

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

中秋假期将至 做好自我防护

青岛市疾控中心提醒:接种疫苗仍是预防新冠肺炎最直接有效手段

近期,我国部分周边国家和地区新冠肺炎疫情出现快速反弹,国内疫情多点散发、局部暴发特点突显,广东、青海和西藏等地疫情仍处高位流行,辽宁、四川和黑龙江等地疫情尚处快速上升期,省内多市连续出现省外输入疫情,我市也从省外入青人员中发现感染者。疫情防控形势依然严峻复杂,常态化疫情防控丝毫不能松懈。

为有效控制和降低疫情传播风险,持续巩固我市疫情防控成果,青岛市疾控中心提醒广大市民朋友请注意以下事项:

1、及时主动报备

请市民朋友们密切关注国内中高风险区发展动态,疫情报告地区或其他中高风险区旅居史人(返)青人员,应第一时间主动向所在社区(村)、住宿宾馆和单位报备,如实提供活动轨迹和个人健康状况,配合做好核酸检测、隔离观察和健康监测等相关疫情防控措施。

重点关注广东、青海、西藏、辽宁、四川、黑龙江等近期疫情发展较快的省市及有中高风险区的地市。

2、配合查码扫码

各级行政部门、高校、社会团体、企事业单位、社区(村)、公共场所经营者等均应严格落实常态化疫情防控措施,履行疫情防控主体责任,按照要求贴码、扫码、查码。各部门应加强政策宣传和指导,督促健康码、行程码以及场所码的应用。

请市民主动配合各部门要求,及时参加核酸检测,密切关注健康码时效,以免影响出行。请入(返)青人员及时配合出示健康码、行程码。个人如需乘坐公共交通工具或进入人员密集场所,请积极配合体温检测、扫场所码等工作,做到“逢到必检”“凡到必扫”。

3、遵守防疫规定

对7天内有高风险区旅居史的人

员,采取7天集中隔离医学观察。对7天内有中风险区旅居史的人员,采取7天居家隔离医学观察,如不具备居家隔离医学观察条件,采取集中隔离医学观察。7天内有中高风险区所在县(市、区)的其他低风险区旅居史人(返)青人员,3天内开展2次核酸检测(间隔24小时),做好健康监测。对尚未公布中高风险区但7天内发生社会面疫情的地区,参照中风险区执行。

对不履行疫情防控个人责任、不主动报备、谎报瞒报行程信息、不配合随访排查、不服从疫情防控管理要求以及其他扰乱疫情防控秩序等行为,造成疫情传播风险的,将依法追究法律责任。

4、合理安排出行

建议出行前通过中国政府网及国务院客户端小程序查询目的地的最新疫情防控政策,主动配合当地疫情防控措施,途中做好个人防护。严格限制前往发生本土疫情的中高风险区;高风险岗位人员应尽量避免出行,确需出行的须满足脱离工作岗位7天以上且持48小时内核酸检测阴性证明,并向所在单位报备。

发热病人、健康码“黄码”等人员要履行个人防护责任,主动配合健康监测和核酸检测,在未排除感染风险前不出行。

5、做好自我防护

请市民严格落实“戴口罩、勤洗手、常测温、少聚集”等个人防护措施,养成良好的个人卫生习惯,减少非必要外出,注意保持安全距离。



资料图片

密切关注自身和家人健康状况,如出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、腹泻、味(嗅)觉减退等症状,不要自行用药,要规范佩戴好口罩,及时到正规医疗机构就诊,就医途中避免乘坐公共交通工具,就诊时如实告知个人接触史、旅居史和活动史,以免延误诊疗。

6、积极接种疫苗

接种疫苗仍是预防新冠肺炎最直接、最有效的手段,对减少重症和死亡效果明显。请符合条件的市民朋友全程接种新冠病毒疫苗和加强免疫,尤其建议60岁以上符合疫苗接种要求的老年人尽快完成全程免疫。已完成疫苗接种的朋友们,依然不可放松警惕,仍需坚持做好个人防护。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



8岁女孩告别小儿罕见病顺利入学

特色科室

“感谢青岛市立医院儿科生长发育门诊的诊断和治疗,让我女儿顺利上了小学,跟正常的孩子一样快乐健康……”近日家长王女士(化名)的感谢信揭开了这样一个小儿罕见病家庭的求医就诊故事。

明确诊断才能科学治疗

8年前小希(化名)呱呱落地,大大的脑袋,大大的眼睛,非常可爱。但随后,王女士和家人却发现孩子吃奶无力,喂养困难,长时间哭闹,体重增长缓慢,6个月还不会翻身……随后到多家医院检查,发现宝宝心脏发育异常,但进一步诊断却一直不明确。

期间王女士也曾带孩子到北京的医院就诊,确诊为“心肌肥厚、流出道梗阻”,进行了心脏手术治疗。术后小希心脏功能虽正常,但仍有肌无力、生长发育

落后。家长又带孩子辗转北京、济南等多家医院就诊,诊断“五花八门”,面对巨额治疗费用,王女士全家陷入困境。伴随孩子逐渐长大,矮小、容易摔跤、智力落后、反复腿痛等一直伴随着小小的她。

直到3年前,王女士带女儿来到青岛市立医院本部儿科生长发育门诊就诊,马晓红副主任医师接诊后,通过询问病史,了解到患儿自幼头大、毛发稀疏、运动发育及智力发育均有落后,并且眼睛内斜、皮肤黝黑,曾检查头颅MRI有异常改变等,查体身高明显低于正常人群,轻度智力落后。结合患儿多发异常,征得家长同意后及时进行基因检测,最终确诊为NOONAN综合征SHOC2基因突变。

马晓红介绍,针对此病立即对孩子进行相应治疗及康复训练,随后患儿身高明显追赶,经过治疗目前已达正常人群范围,智力也有所提高,肌无力得到改善,心肌肥厚已恢复正常。“现在孩子上小学一年级了,与正常孩子一样,这多亏了医生们的明确诊断和科学治疗。”王女

士感动地说。

生长发育门诊助力孩子成长

据悉,NOONAN综合征是一种罕见病,正常人群发病率1/1000~2500。“随着我们认识的提高,医院生长发育门诊已诊断多例这类疾病,目前已发现有15种基因突变类型。而SHOC2基因是较罕见的,表现为出生后头大、毛发稀疏、皮肤黝黑,早期可以有动脉高压、流出道梗阻、心肌肥厚、喂养困难、肌无力体格发育及智力发育均落后,合并肾脏及其他脏器发育异常。”马晓红提醒。由于此基因影响上神经髓鞘发育,患儿可有长期神经感觉异常,如腿痛、睡眠困难等。

青岛市立医院儿科生长发育门诊是青岛市罕见病定点门诊,通过罕见病大病门诊申请,患儿也得到了有力经济支持,减轻家长经济负担,从而得以长期治疗,改变了孩子的人生。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



热线:82888000

入学接种查验单 查缺补漏及时接种

问:新生入学,为什么我孩子的“入学接种查验单”无法生成?现在补针还来得及吗?

青岛市疾控中心免疫规划所:对于如何自助打印入学接种查验单,家长可在“琴岛微苗”公众号(已链接金苗宝网页)中操作,也可下载金苗宝APP操作,“入学接种查验单”中文版、英文版自助查询打印,免排队免预约。对于有的孩子的入学接种查验单无法生成,绝大多数情况是因为孩子疫苗没打完,只有完成疫苗接种的孩子,才能在“琴岛微苗”公众号上自助打印入学接种查验单。

对于小学一年级入学的孩子来说,流脑A+C疫苗、白破疫苗都是容易漏打的疫苗,建议家长们仔细查看疫苗接种本,及时接种到期末种的疫苗。第二,还有少部分情况,是因为孩子曾在省内其他地市接种疫苗,疫苗接种档案可能还在外地,您只需在“金苗宝APP”上,将定位改为外市,即可在外市界面打印。即“档案在哪,定位就在哪,就绑定哪个城市”。若尝试失败,疫苗接种档案仍在省外,建议您持疫苗接种本到接种门诊开具证明。

漏打疫苗现在补针还来得及,一般在接种后12~24小时内,可以在金苗宝界面中生成接种信息,若疫苗已接种完成,即可自助打印接种查验单。

全身疼痛怕风怕冷 警惕纤维肌痛

问:总觉得全身到处都疼、坐卧不安,伴随疲惫、晨起僵硬感等,相关检查又都正常,吃了止痛药也无法控制疼痛,这究竟是怎么了?

张茂全(海慈医疗集团风湿免疫科主任):全身僵硬、乏力,怕风怕冷,三伏天甚至都要穿着长袖衣服,不敢吹空调,并伴有头痛、失眠……类似这些症状,要警惕纤维肌痛综合征。纤维肌痛是一种非关节性风湿病,常见于25岁~60岁女性,患病率为2%~4%。大约有一半的患者在身体或精神创伤后或流感样疾病后出现,该病以全身疼痛、肢体僵硬为特点,严重影响患者的正常生活,给患者带来很大的心理负担。

据调查显示,纤维肌痛经常被误诊为强直性脊柱炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出、筋膜炎、神经衰弱、产后风等。纤维肌痛的主要影响包括睡眠障碍、疲劳晨僵、认知功能障碍等。约90%的患者有睡眠障碍,表现为失眠、易醒、多梦、精神不振。纤维肌痛患者的睡眠障碍有两个明显特点,第一是即使睡眠时间能够达到同龄正常人的睡眠时间,但患者的精神和体力并不会恢复,一些患者甚至睡后更累;另一个特点是入睡困难,约50%~90%的患者有疲劳感,这种乏力与运动量多少没有关系。76%~91%的患者会出现晨僵现象,一些患者还会感到全身发僵。大多数患者还会出现认知功能障碍,表现为记忆力减退、注意力不易集中、说话不流利、计算能力下降。另外,纤维肌痛的患者通常还会出现一些心理异常,包括抑郁和焦虑。

观海新闻/青岛早报记者 杨健