

健康教育

注意做好“封控”中的心理调节

在新冠肺炎疫情防控中,河南省心理救援志愿者团队,通过讲微课、推送公众号、抖音、微博等多种形式,全方位给大家提供心理咨询服务、进行心理指导,提升受众对疫情防控的认知水平,有效缓解疫情带来的负面情绪的影响。根据实践经验,这个团队的心理专家建议重视做好疫情防控中的心理调节。

河南省心理救援志愿者团队、资深国家二级心理咨询师郭秋玲、张付东等建议:

一、选择相信

第一,相信我们在党和政府的领导下,一定会有效控制并最终战胜疫情。第二,选择相信主流媒体的官方消息。有时候不确定的小道消息带给人的不是安慰,反而是惶恐。与其让那些不确定的非主流媒体信息扰乱身心,不如选择主流媒体的确定消息,安定自己的心神。第三,相信国家、专家推荐的防护措施,并坚定不移地执行。该戴口罩就戴口罩,该洗手就洗手,该保持距离就保持距离。做好了这三点,你就会发现自己是有归属感的,是有人管的,心就会安稳下来。

二、建立自己的心理安全空间

具体的做法是:首先在内心为自己建设感觉安全舒适的地方。这个地方可以是你想念的,也可以是你过往生活中曾经经历过的。它的特点一定是安全舒适,当你待在那里的时候,你是觉得身心放松,安全自在。如果你无法很快进入自己的心灵安全地。可以在之前先稍微调整一下自己的呼吸,然后闭上眼睛把所有注意力集中在身体的某个部位,然后再开始想象。当我们的安全地建好之后,每次进入这个安全地,我们都可以把范围扩大一些,随着练习次数的增加,我们内心的格局就会变大,带给我们的滋养也会更多。格局大了,心就会更安稳。

三、做好日常的心理保健

1.调整认知。当发现自己有不良情绪的时候,试着换一个角度考虑问题。面对当前情况,找一找自己有哪些可以利用的心理、社会资源,做一些自己力所能及的有益小改变。
2.保持良好的作息与饮食习惯。有规律的生活会给我们安定感。充足的睡眠能够降低人们的焦虑和抑郁情绪。

3.和周围处境相同的人聊聊天。聊天是一种很好的情绪宣泄渠道,也是很好的情感支持。当我们发现大家都一样的时候,我们的心里就会得到安慰。
4.适量的运动。以自己的体能为限,运动到微汗就好。如果条件允许到室外运动当然好,如果不能的话,我们可以在室内做运动。瑜伽、靠墙直立、俯卧撑、仰卧起坐等都是很好的运动项目。

5.听喜欢的音乐、戏曲或语言类的节目。当我们沉浸在这些节目中的时候,我们的注意力就会被转移到相关内容上,心情自然而然就会放松。传统的戏曲不仅有自己独特的音乐节奏,内容也是千锤百炼的。这些内容不仅会放松我们的身心,还会滋养我们的精神。
6.定一个切实可行的小目标。刚好利用这个时间给自己充充电,实现一些小的梦想。这不仅让我们有成就感,更让我们在这样行动中获得自信,增加我们内在的力量感与掌控感。

积极的兴趣爱好对身心健康是有帮助的,兴趣爱好多的人比兴趣爱好少的人患病后恢复得更快。琴棋书画、养鸟养鱼、花卉盆景、音乐舞蹈、跑步健身……积极的兴趣爱好,有助于实现张弛有度的生活,有效调节改善大脑的兴奋与抑制过程,进而消除疲劳、减缓压力,使你从紧张、焦虑的负面情绪中走出来,进入有滋有味的愉悦境界。

“封控”期间,时间相对充裕,如果你真的还没有确定的兴趣爱好,那就从现在开始培养,岁月静好的那种,比如画画、练字、唱歌、养花养鱼等。我们可以居家跟着视频一起做运动,如八段锦、太极站桩、健身操、亲子操等。根据个人身体情况合理安排锻炼强度和时长。运动锻炼的好处在于不仅可以舒缓我们现阶段紧张、焦虑的情绪,对免疫系统中淋巴循环有促进意义,从而达到增强免疫力的作用,同时适量的运动还可以让夜间的睡眠质量更好一些,所以疫情期间,不出门或减少出门是远离病毒的基础。

(中国医学与心理学工作者协会杨伯箫等)

负压病房是指通过特殊的机械装置,使病房内的气压低于病房外的气压。从空气的流通来讲,只要能外面的新鲜空气可以流进病房,病房内被患者污染过的空气就不会泄露出去,而是通过专门的通道及时排放到固定的地方。这样病房外的地方就不会被污染,从而减少医务人员被感染的机会。

负压病房主要收治传播途径为气溶胶、飞沫等经呼吸道传播的患者,如SARS(非典)、新冠肺炎、肺结核患者等。

负压病房的建筑布局

负压病房应严格按照功能分区和医疗流程,明确设置“三区、三缓、三通道”。

“三区”:洁净区(医务办公区域)、半污染区(辅助用房)、污染区(隔离病房、污物通道)。

“三缓”:洁净区进入半污染区缓冲区、病房入口缓冲区、患者通道缓冲区。

“三通道”:医务人员通道、患者通道、污物通道。

人流、物流都必须按照单向流程活动。医务人员与病人、清洁物资和污染物品都有各自的独立出入口和严格的流线路径。由于医护人员从洁净区,经专用通道进入工作区(半污染区);病人从病人入口及专用通道进入病房接受治疗,且治疗期间只能在病房内活动,所以物流分清洁和污染两种,需要从不同的出入口进出。其中,食物、药品等洁净物品经工作人员途径至病房前室,由传递窗进入病房;污物及生活垃圾由工作人员收集密封后,经污物通道送出病区。

负压病房的隔离

负压病房的隔离一般分为布局流程隔离和空气隔离。布局流程隔离是通过建筑设计,产生物理屏障,降低病原体的泄漏风险。而空气隔离是通过工程技术,在各区域形成气压差,使空气定向流动,以防止病菌体的播散。根据《医院负压隔离病房环境控制要求》,负压病房应设在相对独立的区域,可独成一体,也可集中设计于建筑的一端。

负压病房的送风口与排风口设置应符合定向气流原则。送风口一般设置在房间上部,排风口设置在病床床头附近,这样有利于污染空气就近尽快排出。气流从清洁区→潜在污染区→污染区方向流动,负压程度由高到低依次为病房卫生间、病房前室、缓冲间与潜在污染走廊。清洁区气压相对于室外大气压应保持正压。

对于负压病房所需采用的空调控制措施应对各区域之间采用一定的压差控制,使清洁区、污染区之间形成合理气流且定向流动,通过调节送风量、回风量、排风量之间的差值来实现各区域压差需求。各区域应设置压差传感器,通过智能控制系统实时监测各区域压差梯度,维持各区域的压差在负压病房任何时间、任何运行状态下不变。同时,根据病房需求,在切换系统压差梯度为普通病房时,也能通过控制系统实现。

负压病房内应设置独立的卫生间,通向外界的门应向内开,内门应向静压大的一侧开。负压病房应设门禁系统,限制患者的活动范围。当患者出院后进行终末处理,这时病房内的空调应继续运行一段时间并进行消毒,必要时更换过滤器,定期由专业人员进行维护。

负压病房的建筑装饰要求

负压病房的建筑装饰要求,地面、墙面等应满足不产尘、不产菌、不积尘、不积菌、不吸湿、不透湿,容易清洁消毒的要求。天花板、地板、墙面的交角均为圆弧形且可靠密封。地面应防渗漏,无接缝、光洁、防滑。朝向医务人员工作走廊一侧应设大尺寸透明观察窗,观察窗旁可安装对讲装置。

负压病房内应设置氧气、吸引等床头治疗设施的接口装置及呼叫、对讲、照明设施。床边不仅应有足够放置床边X光机、呼吸机等设备的空间,也应有足够放置电视机、饮水机、书桌等生活设施的空间,并设置电源插座、电话、有线电视接口、闭路监视系统的摄像头。

负压区内所有的门应设置自动闭门器,区域内的门均向压力高的一面开启,增加门的密闭性。污染区、半污染区内玻璃窗必须为密封结构,各类灯具箱与吊顶之间的孔洞也应密封不漏气,保证任何管道通过顶棚通向隔离病房时,贯穿部位完全密封。

负压病房的设计还应充分考虑到自然采光,再利用通透玻璃隔断,最大程度给予自然光甚至自然景观,从一定程度上缓解病人的压抑与不安,有助于康复。

负压病房是收治传染性强的呼吸道病人的医疗场所,是控制传染源和切断传播途径的有效措施,了解负压病房的原理,是进行科学有效维护管理的前提。

作者简介

梁文林,河南省城乡规划设计研究总院卫生工程分院院长、公共卫生主管医师、工程师、工程硕士,从事医院管理工作20余年,其团队专业从事区域卫生规划、医疗建筑设计、医院手术室、ICU(重症监护室)等重点部门的规划设计及医院改扩建全过程咨询管理服务。

智慧医疗设计探索

河南省城乡规划设计研究总院卫生工程分院协办

走亲访友 就选奇芝堂

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152

灾后常见病的预防

灾区卫生条件差,特别是饮用水的卫生难以得到保障,首先要预防的是肠道传染病,如霍乱、伤寒、痢疾、甲型肝炎等。另外,人畜共患疾病和自然疫源性疾病也是洪涝期间极易发生的。

鼠媒传染病:钩端螺旋体病、流行性出血热。

寄生虫病:血吸虫病。

虫媒传染病:疟疾、流行性乙型脑炎、登革热等。

灾灾期间常见的皮肤病有:浸渍性皮炎(“烂脚丫”“烂裤裆”)、虫咬性皮炎、尾蚴性皮炎。

意外伤害有:溺水、触电、中暑、外伤、毒虫咬伤、毒蛇咬伤、食物中毒、农药中毒等。

1.怎样预防和治疗病毒性感冒

病毒性感冒即上呼吸道感染,是由多种病毒引起的常见呼吸道传染病;诱因有受寒、淋雨、过度疲劳、营养不良等。患者的鼻涕、唾液、痰液均含有病毒,通过打喷嚏、咳嗽、说话将病毒散播入空气中,感染他人。健康人也可由于接触患者的毛巾、脸盆或餐具等感染病毒而得病。感冒主要表现为打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咽干、咽痛、咳嗽、声音嘶哑等症状。全身表现有头痛、浑身酸痛、疲乏无力、食欲不振,以及不发热、低热、高热、畏寒等症状。病程一般为3天~7天。

感冒发热患者需要卧床休息,注意保暖,减少活动;住处要经常通风,保持一定的温度和湿度;多饮开水,吃清淡和稀软的食物。

高热时可用冷水擦身或温水擦身(水温以32摄氏度~34摄氏度为宜),或用30%~50%的酒精擦拭颈部、胸部、腋窝、腹股沟等处,或头枕冰袋。

治疗方法:
西药:速效感冒胶囊1粒~2粒,每日3次;克敏敏(酚氨咖敏片)1片,每日3次。

两种药任选一种。

中成药:银翘解毒丸(片)、桑菊感冒片、感冒清、感冒退热冲剂、板蓝根冲剂、强力银翘片等适宜于风热(即发热、咽喉肿痛、流黄涕较突出)感冒。桑姜感冒片、参苏丸、感冒通(氯芬黄敏片)等适宜于风寒(即恶寒、鼻塞、清涕较突出)感冒。

其他治疗方法:

①食醋加适量开水点鼻。
②针刺及刮痧。可以针合谷穴、曲池穴、太阳穴,发热者加刺大椎穴,咽喉肿痛时可点少商穴放血;或用一碎碗片,用光滑边缘蘸油少许,沿颈椎两旁向下刮,以刮出红点为度。

③生姜50克,红糖50克,煎汤分3次内服,可治风寒感冒。

④葱白50克,切碎,用手揉搓,放鼻孔外闻气味,可治风寒感冒鼻塞。用葱白数根,捣烂出汁,滴入鼻孔,每日1次,每次2滴~3滴。
⑤金银花20克,茶叶6克,白糖50克,水煎后分3次内服,可治风热感冒。

⑥生姜少许,葱白260克,白萝卜1000克切片,放入锅内煎煮熬汤,连吃带喝。

⑦生姜2片,加入一小撮茶叶,咀嚼后温水送下。

⑧雪梨1个,洗净,连皮切碎,加冰糖和少许水,炖服。

⑨按摩防感冒。每天早晨起床时,或从室内到室外以前(从温暖的房间到较冷的房间),以及洗澡前和洗澡后,用手指按住水沟穴(人中穴),连续揉20多次,然后在风府穴处同样揉20多次,直至这两个穴位都感觉微热为度,对预防感冒有一定的效果。

2.怎样预防肠道传染病

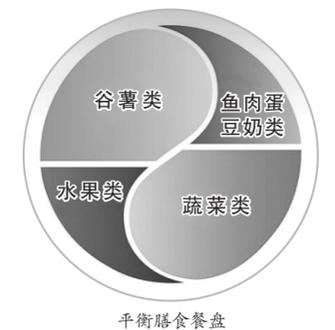
发生自然灾害,尤其是水灾的情况下,灾民聚居的地方环境卫生往往较差,这里人口密集,如果水源污染,粪便、垃圾和腐烂变质的有机物质(包括牲畜尸体)得不到恰当处理,蚊蝇便会滋生,加上不注意个人卫生和食品卫生,就会患肠道传染病,如霍乱、痢疾、肠炎、伤寒、副伤寒、甲型肝炎和戊型肝炎。为预防这些肠道传染病,要及时发现、诊断、治疗和隔离病人,搞好环境卫生,经常清扫,建立并管好厕所,不要随地大小便,粪便和垃圾定时清理(掩埋或焚烧),消灭蚊蝇滋生场所,病人的粪便和呕吐物最好加入漂白粉等消毒处理。淹死、病死的牲畜不能食用,应掩埋或焚烧,饭前便后要洗手,用漂白粉或漂白粉精片(净水片)消毒生活用水,不喝生水,食物尽量煮熟再吃,不吃不干净和变质的食物。(未完待续)

食品安全与合理膳食

巧用餐盘六部曲 合理膳食享健康

不同人的一日三餐,有的可能是大鱼大肉一整天,有的可能是稀饭馒头加咸菜,凑合凑合也是一天。怎样才能遵循合理膳食,共享健康与美味呢?

平衡膳食餐盘是《中国居民膳食指南》的核心体现,可以与膳食宝塔结合使用,更好地呈现一餐的均衡搭配。餐盘看起来简单明了,一个人一餐的食物组合和大致比例,按照平衡膳食餐盘的色块比例来分配,更加直观清晰。



学会餐盘搭配六部曲,让营养走进你的餐盘,吃出美味与健康。

1.食物要多样,比例要恰当

为每位家人准备一个大小适合的餐盘和一个碗,将烹饪好的饭菜分到餐盘里,在利用合理膳食餐盘的同时也实现了分餐制。每餐准备的饭菜最好都能按类别分到格子里,不要空缺任何一格。每天的膳食包括谷薯类、蔬菜水果类、鱼肉蛋豆奶类食物,推荐平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上。

可以参考右边表格的搭配建议,先练习起来。

小贴士:分餐不易,尝试着迈出第一步。

2.谷薯不可少,全谷占三分

谷薯类和蔬菜类所占餐盘的面积最大,推荐每天摄入谷薯类食物250克~400克,其中全谷物和杂豆类食物50克~150克。可以是一碗米饭,一个馒头,甚至是一块红薯,每餐都要放到谷薯类那一格中。

家里要经常储存一些全谷物和杂豆,蒸米饭的时候,至少1/3的大米可以换成糙米、小米、玉米、燕麦等全谷物,或者红豆、绿豆、芸豆等杂豆,也可以把红薯、南瓜切成小块与米一起煮;做面食的时候,尽量选用全麦粉,或者在面粉里混合一些其他杂粮粉。尝试着每天变换不同的全谷物,从少到多,让家人逐渐适应全谷物的口感。

用全麦粉烘焙的面包、饼干,也是不错的选择,尽量减少精白面粉制作的甜点和零食。

小贴士:饺子、馄饨、包子或者馅饼,都是皮包馅的主食。

3.餐餐有蔬菜,天天有水果

蔬菜水果是合理膳食的重要组成部分,位于平衡膳食宝塔中第二层,餐盘的一半,两个格,要用蔬菜和水果填满。尝试各种颜色和质地的蔬菜水果,用健康并且能胜任的烹饪方式,最好采用生食、凉拌、沸水焯、煮和蒸的方法。早餐可以多选用西红柿、黄瓜、青椒、西芹、生菜这些方便生吃的蔬菜,午餐晚餐多选择一些叶菜,尤其是深色的(深绿色、红色、紫色、橘色等)蔬菜要占到一半以上。不想花更多的时间来准备,就试试蔬菜沙拉、大拌菜,或者把胡萝卜、茄子、西葫芦、洋葱切碎切丝,做一份蔬菜汤,也可以把蔬菜串成串,放到烤箱里烤一烤。

可以在三餐的任何一餐中吃一份水

餐别	食物种类	搭配建议			
		谷薯类	蔬菜类	水果类	鱼肉蛋豆奶类
早餐	4种~5种	1种	1种	1种	2种
午餐	5种~6种	1种~2种	1种~2种	1种	2种
晚餐	4种~5种	1种	1种	1种	1种
合计	≥12种	3种~4种	3种~4种	1种	5种

果,也可以把水果放在加餐当零食吃。可以将水果洗净、切好,放到家里每个人都可以拿到的地方,方便大家食用。

小贴士:和家人一起逛菜市场,认识更多蔬菜和水果,多尝试一些新品种。

4.鱼肉蛋奶豆,要吃莫要贪

新鲜的动物性食物是优质蛋白、脂肪和脂溶性维生素的良好来源,但摄入要适量。早餐可以选择一个白煮蛋和一杯牛奶,吃蛋不要丢掉蛋黄;优先选择鱼和禽肉,合理安排到午餐晚餐中。可以今天吃肉,明天吃鱼,尽量用豆制品代替几餐肉,每周至少吃2次水产品。吃肉要吃瘦肉,少吃肥肉、烟熏和腌制肉,鸡肉和鸭肉最好去皮。

小贴士:掌握一些荤素搭配的食谱,在吃肉的同时也能吃菜。

5.减少油盐糖,健康加几分

在家做饭,尽量选用新鲜的食材,烹调时少用或不油盐糖。尽量用控油壶和控油勺,每人每天烹调用油量不超过25克~30克,食盐不超过5克,根据在家吃饭的人数和餐次限量使用。少油煎油炸,多蒸煮炖。刚开始调整少盐饮食时,你可能会觉得淡而无味,不用担心,你的味蕾需要

一点儿时间,就会喜欢上少盐的食物。也可以尝试自己调配一些无盐调味料,例如香草、香料、大蒜、醋、黑胡椒、柠檬汁等,在烹调的时候加一些番茄、菌菇做配菜,甚至撒上一小点无盐的坚果碎,都能带来更多的味道。少用红烧、糖醋、拔丝这些额外添加糖的烹调方式。

小贴士:少吃加工食品,慎用调味料。

6.每天喝奶300毫升,饮水要足量

每天至少要喝300毫升的奶或吃等量的奶制品,可以分到三餐中,例如早餐一杯牛奶,午餐或晚餐加一杯酸奶。豆浆或者大豆搭配其他豆类及坚果,也能做成一杯好喝的植物奶。多喝白开水,少喝含糖饮料。可以选择喜欢的茶或者咖啡,尽量不加或少加糖。

小贴士:喝淡汤也可以增加水分的摄入。

健康饮食不一定单调枯燥,记住餐盘搭配六部曲,从每个食物类别中选择你喜欢的食物,学习一点烹饪技巧,你的餐盘就是独一无二营养餐盘,你的餐盘味道就会成为家人永远的记忆。

(本栏目由河南省卫生健康委员会食品安全标准与监测评估处指导)