

个人防护要做好 来看权威攻略

 <p>错误</p> <p>每日消毒。</p>	 <p>正确</p> <p>无疑似/确诊病例时,以日常清洁通风为主。</p>	 <p>错误</p> <p>不洗手,直接用手抓取食物。</p>	 <p>正确</p> <p>应在流动水下用洗手液(肥皂)洗手,或用免洗手消毒剂揉搓双手。</p>	 <p>错误</p> <p>触摸公交车公共部位后,直接接触口鼻眼。</p>	 <p>正确</p> <p>可佩戴手套,减少触摸公共部位,不要触碰口鼻眼。</p>
 <p>错误</p> <p>佩戴多层口罩、面屏、N95/KN95或以上级别防护口罩。</p>	 <p>正确</p> <p>正确佩戴一个一次性使用医用口罩/医用外科口罩。</p>	 <p>错误</p> <p>儿童将手、玩具等放入口中。</p>	 <p>正确</p> <p>培养手卫生意识,及时纠正儿童吃手和玩具的坏习惯,定时清洁双手和玩具。</p>	 <p>错误</p> <p>不戴口罩,过度拥挤。</p>	 <p>正确</p> <p>全程佩戴口罩,间隔站立,做好呼吸道礼仪。</p>
 <p>错误</p> <p>穿防护服。</p>	 <p>正确</p> <p>戴口罩、做好手卫生、遵守呼吸道礼仪。</p>	 <p>错误</p> <p>拥挤、不戴口罩。</p>	 <p>正确</p> <p>排队1米线,戴好口罩,首选无接触支付。</p>	 <p>错误</p> <p>随地吐痰、用手捂、或直接对着他人咳嗽、打喷嚏。</p>	 <p>正确</p> <p>打喷嚏或咳嗽时用纸巾遮住口鼻,然后将纸巾包好后置于垃圾桶内或采用肘臂遮挡。</p>

(国家卫生健康委宣传司、中国疾病预防控制中心,有删减)

健康科普

这个秘方让被胃镜报告吓到的王阿姨心安

文 李炜青 任蓓雯

近日,同济大学附属上海市第四人民医院中医科迎来了一位老朋友孙阿姨,孙阿姨的老伴曾在四院治疗苦恼已久的慢性萎缩性胃炎,病情有了显著改善。受益于四院彭培初教授高超医术的孙阿姨,这次带来的是她的朋友王阿姨。原来,王阿姨上个月有次晚饭吃多了,结果整整一个月时常觉得上半截肚皮隐隐作痛、一直胀气、打嗝、胃口也不好。只好和孙阿姨一起到附近中心医院做了胃镜,结果病理报告上写着:慢性萎缩性胃炎、不完全性肠化生。看病理报告的医生告诉王阿姨肠化生是胃黏膜病变了,易发生癌变。听完,王阿姨瞬间紧张

起来,陪伴她去医院的孙阿姨立刻想到四院中医科的彭培初教授,于是前往。彭医生说,胃病一般归属“胃痛”和“痞满”。其中,胃痛是由于外邪、内伤、情绪等造成胃气郁滞,胃失和降而发生胃痛,这就是老中医常讲的“不通则痛”。而痞满则是由于外邪、内伤、情绪造成了脾胃中焦的气机不利,脾胃升降失职,而发胀满不适。长久以往,小病变大病,最终酿成恶疾。“理气和胃是治胃病大法,但要强调寒热虚实之辨。”他认为,采用寒热并用,攻补兼施,气血同治。至于寒热的多少,虚实的辨别,只要根据临床症状与体征分辨明确后,灵活施治,可获良效。而对于慢性胃炎的肠化生、不典型增生等病理表现,彭医生认为虽本病重在脾

胃,而实与肝郁阻滞而成血瘀有关,《临证指南医案》指出:“肝为起病之源,胃为传病之所”。故本病以清热解毒、和胃降逆为主法,辅以养阴润燥,健脾疏肝的药味。听完病情分析,王阿姨焦急询问:“自己的病该如何医治呢?”彭医生表示,自己的经验方——蜀羊泉方可以有效治疗。蜀羊泉方首选清热解毒药物疏中焦郁热;再选滋阴润燥药物补虚固本,养阴益胃且不因滋腻碍胃;最后疏肝和胃,肝疏泄功能正常,气顺则通,胃自安和,此方不仅能祛除症状,临床实验结果提示更能有效改善肠化生的情况。王阿姨大舒一口气,又称自己没有时间熬中药。彭医生笑说,医院早想到了,经过工艺研究,推出了复方蜀羊泉颗粒作为

医院的院内制剂,易携带,开水一冲就能喝。目前,复方蜀羊泉颗粒已上市。彭培初教授是我国首批具有大学本科学历的高级中医师,1995年获市卫生局命名的建国以来首批“上海市名中医”荣誉称号,1997年国务院授予“国家有突出贡献专家”称号,享受政府特殊津贴。善于诊治血尿、脓尿、精尿、糖尿、乳糜尿、蛋白尿等各种异常尿以及生殖泌尿道症候,对前列腺炎、前列腺增生症及其所致尿潴留、前列腺癌、急慢性肾炎、肾盂肾炎、慢性肾功能不全等泌尿生殖系统疾病有丰富的临床诊治经验,对慢性胃炎、胃癌癌前期病变、胰腺炎、糖尿病、甲状腺疾病等的治疗效果也屡为患者称道。



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年3月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2021年1月优秀“啄木鸟”:张德胜、唐金虎、江正勇、赵磊、袁忠荣、东山榭湾席(昵称)、雲翰(昵称)、李群、路永敏、陈彭年

2021年1月最佳“啄木鸟”:曹酉虹



扫描二维码关注“上海社区发布”