放路院区行政楼9楼会议室、武汉协和肿瘤中心、浙大二院援医队前线指挥中心,三方远程会诊开始,一位47岁的新冠肺炎患者病情恶化,前后方紧急讨论诊疗方案。

新冠肺炎防控“先遣队”队长吴利和:

生命重于泰山 疫情就是命令

■通讯员徐莉、凌燕

自新冠肺炎防疫战的号角吹响,衢州市人民医院院感处作为疫情防控的“先遣队”立即做出了积极响应。作为市级防控专家组成员之一,身为“先遣队”队长的院感处处长吴利和,在第一时间组织院感团队开展疫情防控工作,筑牢疫情防控的第一道安全屏障。

新冠肺炎病毒的传播速度快、传播途径多,严峻的疫情给医院感染防控工作带来极大的挑战。

“如何有效做好新冠肺炎医院感染防控工作?”“如何完善新冠肺炎诊治隔离流程?”“如何指导医务人员正确实施个人职业防护?”一系列问题摆在吴利和面前,她真正感受到了什么叫“压力山大”,小到环境清洁消毒,大到新冠肺炎感染防控策略的拟定;对医务人员、驾驶员、保洁员进行职业防护、环境清洁消毒,隔离措施落实等监督与指导。

“努力让每一个医务人员掌握疫情防控的关键,降低患者与医务人员的感染风险,是每一个院感人的职责所在!”在吴利和心里,院感无小事,任何一丝一毫的懈怠都可能造成院感防线的崩溃!

整整一个月,吴利和带领医院感染防控团队在防控战线上奔波忙碌,一天工作12个小时以上是常有的事。她用脚步丈量着每个高风险的科室与区域:隔离病房、隔离留观病房、发热门诊、急诊室、CT室、检验科、医疗垃圾暂存点等,及时发现科室潜在的风险点,并提出改进建议。

健康常识

专家教你消毒这些事

■记者程雪 通讯员严敏

新冠肺炎疫情发生后,大家对消毒产品的需求量激增。那么居家或办公室预防性消毒时,我们该如何在超市或药店陈列的不同消毒剂中做选择呢?消毒液又该怎样配制?衣物如何消毒?杭州市疾控中心专家就消毒问题给出了一些建议。

如何选择消毒产品

目前,市面上常见消毒剂的主要有效成分有乙醇、含氯消毒剂、复合双链季铵盐等。可依据消毒对象和目的不同选择你想要的消毒剂。

杭州市疾控中心专家举例说,物体表面消毒可以选含氯消毒剂,像84消毒液;那如果要消毒的物体表面是金属的,可以选含醇或者复合双链季铵盐类;如果要对皮肤消毒,则可以选含碘

的消毒剂。

需要注意的是产品说明上没有“卫”字和“消”字是非常重要的。“卫”是卫生行业许可证,证号格式为:(省、自治区、直辖市简称)卫消证字(发证年份)第××××号。

接下来,要看看有效成分的浓度。在售的消毒剂浓度不一样,起到的消毒效果也不一样。有的消毒剂卖的时候是原液,比如说显示5%的,意思是5000mg/L的有效浓度;但是我们实际生活中仅需要使用250~2000mg/L,那就需要用水去稀释后才能使用。有的消毒液卖的时候浓度只有0.02%,就是200mg/L,那我们就需要根据我们消毒的目的来判断该消毒剂是否适用了。

最后需要看一下产品的有效期。应购买在有效期内的消毒产品,超过有效期的消毒剂的有效成分浓度将会降低,起不到良好的消毒效果。

消毒液可用自来水配制

近来,有市民提出了消毒剂配制的问题,认为消毒剂应该用蒸馏水或者凉开水配制,而不应该用自来水稀释。

对此专家表示,“可以用自来水配制,完全不影响消毒效果。”

自来水菌落数的限值是100CFU/mL。CFU是菌落形成单位的意思,大家可以简单地把理解为几个菌,那么也就是说自来水出厂的时候菌落数应该只有几十个。

依据规范,消毒产品杀灭细菌≥10⁴时(也就是10万个菌),就可以判定其有杀菌作用了。75%的酒精的杀菌能力相当强的,可杀死1亿个菌。

所以,自来水里每mL几十个菌对消毒液的杀菌能力完全没有影响。

此外,“无菌操作”也是市民们

很关注的一个问题。实际上,真正的无菌操作需要无菌水、无菌的称量器具和容器、洁净的配制环境,

只有在做消毒液的各项实验时,才需要在实验环境中对消毒液进行无菌稀释。这些在家里是无法实现的,实际上也没有必要。

外出所穿衣服如何消毒

很多市民担心,出门回家,万一衣服上“带回”病毒怎么办?专家表示,病毒在衣服上存活的时间很短,在空气、飞沫中存活的时间更长。如果没有去医院等较高危的地方,也没有近距离接触过别人,外出回家后,最重要的是要好洗手,将鞋子、外套留在进门处(也就是相对非清洁区域)。

网传的通风处晾晒、酒精擦拭、熨烫等消毒法是否靠谱?专家表示,外出进门后,可更换家居服,外出衣物可以挂在通风处,如在阳光明媚的天气,可以把外出衣服拿

出来放在阳光下长时间暴晒。

酒精类消毒剂不到一分钟甚至半分钟就能实现快速消毒,通常都推荐用于手卫生(消毒)。如果使用75%的酒精消毒液对衣服表面进行擦拭消毒时,衣物需是表面光滑平整的面料;如果是有孔的不平整的衣物,如毛衣,病原体会深藏在衣物深处,仅用酒精表面擦拭不足以杀灭它们。

既然擦拭不行,那喷洒行不行呢?专家提醒,酒精不建议喷雾消毒,也不建议大面积使用,易引发火灾。此外,熏醋对新冠病毒是达不到消毒效果的。

新型冠状病毒在56℃时,病毒的生存时间不超过30分钟(均为悬浮液状态)。一个大气压下,开水浸泡消毒不到一秒就可以杀灭冠状病毒。挂烫机所喷出水蒸气的温度可达到100℃,对外出衣服进行定点蒸汽熨烫可以起到一定的消毒效果。

健康提醒

停课不停学, 视力怎么保护

疫情期间学生用眼指南来了

■记者王艳 通讯员陈贞贞

的物品至少20秒;第三,当眼睛干涩的时候,注意休息,也可以滴少量的人工泪液来缓解。

需要定期复查眼睛的孩子,疫情期间该怎么办

假性近视,暂时未戴近视眼镜未用药的孩子,在医生配药无明显副作用或无特别医嘱的情况下,大多数可以维持原药物量。

特殊时期不能出门,如何及早发现孩子的视力是否有问题呢?

王莹提醒,有几个小征兆,家长可以注意下:看电视或看书喜欢离得非常近;歪头、斜着眼、眯眼或者挤眼才能看清楚远处的物体;自己看不清,看远模糊;眼睛容易疲劳,看久会头痛、流眼泪;怕强光,看久后揉眼睛,频繁眨眼睛等。

一旦发现这些情况,表示孩子有近视的征兆,家长需要引起重视。

居家如何预防近视

王莹建议:做作业、看书要养成好习惯,坐姿要好,读书写字时眼睛与书本要保持30~35厘米的距离,不要趴太近或歪头做作业;做作业时间不能太长,每20~30分钟休息一下,眺望远处5~10分钟;减少电子产品的使用量,除学习需要,不建议使用平板电脑手机、电视等;不能在行走、坐车过程中或躺着看书、电子产品;不在太强的光或太弱的光线下看书;不能挑食,因为营养不均,摄入过多高糖、高淀粉的食物会加重近视,建议多吃含有叶黄素的食物,如柑橘、菠菜、玉米、胡萝卜、苹果等。

眼科专家建议:如果你使用电脑,可以用下列的方式保护眼睛,避免眼睛疲劳。

第一,坐在电脑屏幕前约65厘米,就是手臂的长度。屏幕略向下注视的角度,如果需要可以使用亚光膜来减少屏幕的眩光;第二,使用20/20/20的规则来休息的意思是,每隔20分钟移动眼睛看20英尺(6米)外

眼睛的功能主要是看东西,如果突发看不清或者看东西有遮挡的话,就要及时到医院就诊。比如伴有眼红、眼痛或者同侧头痛,有可能是青光眼急性发作,虹膜炎或者角膜炎。还有一些伴有眼红的,可能有视网膜脱离、视网膜眼底血管阻塞、眼底出血这些比较严重的疾病。急性结膜炎,同时伴有发烧、咳嗽等症状,也要及时到急诊就诊。

疫情期间,其他眼健康情况,建议大家采用网上问诊咨询。

育儿大百科

远离病毒,从提高 宝宝免疫力开始

■主持人许瑞英

近段时间,关于新冠肺炎的新闻,真的越看越揪心。从开始的儿童不易感,到普遍易感。从没有儿童的病例,到病例越来越多,年纪越来越小。9个月、7个月、5个月,甚至还有刚出生5天的宝宝被确诊,看的妈妈们既担忧又心疼。

那么怎么才能保护好孩子,远离病毒?其实除了隔离、清洁,最重要的就是:提高孩子自身的免疫力!

免疫力从哪里来

免疫力,或者说抵抗力,这个词我们经常说起,但你要问它到底是什么,很多家长可能就答不上来了。我们可以把它简单理解为,人体抵抗和消灭外来的病毒、细菌的能力。孩子的免疫力不是天生的,是出生后逐渐发育成熟的。前6个月,孩子体内有来自妈妈的抗体,等到6个月以后,老本用光了,就只能靠自己的免疫能力自对抗病原。因为免疫系统尚未成熟,常常打败仗,孩子就容易生病。不过打败仗也并不可怕,因为孩子的免疫系统,就是在这一次次遇到病原、对抗病原的过程中才会变得成熟、强大的。

其实对于孩子来说,每天最重要的事,无非就是吃、睡、玩(运动)。而事实上,只要做好了这三件事,就完全可以增强孩子体质,促进免疫系统成熟。

做好这些,激活免疫力

吃得好的很重要。对于小宝宝,那没得说,主要就是喝奶嘛。在条件允许的情况下,当然是建议母乳喂养。母乳中,含有丰富的免疫物质,像抑制肠道内细菌生长的乳铁蛋白,可以吞噬和杀伤病原体的巨噬细胞等等……这些免疫物质可以为宝宝建立第一道免疫防线。而对于大一些的孩子,最重要的是营养均衡。多吃富含蛋白质的食物,多吃蔬菜、水果,吃的食物的种类越多越好。因为现在建议减少出门,所以妈妈们可以照着食谱,一次多买一点菜。当然,非常时期,冷冻蔬菜也可以作为选择之一。

睡得饱,没烦恼。睡够了,免疫系统才会正常工作。睡眠不足,会直接导致人体的免疫机能变弱。一般来说:新生儿每天需要保证14~20小时左右睡眠;

1~6岁孩子需要保证每天11~14小时左右睡眠;上学后的孩子,也尽量不要低于8~10小时。吃好睡饱,精力满满,这时候就该让孩子们动起来了。

勤运动,健体魄。生命在于运动,运动可以增强免疫力。新生儿时期应该让孩子多趴。会走路之前别总抱着,让孩子多动。学会走路以后在天气好的情况下也要多去室外,少量接触病原,锻炼免疫系统。即便是冬天,在做好保暖措施的前提下,也要让孩子通过户外活动(半小时左右)来增强体质。医学上还有一些提高免疫力的方法,咱们也不能忽视,比如定时接种疫苗、不滥用抗生素等,这些我们听医生的就对了。

在孩子成长的过程中会经历无数次生病的过程,家长们不必过于担心,毕竟对于孩子免疫系统成熟来说生病不是什么坏事,平时多学习一些儿童疾病护理知识,孩子生病的时候就不会慌张。剩下我们能做的,就是陪着孩子慢慢长大。