



国庆长假期间,我省出行有何防疫规定? 满足三前提 可在省内有序流动

■海都记者
林宝珍

近日,福建省应对新冠肺炎疫情工作指挥部印发了《福建省2022年国庆假期及前后疫情防控若干措施》,对近期出行作了详细规定和提醒。国庆长假想要出行的市民,一定要仔细了解。另据介绍,常态化防控状态下,省内广大群众满足健康码绿码、体温正常、做好个人防护三个前提,可在省内有序流动;省内从事高风险岗位人员出行前需报备,满足脱离工作岗位7天以上并持48小时核酸检测阴性证明,可在省内有序流动。

出行前 核酸检测要做好

由于很多场所需要48小时或72小时核酸阴性证明,因此建议在出行前,就近做核酸检测,同时注意

查询目的地相关防疫政策。

出行前,准备充足的口罩、免洗手消毒液等防护物

资;尽量避开热门景点,实行网上预约、错峰出行。

非必要,不远游。鼓励群众在省内周边游。

旅途中 健康习惯保持好

出行过程中,始终坚持戴口罩、勤洗手、一米线,少聚集、不扎堆,保持充足睡眠。

旅客乘坐飞机、高铁、列车、跨省长途客运汽车、跨省客运船舶等交通工具,均需持48小时内核酸检测阴性证

明。

入住宾馆、酒店和进入旅游景区,需要扫码入场,查验72小时核酸检测阴性证明。

参加聚集性活动,需扫码登记,查验48小时内核

酸检测阴性证明,如省内出现本土疫情且存在社区传播扩散风险时,人员跨区域流动将受到限制,非隔离和非管控人员在48小时内两次核酸检测阴性后(间隔24小时以上),方可离开疫情所在城市。

入(返)闽持48小时核酸阴性证明

不限制外省籍师生员工返乡,但倡导在本地过节。所在城市有高中低风险区的外省籍师生员工,原则上不返乡。

节后省外师生员工返闽,应持48小时内核酸阴性证明,同时,抵达我省后自觉进行“落地检”,返校后由所在学校组织进行3天2检(间隔24小时以上)。学校对省外返校人员要排查旅居史和接触史。

另外,对从我省口岸入境的人员,严格落实“7+3”健康管理措施,即7天集中医学观察+3天居家健康监测;对国内高风险区入(返)闽人员,实施7天集中医学观察;对国内中风险区入(返)闽人员,实施7天居家医学观察;对国内低风险区入(返)闽人员,实施3天2检(间隔24小时以上)。

密切关注自己和家人的身体状况,一旦出现

发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退、结膜炎、肌肉酸痛和腹泻等可疑症状,不要自行购药“扛一扛”。须及时就医,途中全程规范佩戴口罩。

另外,接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎最有效的办法,尽快完成全程疫苗接种,筑牢免疫屏障。最后要提醒的是:不信谣,不传谣,认真防疫不放松,健康安全度假期!

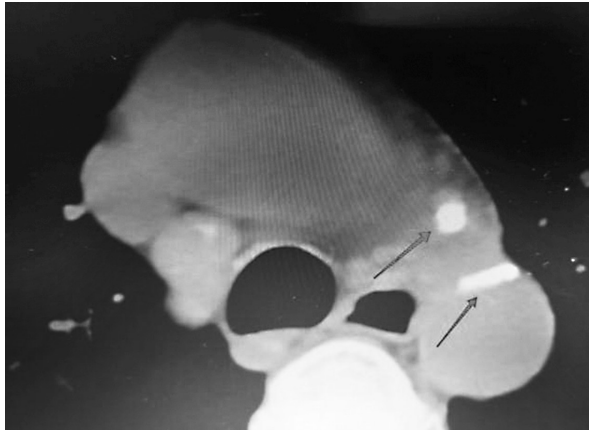
血压高到“爆表” 心脏长出“石头”

小伙不到30岁,体重却达100公斤;9月29日是世界心脏日,医生提醒民众养成健康的生活方式,从源头上预防心血管疾病发生

■海都记者
林宝珍

“医生,我儿子头晕、头痛,在家电子血压计都量不出来,赶紧帮看看!”日前,福建省级机关医院心内科林建珍副主任医师的门诊,来了一对母子,患者是不到30岁的年轻男子小张(化名),身高1.73米的他,体重却达100公斤,血压高到“爆表”,林医生用水银血压计多次测量血压,最高达260/140mmHg!这种情况容易出现高血压急症,引起冠心病、心力衰竭以及脑血管意外!林医生赶紧安排小张住院治疗,小张的血压逐渐降到安全的范围。

9月29日是第23个世界心脏日,主题为“万众一心”,意在提高公众的心血管健康意识,倡导心血管病全生命周期的管理,减少包括冠心病、心力衰竭等心血管事件的发生。



小伙子的冠状动脉多处钙化了

“四高”小伙心脏长“石头”

林建珍副主任医师详细询问病史才得知,小张的父母来自北方,全家饮食一直都比较重口味,喜欢咸油甜辣,父亲有几十年的高血压和糖尿病病史,小张在5年前也发

现血压开始高了,血压在150~160/90~100mmHg左右。社区医生建议小张改变生活方式以及开始口服降压药治疗,但父母不能接受其这么年轻就吃降压药。他本人也没

有愿意改变生活方式,加上是个“宅男”,这两年体重是一路猛进至100公斤大关。

入院后经过详细专科检查,医生发现小张除了肥胖,他的血脂、血糖、

尿酸都开始高了,明显已出现代谢异常表现。更重要的是,通过心脏CT扫描看到,他的心脏血管壁长出大小不一的“石头”——血管出现钙化了。

冠脉钙化的年轻人并不少见

“血管钙化失去弹性,容易出现血管破裂或堵塞,引起心血管病。”林建珍副主任医师介绍,90%冠心病患者的冠脉出现钙化。“过去,大家认为这种

情况多出现在老年人身上,现在很多中青年也患高血压、糖尿病、血脂异常、尿酸异常、慢性肾脏病等,冠脉钙化的人群也不少见。”

而小张的冠脉钙化就是因为多年的肥胖和不良的生活方式,而且没有及时干预引起的。林医生给小张开出一套“心脏康复处方”:包括药物

降血压、调血脂、降尿酸和控血糖,限制碳水化合物的营养处方,以及安全有效的精准运动处方等。小张的危险因素得以控制。

预防心血管疾病 从健康生活做起

那么,我们日常如何通过健康的生活方式来预防冠脉钙化,进而预防心血管疾病呢?林建珍医师提出了5点建议。

平衡膳食习惯:根据中国营养学会建议:普通成人每日谷薯类食物250~400g,蔬菜300~500g,水果200~

350g,鱼禽蛋200~350g,奶类300g。食盐摄入小于5克/日,胆固醇小于300g/日,避免反式脂肪酸,碳水化合物供应能量控制在50%~55%。

坚持身体活动:每周至少150分钟的中等强度有氧运动,或者75分钟高强度的有氧运动。

合理控制体重:成人每日热量摄入控制在1200~1500大卡(女)、1500~1800大卡(男)。

戒烟和限酒:根据《中国居民膳食指南》,建议每日酒精摄入量男性<25克、女性<15克。酒精量=酒瓶标识酒精含量×饮用量(ml)/100×0.8。

健康睡眠和心理:每日保持7~8小时充足的睡眠时间及良好的睡眠质量,保持乐观情绪。

最后,林医师提醒,如果已经出现高血压等心血管危险因素,一定要重视并及时就医,不要“视而不见”,避免延误病情。

每分钟250次 胎宝宝心脏跳“狂想曲”

省妇幼保健院、省儿童医院成功让宝宝的心“降速”,为福建首例

海都讯(记者 胡婷婷)扑通扑通扑通……今年6月,三明的叶女士(化名)如约到当地医院产检,做B超时发现,6个多月的胎宝宝心脏跳起“狂想曲”,心律失常半天,紧急转诊至福建省妇幼保健院。

入院后,产五科团队经过详细检查,发现妈妈并没有免疫系统疾病,宝宝也没有宫内感染及心脏结构异常等。但宝宝却持续发生室上性心动过速,心跳达到了250次/分以上,小心脏已经承受不起如此快速的跳动,出现了心脏衰竭的表现。

该怎么救?该院郑亮慧副主任医师告诉记者,因为病情极其罕见,福建省内对于此病例的治疗并没有先例。“当时,叶女士夫妻俩听完病情,内心十分伤痛,但非常坚定地表示不放弃,而且愿意服药治疗,这给了我们很大的信心。”

考虑胎儿心衰,经宫内给药风险较大,最后专家们决定采用“地高辛+胺碘酮经母体给药”的治疗方案,让宝宝狂跳的心

“降速”。在上海儿童医学中心、福建省儿童医院内科主任吉炜教授指导下,6月10日晚上,产五科团队开始给孕妈妈服药,并在用药期间进行严密心电图监测,预防本来没有心律失常的妈妈因服用抗心律失常药物而发生心脏病变的情况发生。服药5天后,彩超提示胎心律正常。于是产五科团队给叶女士办理出院,并叮嘱她继续服药,并及时随访。

但8月下旬一天晚上11点,治疗组成员徐霞副主任医师接到叶女士电话,原来她在家自测胎心大于200次/min,已持续近2小时。

考虑宝宝室上性心动过速再次发作,产五科医疗团队紧急待命,次日凌晨等叶女士到院,迅速评估病情后,为她实施了剖宫产手术。凌晨2点,宝宝顺利诞生,体重3030g,哭声洪亮,心律整齐,出生后在新生儿科接受了一系列评估,心脏、头颅、内分泌均正常。目前已顺利出院,后续将持续在省儿童医院心内科门诊随访。

□延伸科普

胎儿心律失常发生率低

郑亮慧副主任医师介绍,胎儿心律失常发生率为1%~2%,其中室上性心动过速(SVT)是最常见的快速性心律失常,通常表现为胎心率220~260次/分,SVT伴水肿的胎儿死亡率高达50%以上。“目

前,国内外尚无治疗SVT的对照性试验,有关资料均基于各个母胎医学中心对胎儿SVT进行个体化治疗成功后的总结与分享。”郑亮慧副主任医师介绍,此次胎儿SVT伴心衰成功救治,为福建首例。