

非新生儿破伤风诊疗有了新规范

新华社北京10月23日电(记者李恒 董瑞丰)国家卫生健康委办公厅近日印发《非新生儿破伤风诊疗规范(2024年版)》,旨在进一步规范非新生儿破伤风诊疗行为,保证非新生儿破伤风诊疗工作的科学性、规范性和有效性。

非新生儿破伤风,一般发生在年龄超过28天的人群身上,因破伤风梭状芽孢杆菌通过皮肤或黏膜破口侵入人体,在厌氧环境中繁殖并产生外毒素,引起的以全身骨骼肌持续强直性收缩和阵发性痉挛为特征的急性、特异性、

中毒性疾病,是一种极为严重的潜在致命性疾病。

规范指出,非新生儿破伤风的潜伏期多数为3至21天,可短至1天内,罕见病例潜伏期可在半年以上。感染部位越接近中枢神经系统(如头或颈部),潜伏期相对越短;越远离中枢神经系统(如手或足),潜伏期相对越长。非新生儿破伤风的临床表现分为三种类型:全身型破伤风、局部型破伤风和头部型破伤风。

破伤风是潜在严重疾病,每例疑似或确诊患者均须严密观察,建议严重程

度为中型及以上的破伤风患者,在有气管切开或气管插管能力的重症监护病房(ICU)进行治疗。

外伤后破伤风是非新生儿破伤风的主要类型。外伤后规范地预防破伤风是避免发病的有效手段,包括外伤伤口处置、破伤风风险分级、判断患者的免疫功能状态和使用破伤风免疫制剂。

此前,国家卫生健康委印发《非新生儿破伤风诊疗规范(2019年版)》,对各地非新生儿破伤风诊疗质量和水平提升发挥了积极作用。

喝咖啡选“伴侣” 怎样更健康?

咖啡几乎是上班族的“续命神器”。李女士就是一位咖啡爱好者,每天至少要喝两杯咖啡。然而,近期她发现自己的体重逐渐增加,而且每次喝咖啡后都感到胃部不适。李女士有些焦虑:是不是喝咖啡太多惹的祸?她前往西安市工会医院就医,经过医生详细询问和检查,发现是李女士的咖啡伴侣选择不当,导致了她的健康问题。

据西安市工会医院营养科赵雨柔医生介绍,咖啡伴侣主要分为乳制品伴侣和非乳制品伴侣,部分咖啡伴侣由乳制品制成,如奶精或半脱脂奶。这些咖啡伴侣能够为咖啡增添浓郁的奶香,同时提供一定的蛋白质和钙质。然而,对于乳糖不耐受者来说,这类咖啡伴侣可能会引发肠胃不适。近年来,植物基咖啡伴侣逐渐受到青睐。常见的成分包括椰子油、玉米糖浆、大豆、杏仁或椰子奶。

而关于如何选择合适的咖啡伴侣,赵雨柔给出了下面几点建议。市面上有很多不同风味的咖啡伴侣,如香草味、榛果味等,优质的咖啡伴侣一般都会选用天然成分。在选择时,应尽量避免那些含有大量添加剂的产品。“查看成分表是判断咖啡伴侣质量的关键一步,健康是选择咖啡伴侣时不可忽视的因素。对于在意热量和脂肪摄入的人来说,可以选择低脂或脱脂的咖啡伴侣。此外,糖尿病患者可以选择无糖糖浆或低卡糖替代品。”

不同咖啡品种适合搭配不同的咖啡伴侣。例如,浓缩咖啡适合搭配奶泡或奶油,而美式咖啡则适合搭配糖和牛奶。选择合适的咖啡伴侣能够进一步提升咖啡的口感。季节和场合也是选择咖啡伴侣时需要考虑的因素。在冬季可以选择香料如肉桂和豆蔻,为咖啡增添温暖的气息;在夏季可以尝试椰奶或杏仁奶,让咖啡更清爽。

对于咖啡伴侣的推荐,赵医生这样说。椰子水是自然的电解质源泉,在炎炎夏日或运动后,将椰子水融入咖啡,不仅带来清新口感,更是补充电解质的优选。椰子水选择时应确保无添加糖分,以保持其纯粹与天然。奇亚籽以其高纤维含量著称,能促进肠道健康,将其加入咖啡不仅丰富了口感,还能增加膳食纤维。“其吸水膨胀的特性也让每一口咖啡都充满惊喜。”牛奶作为传统咖啡伴侣,不仅口感丝滑,还能增强咖啡的抗炎效果。牛奶中的蛋白质和钙质有益骨骼健康,建议选择低脂或脱脂牛奶,以平衡口感与健康。此外,苏打水和可可粉也是不错的选择。“咖啡伴侣的选择应根据个人口味、健康状况、咖啡品种以及季节和场合来综合考虑。建议公众在选择咖啡伴侣时,要关注产品的成分和质量,尽量选择天然、健康的产品。”赵雨柔说。

据《西安晚报》

通过共享屏幕诈骗学生 警方揭秘诈骗新手法

近期,深圳市发生多起针对学生群体的共享屏幕诈骗案件。深圳市反电信网络诈骗中心发布预警,提醒广大学生和家長增强防范意识,提高防骗能力。

这些案件受害人基本是中学生,年龄12岁至18岁,起因都是在网络上进行购买或销售行为遭遇诈骗。

警方揭秘共享屏幕诈骗手法“三步曲”:一是伪装身份,获取信任。诈骗分子通常会冒充公检法、银行、电商平台客服等身份,利用事先获取的个人信息编造理由,对受害者实施精准诈骗。他们会通过电话或网络聊天工具与受害者取得联系,以各种理由(如账户异常、涉嫌洗钱、商品质量问题等)骗取受害者的信任。二是诱导下载共享屏幕软件。在获取受害者信任后,诈骗分子会诱导其下载具有屏幕共享功能的会议软件,如Zoom、Teams、腾讯会议、QQ、钉钉等。这些软件通常可以通过正规渠道下载,但诈骗分子往往会通过发送不明链接或二维码的方式诱导受害者下载。三是开启共享屏幕,窃取信息。诈骗分子会以指导操作、核实信息等各种理由要求受害者开启屏幕共享功能。一旦屏幕共享开启,受害者手机上



诈骗新手法

新华社发 朱慧卿 作

的所有信息(包括输入的密码、收到的短信验证码等)都会同步显示到诈骗分子的设备上。诈骗分子会利用这些信息,迅速盗取受害者的钱财或进行其他非法活动。

警方提醒,正规机构或平台通常不会通过屏幕共享的方式核实信息或解决问题,如要求下载屏幕共享软件或开

启共享屏幕功能时,应坚决拒绝。在购买商品或进行交易时,要选择正规、知名的平台或渠道,并坚持在平台内完成交易,不要轻信陌生人的线下交易请求。一旦发现被骗,要立即报警并保留相关证据,同时向相关平台举报不法分子的诈骗行为。

据新华社

挑战极限 小心“失温”

近年来,不少户外登山爱好者喜欢挑战高难度,徒步攀爬一些地形崎岖、气候和地质条件复杂的山脉。近日,在某地有人在攀爬时就被困在高峰,人被发现时因失温已无生命体征。天津市应急管理局提示,失温是户外探险活动中致死事故的重要原因。户外登山有风险,需做足准备、谨慎参与,如遇突发恶劣天气,应迅速撤离并寻求救援。

人体具有体温调节系统,能将身体核心温度维持在一个适合生存的范围内。但是,当人体的产热速率低于散热速率,体内热量越来越少,不足以保持正常体温时,就会出现“失温”现象。体温过低,身体中的生物酶会失效,导致人体的化学反应难以进行,进而抑制人体机能,严重者会导致死亡。长时间暴露在雨雪大风和寒冷环

境下,在寒冷环境下仍穿着汗湿的衣服、服装不够保暖、休息后不再运动,都可能发生失温。

轻度失温的患者体温下降到33℃—35℃,同时会产生剧烈寒战、四肢冰凉、脸色苍白、严重疲劳、语言不清、肌肉不受意识控制、呆滞、记忆力减退、情绪改变或失去理智、脉搏减缓、出现幻觉等。重度失温的患者体温降到32℃以下,并且失去意识,进入类似冬眠的状态。具体表现为肌肉不再痉挛、脉搏和呼吸速度放慢、体表血液循环大幅度下降,丧失意识等。

失温后,运动、喝热水都是错误的。正确的做法应该是,当感到寒冷、开始颤抖时,应立即停止运动,保持体力,并到避风处躲避来减轻风寒效应。如果衣物潮湿,要立刻脱下,换上干燥

衣物,用热水袋、发热贴等物品给脖子、腋窝、腹股沟、脚底等部位进行加温。缓慢回温后,可以补充一些流质、常温的高热量食物,如浓糖水、巧克力等,让失温者获得产热需要的能量。重度失温状态下千万不能烤火、喝热水,否则复温过快会引起低血压和休克,要用干爽保暖的衣物、睡袋之类裹住身体,立即送医抢救。

户外登山、探险,进行极限运动时,预防失温要选择快干排汗的内衣,切忌棉质内衣。随身携带保暖衣物,适时添加衣物避免着凉和失温。携带保暖的帽子、手套、围脖、防风衣、厚袜子、防风面罩等。不能透支体能,防止脱水,避免过度出汗和疲劳,备好食物和热饮。遇到天气变化,应及时撤离。

据《今晚报》