

我市应对新冠感染“迎峰转段”新挑战，有效缓解基层医疗机构接诊压力 为新冠感染者“量身定做”中药处方

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 孙晓虹)日前,记者从市卫健委获悉,我市为应对新冠感染“迎峰转段”新挑战,有效缓解基层医疗机构接诊压力,方便感染新冠病毒的农村百姓看病就医,根据烟台的气候特点和发病特点(寒湿疫,寒重于湿),为广大城乡基层新冠病毒感染者“量身定做”了中药处方,印发了《关于在城乡基层应用中医药开展新冠病毒感染治疗的协定方案》。同时,为更好地满足基层群众就医需求,我市向社会公布可提供新冠病毒感染中药协定处方的医疗机构名单及电话,方便百姓购药用药。

根据方案,新冠病毒奥密克戎变异株感染属于中医“疫”病范畴,病因为感受“疫戾”之气,核心病机为“疫毒外侵”。通用基础方中,若新冠病毒感染者伴发热等症状,可用协定处方为麻黄6g、炙甘草6g、杏仁9g、石膏15g(先煎)、桔梗12g、白术9g、

茯苓9g、柴胡15g、黄芩6g、姜半夏9g、生姜9g、紫菀9g、冬花9g、射干9g、细辛3g、枳实6g、陈皮6g、藿香6g、葛根12g、大枣9g,功效为发汗解表,清肺排毒,解肌止痛。主治发热、咽痛、咳嗽、头身痛、肺炎等新冠病毒感染症状。若头痛身痛较重,可酌加羌活10g、白芷10g。若咽痛较重,可酌加射干15g、牛蒡子10g。若咳嗽较重,可酌加浙贝母10g、枇杷叶10g。服用方法为水煎服,每日1剂,每剂水煎400ml,分2~4次温服,可服用3剂左右。老人、儿童以及体弱者酌减。新冠病毒感染无发热症状可用食疗方为生姜、大枣、红糖各适量,水煎适量,每日趁热饮用,次数不拘。此食疗方对于无发热或有发热等症状均可饮用,具有解表驱寒排毒作用,可明显减轻本轮新冠病毒感染多种症状。值得注意的是,若出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状,酌用藿香正气水。若心律失常者,去麻黄。

此外,为进一步发挥中医药的独特优势,我省根据国家中医药管理局《关于加强治疗新冠病毒感染中药协定处方和医疗机构中药制剂使用的通知》要求,制定公布了《山东省新冠病毒感染中药协定处方》。为更好地满足基层群众就医需求,我市向社会公布了可提供新冠病毒感染中药协定处方的医疗机构名单及电话。(扫描文末二维码可登录大小新闻分别查看可提供省、市新冠病毒感染中药协定处方的医疗机构名单及电话)



莱州柞村镇卫生院医生 为村民健康撑起“保护伞”



家庭医生叶天国

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 焉卫轩 摄影报道)当前,疫情防控迎来新形势。莱州柞村镇卫生院进一步完善家医团队建设,合理优化医疗资源配置,探索有效就医途径,努力将家庭医生覆盖至辖区各村居。为充分发挥家庭医生作为老百姓健康守门人的作用,柞村镇卫生院家医团队通过走村入户、电话随访、微信群解答等多种形式开展免费查体、健康咨询、健康宣教,宣讲新冠肺炎疫情防控知识、用药指导等,切实解决村民看病难题。

家庭医生陈秀玲,负责辖区内6个村庄的家庭医生签约服务工作。作为辖区内签约居民的健康守门人,她将联系方式公布,并加入村庄微信群,24小时接听电话、回复微信。她将健康科普知识分享到微信群中,便于村民查阅,指导村民做好疫情防控,指导他们如何居家服药、物理降温等,并给予心理疏导,为他们的健康保驾护航。无论是清晨天还没亮,还是三更半夜,陈秀玲都十分耐心地接听每一通电话,回复每一条微信。即使自己也感染了,正发着高烧,也没有耽误接听电话。虽然不能为他们上门服务,但是一个电话、一个简单的指导,甚至一两句安慰的话,也给正在饱受病痛折磨的村民战胜疾病带去极大的信心。陈秀玲平时还肩负着疫苗接种预检分诊和妇科门诊两份工作,经常需要两边跑。穿着隔离衣、戴着面屏进进出出,不一会儿面屏就起雾了,看不清路了,脚步却一刻不敢怠慢,因为她怕耽误病号的时间。这样一天下来,腿像灌了铅,肿得又粗又疼……“疫情当前,人员骤减,我作为领导班子的一员必须冲在前面,希望我们共同努力,护住人们的健康,也愿疫情的阴霾早日过去。”她说。

当前,随着新冠发病高峰的到来,疫情防控重心从防感染转向保健康、防重症,叶天国成为了盟格庄、东关门、西关门、仙夼、下张家、火神庙、河南周家、坡子等几个村的家庭医生。在近期的家庭医生工作中,他主要是通过电话和微信指导,无论是上下班期间,无论晚上或休班,都会有咨询电话。每一个咨询的居民无论问什么问题,接到电话和微信的他都会事无巨细、耐心指导,提出就医治疗的合理化建议,保障村民健康,提高服务的满意度,近期电话和微信指导有大约20多人次。“元旦那天,我接到辖区居民的咨询电话,居民自述其母亲感染新冠已经7天,有脑血栓病史,随即我对居民进行了详细问诊,建议居民立即将老人送医。家属表示会尽快拨打120送老人就诊。晚上8点我再次对居民进行回访,询问是否就医,直到获悉老人病情稳定。事虽然小,但却能给居民健康护航。”他说。

发烧38.5℃以下可采取按摩的方法退烧

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 丁坤)大部分感染新冠病毒的人会有发热、咳嗽、乏力、肌肉酸痛等症状。其中最难受、最多见的还是发烧。许多“阳过”的人感觉到,只要把体温降到正常,不再发烧,身体就会感觉轻松许多,疾病也会很快痊愈。那么,患病后如何正确地处理“发烧”,顺利度过这个“发热期”?市卫健委向市民介绍了几个退热方法,含药物性和非药物性,尽量减少患者的不舒适感。

如果体温在38.5℃以下,一般人体可以耐受,可以温水擦浴,即使用温水打湿毛巾,擦拭身体一些部位,比如腹股沟、腋窝、手心、脚心等部位,通过温水擦浴,有利于身体散热,带走热量,帮助体温下降。也可以用冰袋冷敷,将冰袋放在头侧,能够起到热量交换的作用,以此达到退烧的目的。另外,还可以降低室温,减少衣物。发烧时适当调低室内温度,需要根据自身情况及时添减衣物。如果体温

较高,需要及时减少衣物,穿宽松透气衣物,利于机体散热。此外,还可采取按摩的方法退烧,用拇指按摩合谷穴,也就是虎口,每次按摩50下,反复多次进行,而且在按摩时需要左右手交替进行。

如果体温超过38.5℃,或伴有明显头痛、肢体酸痛,可以采取的措施有口服药物,需要及时在医生的指导下口服退烧药物治疗,比如布洛芬、对乙酰氨基酚(又名扑热息痛,商品名:泰诺林、百服宁)、双氯芬酸钠、新癀片、阿司匹林等,药物具有解热镇痛的作用,服用后可以达到退烧、镇痛的目的。此类退烧药使用时要注意药量,对肝脏有一定的损害。同时注意,同类药物不能叠加服用,避免药物蓄积,引起药物性肝损害。还有一些中药也有退热的作用,如连花清瘟颗粒、金花清感颗粒、双黄连口服液、银黄颗粒、清开灵颗粒等,但需要注意的是,避免同时服用多种药物。还可以肛入药物,一些恶心、呕吐或者消化道疾病不能口服药物的患者,可

以采用经肛门塞药来降温。肛门使用退烧药物比较方便,药物能够通过直肠黏膜直接吸收进入大循环,发挥退烧的效果,尤其适合于小儿用药。肛门退烧药使用方法一般分为三种,主要是栓剂塞入法,就是把退热栓等固体的退烧药塞入肛门,药物会在直肠内融化,起到退烧的作用。主要有吲哚美辛栓、乙酰氨基酚栓等。当然也可以辅助温水擦浴、减少衣物、物理降温等方法,但如果出现寒冷、寒战等,不要用冰袋冷敷。

另外,发烧期间应多喝温水,有利于退烧,饮水能促进身体的新陈代谢,促进体温下降,发烧时每天的饮水量需要保持在1500毫升以上,可以根据出汗量适量多喝,通过多饮水能达到退烧和补充体液的效果。

当然以上所说的38.5℃,不是绝对的数值,也要根据每个人的基础体温和体感来决定。当然,如果既往有发热惊厥的儿童,应该特别注意,一旦出现高热,需及时就医。

中小学教师资格考试面试即将开考

今明两天考生须完成核酸检测!

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰)近日,山东省招考院发布《致山东省2022年下半年中小学教师资格考试(面试)考生的一封信》,确定山东省2022年下半年中小学教师资格考试(面试)将于2023年1月7日至8日举行,准考证打印系统已开放,考生须在今明(1月4日—5日)两天完成核酸检测。

至少接受两次安检

目前,准考证打印系统已开放,考生可于2023年1月3日至7日登录中国教育考试网打印准考证,认真阅读准考证上的“考生须知”和“特别提示”等内容,准确掌握进入候考室时间、考点地址等信息,遵守考试要求。

按照规定,本次考试入场的指定证件为准考证、有效期内的居民身份证件,港澳台考生可持有效期内的港澳台居民居住证、港澳居民来往内地通行证、台湾居民来往大陆通行证入场。因手机禁止带入封闭区城内,无法通过查看手机内的电子身份证件核验身份,故电子身份证件不作为考试入场有效证件使用。需要特别注意的是,考试过程中考生如携带手机等具有发送或者接收信息功能的设备,无论使用与否,均将被

认定为考试作弊。考试入场实行安检制度,进入封闭区和候考室时至少需要接受两次证件和违禁物品的检查,考生应服从考点工作人员管理,妥善放置个人随身物品,以免因违反规定造成不能参加考试或物品丢失。

今明两天须完成核酸检测

按照防疫要求,考生应提前申领“山东省电子健康通行码”。考前,省招考院将统一进行网上核查,入场时无需向考点出示。

此外,需要注意的是,所有考生须于1月4日至5日完成核酸检测,依据核酸检测结果参加考试。考生进入考点时不需要提交核酸检测证明,我省将统一通过联网数据获取考生核酸检测情况。为方便考生检测,各市将设置专门核酸检测点,社会核酸检测点也将向考生开放,考生可凭准考证免费进行单人单管核酸检测。

考生按要求完成核酸检测后,应于1月5日9:00至1月6日12:00登录山东省2022年下半年中小学教师资格考试(面试)考生健康信息采集系统(网址:<https://wsbm.sdzk.cn:9090/jzxxtb/>)如实完成个人健康信息填报(每位考生填报1次即可)。值得一提的是,为确保广大考生生

命安全和身体健康,保障考生考试权益,本次考试将根据考生核酸检测结果,按照“一类一策”组考模式划定考试区域,分别设置正常考场(供核酸检测阴性考生使用)、专用考场(专供新冠病毒感染考生使用)以及备用考场(供体温异常等考生使用)。

考试当天,考生进入考点时须接受体温测量,如体温≥37.3℃将进行复测;如复测后仍≥37.3℃,须按照考点应急处置程序参加考试。

所有考生进入考点后应全程佩戴N95口罩,不得因为佩戴口罩影响身份识别。

迟到15分钟不得参加考试

根据面试管理规定,迟到15分钟将不得进入候考室参加考试。考生应严格遵守考试纪律,严禁携带手机进入考场。考试期间,应遵守考点发出的考试指令完成考试(考场内挂钟时间仅供参考)。面试实行全过程录音、录像,后期的录音、录像回放将作为认定考试违规的依据。

考试期间,如发现涉考违规违法行为,应向公安机关报警并向省招考院举报,举报电话:0531-86162757(举报专线,仅受理违法违规举报),邮箱:jubao@sdzk.cn。