冬季防疫常备“三件套” 做到“五还要” 掌握“七知道”

冬春季是呼吸道传染病的高发季节，今年更是面临新冠肺炎和呼吸道传染病的共同威胁。近期，国内连续出现新增本土病例，呈零星散发和局部聚集性疫情交织叠加态势，当前仍然不能放松警惕。

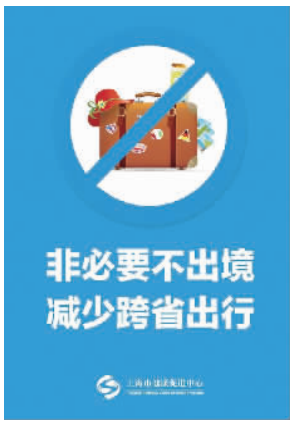
疫情防控三件事务必要落实：①减少出行要落实；②减少聚会要落实；③科学防护要落实。

一是减少出行要落实。春节即将到来，期间要合理安排行程，非必要不出行，鼓励错峰返乡返岗。如果必须要跨地区出行，务必提前了解当地的疫情形势和防控政策，了解目的地近期是否有病例或疫情发生，中高风险地区请暂缓出行。乘坐飞机或火车要备好口罩、免洗手消毒剂等物品；遵守秩序、有序排队，全程佩戴口罩；途中做好手消毒等个人防护，尽量减少接触公共物品，在公共交通工具上尽量避免非必要的进食；妥善保存票据以备查询，同时做好旅途中的健康监测。特别提示，对于一些老年人、慢性病患者、孕妇等人群，不建议出行。

二是减少聚会要落实。尽量减少聚集性活动，单位、家庭、朋友聚会，一定要做好通风和个人防护，合理控制聚会时长；对公共用品做好清洁消毒，及时清理，保持环境清洁。在聚会中注意做好个人卫生，使用公筷公勺；在人群聚集场所务必遵守秩序、避免拥挤，自觉与他人保持一米社交距离。尤其提醒，有发热、咳嗽等症状的人员，应避免参加聚集性活动。

三是科学防护要落实。广大市民仍要牢记防疫三件套：佩戴口罩、社交距离、个人卫生，坚持“防护五还要”，为自己穿上“无形防护服”，同时掌握“七知道”。

（上海发布）



平安斜土

毒品防范小知识

一、什么是新型毒品

新型毒品大部分是通过人工合成的化学合成类毒品，而鸦片、海洛因等麻醉药品主要是罂粟等毒品原植物再加工的半合成类毒品。所以新型毒品又叫“实验室毒品”、“化学合成毒品”。

二、与传统毒品的区别

新型毒品对人体主要有兴奋、抑制或致幻的作用，而鸦片、海洛因等传统的麻醉药品对人体则主要以“镇痛”、“镇静”为主。

海洛因等传统毒品多采用吸烟式或注射等方法吸食滥用；新型毒品大多为片剂或粉末，吸食者多采用口服或鼻吸式，具有较强的隐蔽性。

海洛因等传统毒品吸食者一般是在吸食前犯罪，由于对毒品的强烈渴求，为了获取毒资而去杀人、抢劫、盗窃；而冰毒、摇头丸等新型毒品吸食者一般由于在吸食后会出现幻觉、极度的兴奋、抑郁等精神病症状，从而导致行为失控造成暴力犯罪。

三、预防毒品的三道防线

1、学校预防，青少年学生在集体环境下学习和生活，每个学生思想、行为的变化，特别是扭曲的道德行为甚至违法犯罪行为，都很难逃过师生的眼睛。

2、家庭预防，家庭成员之间的优缺点，甚至是违法犯罪行为最容易被其他成员所了解。特别是青少年吸毒，家长只要仔细观察子女的一言一行、一举一动，定能发现问题。

3、社区预防，社区预防吸毒要充分发挥居委会、治保会和治安积极分子的作用，唤起群众参与禁毒斗争、创建巩固“无毒社区”、确保一方“净土”的积极性。

熬夜、喝咖啡后心跳过快 当心心脏“短路”

小冯是公司的业务骨干，凭借出色的业绩被单位推荐进修，于是他白天忙于工作，晚上还要拖着疲倦的身体学习。为了打起精神，他便借助咖啡提神，可学习完了又睡不着，只好吃安眠药勉强睡几个小时。这种昼夜紊乱的情况，使小冯陷入了晚上睡不着、白天没精神的恶性循环，最终导致室性早搏和室上速。上海远大心胸医院孙宝贵孙宝贵教授提醒，室上速好发于年轻人，特别是加班熬夜或饮用咖啡后，会出现心率增快，要当心心脏“电路短路”，应引起重视。

孙宝贵教授解释，人的心脏有四个心腔。两个心房和两个心室，正常心脏的心房与心室之间只有一条电路相通，其余部分完全绝缘。但有些人天生心脏结构异常，心房与心室之间绝缘不完全，就会造成短路，稍有刺激很可能引发室上速等问题，室上速是较常见的一种快速而整齐的心律失常。

孙教授介绍，室上速的病因大致源于两方面：一是先天发育时心房和心室之间多长了一丝肌肉，就好像多了根电线导致短路；二是在正常的控制心跳的关键组织——房室结的区域产生两条性能明显不同的路径，形成房室结双径路，这种情况往往在中年以后比较多见。

正常的心脏跳动是从右心房窦房结发起的，心房和心室之间由一套“电路系统”连接，窦房结发出的冲动可以通过这套正规的电路系统传给心室，引起心室的搏动。但有些人的心脏中还存在着一条或数条“异常电路”（医学上称为“旁路”），心房发出的冲动可以通过这些异常电路提前一步激动心室（通俗地说就是抄了近路），从而造成心脏“预先激动”、“提前兴奋”。而正常的电路和这条异常的电路会构成一个折返环，当电流恰好在正常通路和异常通路折返通过时会引起心跳过快，发生室上性心动过速。

有的人在剧烈运动或熬夜、喝咖啡后，会突然感觉胸口憋闷、喘不上气，心跳频率也非常快，但休息后可以恢复正常。孙教授对此表示，这种现象被称为阵发性室上性心动过速（简称室上速），其特点是突然发作、突然停止，常好发于年轻人。如果熬夜看球后，或饮用咖啡、可乐、浓茶后，出现心率增快，很有可能提示你的心脏结构有问题。此时应该摸脉搏数一数，千万不要以为年轻没问题，超过 140 次 / 分钟就要赶紧到医院就诊。

专家简介：孙宝贵

主任医师、教授、博士生导师、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等 12 家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。现任心电学会常委；心力衰竭学会常务副主委。承担和参加各种科研项目 18 项，共获省市级科研成果奖 9 项，国家专利 5 项（3 项获上海市优秀发明专利奖）。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及 PCI 等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登