

首都再战「疫」难忘四十天

——写在北京应急响应级别降级之际

7月19日,北京市人民政府副秘书长陈蓓在疫情防控新闻发布会上宣布:20日零时起,北京市突发公共卫生应急响应级别由二级调整为三级。至此,一场历时近40天的战“疫”,取得了阶段性成果。

6月11日,北京新发地发生聚集性疫情,北京第一时间进入战时状态,打响了一场只能赢不能输的“背水之战”。经过26天的艰苦战斗,7月6日,北京本地新增确诊病例“零增长”,至今已连续保持16天。

首都安澜国之幸。与此同时,国内疫情防控形势仍然严峻复杂,大考未到交卷时,战“疫”仍在持续中。



响应迅速“北京速度” 展现中国力量

6月11日,北京市新增1例本地确诊病例,连续50多天无本地新增确诊病例的记录被打破,警报骤然拉响。

“唐某某6月10日下午就确诊,11日凌晨2点,北京市疾控中心接到西城区病例标本后,立刻进行复核。”北京市疾控中心副主任庞星火说,疾控部门第一时间赶赴现场开展流行病学调查。

短短16个小时,流调队员马不停蹄、奔走查访,初步判断新发地批发市场为疫情的重要风险场所;1.18万名新发地市场经营、采购和工作人员连夜完成核酸采样;全市范围内开展“敲门行动”,拉网排查31.6万曾去过新发地市场的人员;迅速调整防控策略,将应急响应级别上调为二级……

一连串数字,彰显出北京全市总动员,全力以赴与病毒赛跑的紧迫感和坚定决心。

汲取了湖北抗疫经验的北京,从流调溯源、核酸检测、医疗救治、社区防控到物资保障……各领域工作人员紧急行动起来,主动出击。

在这座拥有超过2100万常住人口

的超大城市寻找疫情传播的蛛丝马迹,难度可想而知。“半个小时衣服就湿透了。”刚刚结束一场流调的丰台区疾控中心现场流调组成员李若曦,口罩和眼罩的勒痕在脸上清晰可见。李若曦和同事连夜马不停蹄撰写了上万字的流调报告,为的是争分夺秒,跑在病毒前面。

为了防止疫情扩散,开展大规模核酸检测成为当务之急。6月18日傍晚,北京突降雷雨。在多个采样点,医务人员紧急拽住遮阳棚,用身体护住采样用品。风雨过后,工作人员顾不上休息,在夜色下继续开展采样工作。

6月21日,大兴区体育中心综合馆内,9个高3.5米、占地70多平方米的拱形白色气膜舱已搭建完毕,14台自动化核酸提取设备准备就绪。这座气膜舱“火眼”核酸检测实验室,物资17日从深圳发出,19日下午开始搭建。2天多时间基本上完成了设备安装和调试,22日投入试运行。

北京新冠肺炎疫情疫情防控工作领导小组检疫检测工作组副组长张强坦言,疫情刚开始,北京核酸检测的能力面临巨

大压力。但在很短的时间内,通过内部挖潜和外省市增援,北京市核酸检测能力就实现了快速提升:检测机构从75家增至194家,高峰时设置485个采样场所,3424个采样点位,8765名采样工作人员,日最高采样量达121.2万人,应检尽检、愿检尽检,20多天采样人数超1100万。

在与病毒传播赛跑的过程中,北京用最短时间、最快速度实现了抗疫的全城动员、全民行动。

“火眼”核酸检测实验室总指挥尹焯说,北京这次抗疫在反应速度、组织效率等方面都可圈可点,控制得非常及时,“摁”得非常快。

6月24日,北京市人民政府新闻发言人徐和建表示,北京与新发地农产品批发市场直接关联的疫情基本得到控制。7月13日,北京市高风险地区清零。18日,所有高风险患者实现清零。19日,北京宣布,突发公共卫生应急响应级别20日零时起由二级调整为三级。

“此次不平凡的抗疫历程,必将载入北京史册。”徐和建说。

精准高效、科学防控 彰显“中国优势”

北京在短时间内有效控制疫情传播,并通过精准、分区防控将疫情防控对百姓生活、复工复产的影响降到最低,赢得“高分”和广泛点赞的同时,更为全国乃至世界范围内应对突发疫情,实现疫情防控与复工复产两手抓,提供了可资借鉴的路径。

——精准战“疫”彰显“中国智慧”

此次疫情传播速度快,病例短时间内大量出现,自发现第1例至第100例仅用5天。要想跑在疫情前头,需要科学方法,更考验政府治理效能。

第一时间对新发地、玉泉东、天陶红莲3个市场周边55个小区进行封闭式管控,10.6万名居民全部居家观察;对中高风险地区划分的精确到街道、乡镇,精准封控细化到楼栋、院落等小微居住单元;密接人员全部集中隔离,分类施策采取14天、14+7天、14+14天等不同的隔离观察措施……

此外,北京市运用大数据手段确定病例行动轨迹,利用核酸检测开展大范围筛查,落实“早发现、早报告、早隔离、早治疗”原则,将防控关口进一步前移。

“此次疫情目前确诊的335例病例中,‘从密接者中发现’和‘主动核酸筛查’两种主动方式发现病例占比为75%,将病例发现平均提前了3至5天。”北京市副市长、北京新冠肺炎疫情疫情防控工作领导小组办公室副主任卢彦说。

“北京市精准施策、分类管控,有效切断疫情传播链条,同时把对社会、经济和百姓生活的影响降到最低,为其他地方以及未来常态化防疫提供有益借鉴。”国家卫健委疾病预防控制专家委员会专家、北京社区卫生首席专家吴浩说。

——同心抗疫凸显“中国优势”

连夜开往北京运送蔬菜的湖北籍货车司机尹龙飞说,年初湖北疫情时,很多司机朋友到湖北运送物资。“这回北京疫

情,我一定得来。”

这是全国人民鼎力支持北京战“疫”的缩影。毋庸讳言,同心抗疫彰显中国集中力量办大事的制度优势,凸显中华民族同舟共济、守望相助的文化底色。

疫情发生后,国家卫健委迅速向北京派出专家组指导防控工作;国家发改委、商务部紧急调运蔬菜进京,全力保供稳价;12个兄弟省市派出20支核酸检测医疗队共420人携带设备赴京支援,中国疾控中心、江苏、浙江、山东、河南各派出10名流调人员,协助开展流调分析……中央单位、兄弟省市的大力支持为北京战胜疫情凝聚强大合力。

——众志成城凸显“中国动能”

北京市第二中级人民法院9月就要退休的老党员林立,父母都卧病在床需要照顾,但他毫不犹豫,率先请战下沉高风险地区。“坚决站好退休前的最后一班岗!”林立说。

在社区防控一线,9.9万名市、区下沉干部与广大社区工作者一起担纲挑梁,带动物业保安、楼门长、志愿者等162万余人参与社区防控,共同构筑起一道守护城市、守护生命的坚强防线。

“得益于近年来持续推进的党建引领‘街乡吹哨、部门报到’‘接诉即办’改革,各方力量被迅速调动起来,真正把党的政治优势、组织优势、密切联系群众优势转化为疫情防控的强大政治优势。”北京新冠肺炎疫情疫情防控工作领导小组办公室成员、北京市委组织部部务委员徐颖说。

抗疫没有旁观者,2100多万名自觉自律的北京市民识大体、顾大局,充分理解、积极支持、主动配合社区防控工作,让抗疫举措落地生根。许多市民冒雨排队进行核酸检测,全市上下众志成城、共同守护美好家园。

大考未到交卷时 战“疫”仍在持续中

级,十分值得纪念。”李玉波欣喜地说。

“6月11日至7月19日15时,累计报告确诊病例335例,已出院219例,现有在院116例,无危重病例、重症病例,无疑似病例。”在7月19日的新闻发布会上,北京市卫生健康委新闻发言人高小俊带来了一串令人欣喜的消息。

尽管如此,在北京地坛医院,医务人员仍在忙碌着。“目前还有100多名患者在院,容不得我们有半点松懈,我们会全力以赴做好每一名患者的救治工作,争取让他们早日恢复健康、早日出院。”北京地坛医院副院长吴国安说。

“当前防控形势持续趋稳向好,但大考还未到交卷时。”发布北京应急响应级

别下调的信息后,陈蓓冷静地提示公众,“大家也要做好秋冬季可能出现疫情的应对准备。”

陈蓓表示,北京市应急响应级别下调后,仍要坚持“外防输入、内防反弹”策略,坚持“三防”“四早”“九严格”,时刻保持高度警惕,按照“科学、精准、有效”防控要求,持续巩固来之不易的防控成果,毫不松懈抓好常态化疫情防控工作。

北京作为首都,同时又是一个有着2100多万人口的超大型国际化大都市,在经历了今年新冠肺炎疫情后,如何从容应对短期内仍可能卷土重来的疫情,以及将来可能发生的未知的突发公共卫生事件,这是摆在北京面前需要长远考虑的

“必答题”。

北京已经在行动。卢彦介绍,北京市今年5月出台了《关于加强首都公共卫生应急管理体系建设的若干意见》。下一步,北京市将启动建立公共卫生监测体系、医院发热门诊2.0版建设等一系列加强公共卫生应急体系的措施。

记者了解到,着眼于固化北京市疫情防控实践中探索形成的一系列行之有效的制度措施,回疫情中暴露出的问题和短板,《北京市突发公共卫生事件应急条例》正在紧锣密鼓地制定中。这部即将出台的地方性法规,将为应对首都突发公共卫生事件提供坚实的法律保障。

据新华社

减盐不减味 心脑血管更健康

俗话说:“吃盐才有力气干活。”盐不仅可以使菜肴更鲜美,还能让人吃更多饭,但吃多了它,身体会抗议。

《中国居民膳食指南(2016)》建议,将成人每日盐摄入量控制在6克以内,世界卫生组织则建议控制在5克。东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖表示,减盐主要是为了“减钠”,1克盐含有0.4克钠。研究表明,成年人的钠摄入量降至每天2000毫克时(相当于5克盐),降血压效果十分明显。除了日常所用的食盐外,其他食品中也会含有钠,世界卫生组织下调1克是为了更好地传达“限盐”“低钠饮食”的理念。

钠摄入过量会增加高血压、心脏病、脑卒中等疾病的患病风险。这些患者更要重视限盐,尤其是老年人运动量不足、出汗较少、耗盐量低,食盐量要更少。如果血压增高或浮肿加重,每日盐摄入量要限制到2-4克。

除了食盐,隐形盐更需防范。酱油、酱类、咸菜、干海参、咸鸭蛋等都隐藏大量盐分,比如15克榨菜含盐量约1.6克,一块约20克的腐乳含1.5克盐,鸡精、味精含钠量也较高。盐少了,菜肴可能变寡淡,如何才能减盐不减味?

巧用天然调味料。选择新鲜的香料,比如葱、蒜、洋葱、柠檬、醋、香草等,以及番茄汁等调味。

高盐食物不放盐。对于海鲜、虾皮、火腿等自带咸味的高盐食物,烹饪时不要放盐。

快出锅时再放盐。晚放盐能在保持同样咸度的情况下,减少盐用量。

注意烹饪方式。红烧、酱卤类菜肴盐分较高,因此烹调方式优先选择蒸炖煮。但炖、煮类菜肴汤水多,可能让人不经意间多放盐,更需控制用量。

沈枫



每天散步 减少打鼾

澳大利亚阿德莱德大学的遗传流行病学学家发现,增加体育活动有助于减轻严重打鼾症状,降低阻塞性睡眠呼吸暂停的风险。

为考察睡眠呼吸暂停综合征与一般性社区体育活动水平之间的关系,研究人员收集了“加拿大艾安省健康研究”中15.5万名成年人(女性占60%,75%为白人,平均年龄为46岁)的生活方式、医疗、社会人口和睡眠健康方面数据。结果显示,约6.9%的参与者有睡眠呼吸暂停症状,其生活方式以久坐不动为主,每周坐着的时间比健康参与者平均多出4.4小时。根据参与者身体活动量对比分析发现,适度增加包括步行在内的体育活动可使睡眠呼吸暂停综合征的风险降低10%。这一结论与其他已知的睡眠呼吸暂停综合征风险因素无关,如性别、年龄、种族和肥胖等。研究报告发表在《临床睡眠医学杂志》上。

该研究成果为睡眠医生提供了一种治疗轻度至中度睡眠呼吸暂停综合征的新思路,即简单的走路也能缓解严重打鼾状况。研究人员建议,打鼾者每日可增加20分钟散步时间或进行8分钟稍剧烈的体育运动。

王海洋



酷暑冲冷水澡小心“爆血管”

最近天气炎热,刘大叔就爱冲凉水澡,但因其患有高血压和心脏病,所以对刘大叔爱冲凉水澡的习惯老伴一直都反对,刘大叔想知道冲凉水澡降温真的会影响健康吗?

对此专家表示,中老年人以及有冠心病、高血压和中风病史、心律失常的患者,应尽量避免洗冷水澡。这是因为天气炎热,人体新陈代谢加快,人体为了散热会使血液集中于体表,如果受到骤冷刺激,会造成血管迅速收缩,血压升高,加重心脏的负荷,诱发心脑血管意外。另外,人体大量出汗时,体内水分流失,如果不注意及时补充水分,造成血液黏稠度上升,血液循环受阻,也容易诱发血栓、心梗、冠心病、中风等心脑血管疾病。

另外,专家提醒,夏天气温升高,人的全身血管舒张,而且容易出汗,夏天高血压患者的血压会有所降低,但到了夜间有些睡眠不好或心情烦躁等,容易导致血管收缩,致使夜间血压升高。所以,高血压患者切不可因白天血压正常就擅自停药、减药。否则会造成血压波动,甚至更严重的后果。除了要按医嘱服用降压药物外,心脑血管疾病患者要尽量避免骤冷刺激,不宜洗冷水澡,也不宜从炎热的户外突然到低温的空调房中。

侯瑞成