

湖北新增确诊病例为何大幅增加?

湖北最新通报:昨天新增确诊 14840 例,含临床诊断 13332 例。就在一天前,湖北的新增病例还只是 1638 例,一夜之间翻了将近 10 倍。为什么?

首先,数据变化是因为确诊标准发生了改变。

此前,患者是否确诊,主要参考指标是核酸检测结果,还需要结合 CT 影像、咳嗽等症状来综合判断。

随着疫情防控深入,临床数据的不断累积,有个新情况逐渐凸显出来。

由于核酸检测的时间较慢,一些患者无法确诊收治,但是病症的临床表现又高度疑似新冠肺炎。

如果不改变认定标准,这部分患者就难以得到有效救治



助,对整个疫情防控也造成负面影响。

这次主要变化,就是将临床诊断纳入确诊范围。

其次,数据变化体现了实事求是,表明“应收尽收”在加快推进。

将临床诊断病例数纳入确诊病例统计,是实事求是的转变。这种变化对救治患者和疫

情防控来说是有利的,将对加快患者收治,加快疫情防控带来积极影响。

同时还要看到,数字的变化主要体现在对确诊、疑似患者的新增分类上,数据总量并未快速增长。如果收治工作落实到位,相关数据也会迅速降下来。

据《人民日报》

疫情下孕妇怎么吃

吃什么不仅是生存必需,在抗击疫情的关键时候,吃得对、吃得好更能提高免疫力,更好地和病毒作战。尤其是对于孕妇来说,更要注意饮食的均衡和营养的摄入,让良好的饮食为健康保驾护航。

孕妇在疫情期间面临一些特殊问题:孕期营养需求增加,很多孕妇不能及时保证饮食达到理想的营养需求;情绪易焦虑、紧张,进而影响免疫力;运动减少,免疫系统功能也随之下降;因妊娠反应而不同程度的影响进食,进而影响营养储备和免疫功能。

综合以上,准妈妈会觉得自己比以前虚弱了,很多孕妇容易出现感冒的情况,容易受到病原体侵袭。孕妇属于特殊群体,尤其是孕早期的病毒感染有可能会影响胎儿的发育。同时,孕妇发烧在 39 度以

上时,高热对胎儿也会造成不良影响,所以孕妇和有宝宝的家庭一定要比普通入更加重视防护。

针对孕妇营养,专家强调了以下三点:吃动平衡,保持体重适宜增加;保证重点食物的摄入;规律作息,避免焦虑。“在疫情严重的情况下,避免外出是最为有效的预防措施,在相对封闭的居家生活中,保持愉悦心情,规律作息,避免熬夜,保证充足睡眠,每日不少于 8 小时。去医院产检时,注意做好自身防护。”

据《科技日报》



总怀疑自己得了新冠肺炎怎么办

疫情当前,有些人稍感身体不适就怀疑自己得了新冠肺炎,那么,遇到这种情况时该怎么办呢?

中科院心理研究所副所长陈雪峰给出四点建议,即稳定情绪、理性分析、改变行为和寻求心理援助。

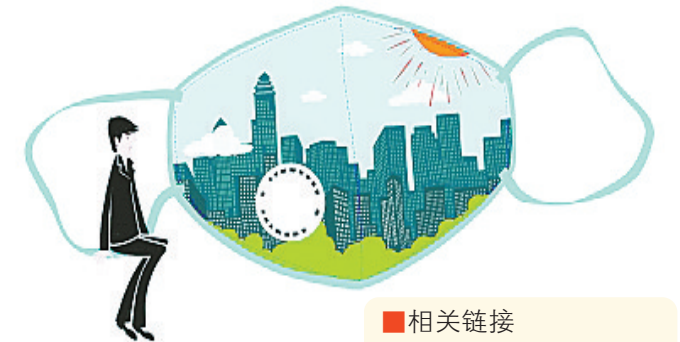
这次疫情带来一系列程度不同的心理应激反应,担心自己得病也是应激反应的一种。对此,她给出四点建议:

第一点,稳定情绪。如果没有出现发烧、干咳等典型的症状,身边也没确诊或疑似的病人,而且也很少外出,那么被感染的可能性非常小,不要过度恐慌和焦虑。

第二点,理性分析。仔细观察一下身体状况,看不舒服的症状和新冠肺炎的典型症状是不是相符合。如果比较符合,还是要及时去发热门诊就诊,如果不符合,那么可能是身体方面其他的问题,必要时也应该去医院就诊,在医生的指导下用药。

第三点,改变行为。如果知道自己是健康的,但还是有些怀疑,可以试试转移注意力。先找件事情是自己可以长时间投入去做的,通过这些方式来改变过于恐惧的心理。

需要特别提醒的是,有极少数人有这样一种情况,就是



坚信自己感染了新冠肺炎,甚至去医院反复就诊,即便医生认为他没有被感染,他也坚信自己感染,这就是比较严重的一种情况,叫疑病状态,就是怀疑自己得病的状态。如果出现这样的情况,建议自己和家人要认真对待这个问题,最好及时去医院的心理科和精神科去寻求专业的帮助,避免长期的情绪紧张,引发一些不理性的行为,伤害到自己 and 他人。

第四点,主动寻求心理援助。为了减轻和预防疫情导致的心理困扰,防范一些极端事件的发生,国家卫生健康委在原有的心理援助热线的基础上,支持各个地设立了应对疫情的心理援助热线。据统计,截至 1 月底,各省的公立精神卫生医疗机构和精防机构已经开通了 361 条免费的心理援助热线。

据《北京日报》

■相关链接

出现恐慌情绪咋应对

专家表示,早期产生恐慌的情绪是人们面对压力、应对危机的一种心理反应,不用刻意地压抑,要正常面对、体验、感受,甚至是接纳。

- 这种情绪是一种保护情绪,促使让我们自己做好防护。
- 这种情绪需要交流、表达,可以通过与朋友谈论、表达出来。
- 当对信息来源有分歧时,需要控制一定的信息量,多关注权威媒体发布的信息,关注重要人物像钟南山院士等专家的意见,以对信息有更清楚的认知。
- 个人生活规律不要被疫情打乱,调整好心态、做好个人防护,在家也可以丰富生活。

晚综

酒精消毒的正确方法

疫情期间,各种各样使用酒精消毒的方法也广为流传。那么,酒精的正确使用方法和安全注意事项,你掌握了吗?

酒精既是消毒品更是易燃易爆品,75%酒精的闪燃点非常低,明火以及电器引起的火星就能点燃酒精甚至引起燃爆,因此在使用时一定要注意。

首先,不可喷洒酒精,而要以擦拭的方式使用酒精。具体地说,消毒手部时将 75%酒精

消毒液涂擦手部 1~2 次,保持 1 分钟;在对物体表面消毒时用 75%酒精消毒液擦拭物体表面即可。但室内擦拭家居物品时也要注意擦拭量不要过大,因为擦拭的酒精会挥发,如果室内空间特别是厨房内有过多的酒精蒸汽,易发生爆炸和火灾。

在比较局限的空间内喷洒酒精对病毒的杀灭作用非常有限,但存在非常大的火灾隐患,空气中的酒精遇到打火机、炉具引起的火星都可能被点燃甚至产生燃爆现象。所以,使用酒精时要特别注意,不要同时接打电话;不要使用打火机、火柴、液化气等明火。

其次,切勿向衣服上喷洒酒精。因为衣服上的纤维会产生静电,静电可点燃喷洒在衣服上的酒精,会把衣服点燃。

最后,在室内使用酒精消毒后,要注意通风换气。

晚综



戴口罩眼镜起雾 两个小技巧解决

当前口罩已成为防疫的必备用品。但对于戴眼镜的朋友来说,戴上口罩后,眼镜片很容易起雾,影响视线。怎样才能有效避免或减少镜片起雾呢?

方案一:将眼镜压在口罩上。1.分清正反面,拉平口罩;2.口罩上移到鼻根部,轻压固定金属,使其顺鼻根部固定;3.口罩上缘高于颧骨,固定口罩;4.将眼镜压在口罩上方。

方案二:将纸巾叠放口罩内。镜片起雾是由于人呼出的

气体中含有水蒸气,遇到较冷的镜片时会凝结雾化形成小水珠。因此,尽量减少口罩和脸部之间的间隙,阻隔水蒸气的上升,使之无法到达镜片,才是有效防止眼镜起雾的关键因素。我们可以用一张纸巾放入口罩解决这个问题。在使用时需要注意:纸巾折叠成条状之后要放在口罩金属条的下方,一定要按照鼻梁的曲线弯曲金属条,尽量减少口罩与脸部皮肤的间隙。

据《北京晚报》

测体温时要注意什么

有人明明没有发烧,但是测体温时却显示偏高,问题可能就在于,测体温前没有做好“准备”。因此,测体温时要注意以下几件事:

- 1.测量前 20~30 分钟要避免以下情况:剧烈运动、进食、喝冷热水、沐浴或进行冷热敷,如有上述情况,请休息

- 30 分钟后再测量。
- 2.测量时如选用水银温度计,应检查有无破损,水银柱顶端应在 35℃ 以下,用干毛巾擦拭腋窝,保持腋下干燥再测量。
- 3.水银槽端放置于腋窝正中。测量者采用曲臂过胸的姿势,测量时间为 10 分钟。
- 4.口腔测温 30 分钟前不能

吃任何食物、吸烟或喝水。

- 5.使用耳温枪或者额温枪时要注意,使用前 30 分钟不要洗热水澡,否则测量出来的结果会不准确。
- 6.如测量值高出正常范围一点 (0.1℃ 或 0.2℃),也不必惊慌,因为仪器可能存在误差。这时可多测几次。

晚综