

# 多措并举保障儿童就医需求

## ——国家卫健委新闻发布会回应冬季呼吸道疾病防治关切

近期,全国多地出现降温降雪天气,儿童呼吸道疾病处于高发季节。国家卫健委妇幼健康司司长沈海屏表示,目前,全国三级妇幼保健院中98%设置了儿科,二级妇幼保健院中91%设置了儿科,各级妇幼保健院儿科实有床位6.78万张。

### 各级妇幼保健机构扩能增效 保障儿童就医需求

妇幼保健机构在保障儿童健康方面发挥着重要作用。国家卫生健康委妇幼健康司司长沈海屏表示,目前,全国三级妇幼保健院中98%设置了儿科,二级妇幼保健院中91%设置了儿科,各级妇幼保健院儿科实有床位6.78万张。

据介绍,随着儿童呼吸道疾病进入高发期,国家卫生健康委印发相关文件,统筹指导和推进各级妇幼保健机构扩能增效,从以下三方面全力保障儿童就医需求。

——扩充儿科服务资源。指导妇幼保健机构加强人员调配,儿科医生全员上岗接诊,从儿童保健科、内科等相关科室抽调具备资质的人员,充实儿科门诊力量。强调门诊“应开尽开”,在就诊高峰期通过延长工作时间、增加号源、加开诊室和诊疗区域、开设夜间门诊和周末门诊等举措,最大限度满足儿童就医需求。

——优化空间布局和就诊流程。指导各级妇幼保健机构优化门急诊布局,实现儿童呼吸道疾病的诊治与儿童保健服务分区。将儿童的门急诊、采血等区域相对集中设置,减少患儿和家长在院内的交叉流动,减少交叉感染。

——推进“互联网+”服务。指导各



### 多措并举保就医

新华社发 徐骏 作

级妇幼保健机构推进互联网医院建设,通过网上门诊复诊、在线开具处方、线下物流配送药品到家等方式,减轻线下就诊压力。推进儿童智慧医疗服务,采取分时段预约、在线查询检验结果等方式,引导错峰就诊。

### 儿童居家护理需注意这些事项

针对家长们普遍关注的患儿居家

护理问题,广东省广州市妇幼保健院呼吸科主任卢根表示,对患病儿童来说,应根据病情变化选择居家休息或及时就医,不要带病入园或上课。家长要避免在没有医生指导下,自行给孩子服用抗菌药物。

专家建议,在居家护理时,若儿童发热,要适当少吃海鲜、鸡蛋等易引起过敏的蛋白质,多吃西红柿、苹果、柑橘等维生素含量丰富的蔬菜水果,避免食用煎

炸烤及辛辣刺激性食物,多喝水、充足睡眠。同时,要教会孩子养成良好卫生习惯,多子女家庭尽量做好患儿与其他孩子的隔离,以免相互交叉感染。当患儿出现剧烈咳嗽、呼吸急促、持续高热不退等情况,要及时就医。

广西壮族自治区柳州市妇幼保健院中医科主任郭钦源表示,利用中医药方法防治儿童呼吸道疾病,日常可用山药、莲子、百合、银耳等熬成药膳粥服用,改善儿童睡眠和食欲。在疾病恢复期,若咳嗽痰多,可用陈皮、罗汉果煮水后服用,化痰止咳。

### 正确佩戴口罩 是预防呼吸道疾病传播的重要手段

正确佩戴口罩是预防呼吸道疾病传播的重要手段。常昭瑞表示,为保暖佩戴的棉质口罩并不能有效阻挡呼吸道飞沫和气溶胶传播病原体,建议公众结合自身健康状况、所处环境的感染风险科学选择口罩。

专家提醒,为保暖或预防感染而同时佩戴多个口罩是不可取的。正确佩戴口罩应注意以下六点:专人专用,不交叉使用;一次性使用医用口罩,建议单个累计使用时间不超过8个小时;前往医院就诊、陪诊时,近距离接触有呼吸道症状人员后,应及时更换口罩;口罩被体液污染后,要立即更换;口罩脏污、变形、损坏、有异味时,需及时更换;超出使用期限的口罩、不符合我国现行国家或行业技术标准的口罩,要及时更换。

据新华社电

## 冬季养生有道 这些“坑”别踩

### 核心提示

近日,北京迎来连续几天的降雪,天气变得更冷,不少人担心降温了是不是更容易患上呼吸道疾病。中医讲究“四时有节,六气调和”“天气下降,地气上腾,天地交通”,在今年初冬时节平均气温较高、甚至出现超过30℃的情况,就属于天地之气没有交通,人才容易受到外邪的侵袭,而在经历这一场大雪后,只要做好保暖,人反而不容易中招了。那么面对接下来还要持续寒冷几个月的冬天,我们该如何预防疾病?生活中又有哪些“坑”需要避开呢?

### 感冒了生扛能增强体质? 错!

总有些人会轻视感冒,觉得这是个小病,不吃药扛扛就过去了,甚至有些人觉得小病扛一扛能让抵抗力变强,这都是错误的认知。中医常用一句话来形容感冒——“走马看伤寒”,指的是感冒变化快,一不小心病情就可能加重。因此,在面对感冒时一定要给予足够的重视,不可小觑。

门诊中经常会遇到患者说,感冒总是不好,白天感觉没事了,一到晚上就低烧,问了才知道患者“不听话”,还没痊愈就自己停药。服用中药能够帮助人体在祛除邪气的同时提升正气,要遵医嘱吃到身体康复,避免疾病反复发作。

那么哪些人群可以扛一扛? 正气比较足,也就是抵抗力强的人,在病情没有发生“传变”的情况下,能够靠自身免疫力痊愈。而一旦出现嗓子痛、咳嗽、发高烧等人里化热的症状,就说明病情发生了“传变”,变得更为复杂,这时就不能再

扛了,需要及时就医,通过治疗帮助人体痊愈。像是这种表邪不解、人里化热的情况,如果本身内热就重,属于“寒包火”,容易出现高热不退或反复发热,此时用麻杏石甘汤很合适,能够帮助人体解掉表邪、祛除热邪。

### 吃了药就行,生活方式不用管? 错!

对于免疫力较强的人来说,感冒一般可以在七天内自愈。对于体质较弱的人来说,遵医嘱服药也能在一周左右康复。但要保证好好休息、清淡饮食、多喝热水,帮助人体对抗外邪,不可再做熬夜、过劳、重口味饮食等对身体有损伤的事情。

不少人误认为只要吃了药,感冒就能好,在生活中依旧不注意,熬夜甚至通宵,吃辛辣刺激的食物或吃太多甜食等,导致病情加重或迁延不愈。要知道良好的生活方式是基础、是前提,将不良习惯持续下去只会恶性循环,对身体造成损

伤,不利于疾病的恢复。

中医认为外感病邪伤及六腑,而长期的不良生活方式伤及五脏,外感加上内伤,疾病就不容易痊愈。例如,迁延不愈的咳嗽,中医讲“五脏六腑皆令人咳”,咳嗽一直不好可能是肺热,可能是脾虚,也可能是肾的津液不足。

清代名医徐大椿讲“伤风不醒便成癆”,也就是说感冒久久不愈会变成虚证,导致人体阴阳失衡加重,免疫力低下,对人体造成更大的损伤。这时就不能只治疗感冒了,还要及时有针对性地进补。

### 生病了补一补好得快? 错!

关于中医的养生补益之道,其中很重要的一项就是,不能在外邪侵袭人体时进补,即不可以在疾病的急性发作期吃任何补益类的东西,包括补益药、药膳和食疗等。因为在此时进补等于是“闭门留寇”,会导致无法将外邪顺利祛除体

外,拖长病程,加重身体的损伤。

那么是不是所有的感冒都不能补呢? 也不是。大家都知道感冒一般可以分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒等不同类型,实际上还有体虚感冒,多见于体弱的老人、女性和小儿,以及患有慢性呼吸道疾病的人群。

体虚感冒又可分成气虚感冒、阴虚感冒、阳虚感冒。针对体虚感冒,要在医生的指导下,在解表的同时进行益气或滋阴或助阳,扶助人体正气,感冒才能尽快治愈。但值得提醒的是,对于自己是否患有体虚感冒,需要经过医生的诊断,不可自行盲目判断然后进补,以防适得其反。

据《北京晚报》

