

呼吸道传染病进入活跃期

防疫防病防中毒 市疾控中心发布相关提醒

□半岛全媒体记者 齐娟

青岛进入寒冷的冬季，寒潮接力南下，低温天气成为常态，同时还可能伴随出现雾霾天气。气温下降导致人们外出减少、聚集性增加，新冠肺炎疫情防控形势严峻，流感等呼吸道传染病也进入活跃期，此外取暖不当导致的煤气中毒也时有发生。市疾控中心提醒市民注意防寒保暖，毫不放松做好个人防护，预防新冠肺炎等呼吸道疾病和诺如病毒感染性腹泻，使用燃气和煤炉取暖时应注意预防煤气中毒。

积极主动报备 加强个人防护

近期，全球新冠肺炎疫情持续反弹，国内疫情呈“点多、面广、频发”态势，青岛发生多起市外输入疫情，疫情防控形势严峻复杂！青岛“外防输入、内防反弹”压力持续加大。市疾控中心提醒市民：“疫情防控，人人有责”。建议市民始终做好个人防护，配合政府防疫措施。

及时报备信息，落实入青政策。所有人青返青人员入青前均须通过“青岛市人青返青报备程序”进行自主报备，如实申报个人健康状况、旅居史等有关信息。主动向核酸采样点说明近期有市外旅居史，根据防控需要采取“单人单管”或“一户一管”采样检测。

规避风险地区，严守防疫规定。倡导

非必要不前往高风险区和其他疫情严重地区，避免疫情传播与扩散风险。出行途中全程做好个人防护。风险地区回青，要严守防疫规定，对7天内有高风险区旅居史的人员，即高风险区外溢人员采取7天居家隔离，期间赋码管理、不得外出，如不具备居家隔离医学观察条件，采取集中隔离医学观察，在隔离第1、3、5、7天各开展1次核酸检测。近期有外出旅行史的人员，请密切关注疫情发生地区公布的信息。有涉疫风险的人员要立即向社区（村）、住宿宾馆和单位报告，配合落实隔离医学观察。

加强个人防护，做好健康监测。保持“戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、一米线”等良好生活习惯。减少不必要的聚集性活动，尽量避免到人群聚集、空间密闭、通风较差场所活动。如出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等不适症状，应立即佩戴口罩就近前往设有发热门诊的医疗机构就诊，期间避免接触他人及乘坐公共交通工具。就诊时主动告知近期的旅居史及类似症状病例接触史。

尽快接种疫苗，筑牢免疫屏障。接种新冠病毒疫苗仍然是目前预防新冠肺炎最经济、最有效的手段。请符合接种条件的市民，尤其是60岁以上人群，务必尽快接种；请已完成全程免疫满6个月的市民朋友们，积极进行加强免疫。同时，流感逐渐进入高发期，建议市民及时接种流感疫苗，尤其是医务人员、学生、老年人等重点和高风险人群，降低新冠肺

炎、流感等呼吸道传染病叠加流行风险。

冬季诺如病毒高发 要勤洗手、注意食品卫生

诺如病毒是冬季引起感染性腹泻的最主要病原体，以肠道传播为主，主要通过污染的食物、水传播，也可经接触病人排泄物和呕吐物，经污染的手、物体、用具和空气等方式传播，常在社区、学校、餐馆、医院、托儿所及孤老院等处引起集体暴发，预防诺如病毒感染引起的腹泻，要注意以下几点：

避免病从口入。要牢记：“勤洗手，吃熟食，喝开水”。勤洗手，尤其是饭前便后；不吃生冷食品和未煮熟煮透的食物，尤其是禁止生食贝类等水产品；饮用水煮开才喝，不要喝生水。

注意食品卫生。在平时储存食物和做饭时，一定要注意生熟分开。不食用的食物应及时放入冰箱并不要储存太久。

患者做好自我隔离。食物加工者要严格注意个人卫生，一旦发病立即调离工作岗位。已经发病的学生要隔离治疗，暂停上课，应该在家休息，以免将疾病传染给同学。

规范做好消毒。清理患者呕吐物及粪便时必须戴上口罩和手套，用含氯消毒剂清洗或浸泡消毒。

取暖警惕“煤气”中毒 中毒后需要及时就医

煤气中毒，也就是一氧化碳中毒，是含碳物质不完全燃烧时产生高浓度的一氧化碳经呼吸进入体内引起的急性中毒，早期表现为剧烈头痛、头晕、心慌、口唇呈现樱桃红色、全身乏力、恶心、呕吐、嗜睡、意识模糊、幻觉等症状，严重者可出现昏迷甚至危及生命。在室内使用火炉取暖、在密闭的环境中使用燃气热水器洗澡、在封闭的房间内吃炭火锅等是发生煤气中毒的主要原因。市民需要注意：燃气热水器或煤气、燃煤、燃油设备等不应放置于家人居住的房间或通风不良处，宜经常通风，门窗要留一定的缝隙，保持室内空气流通；使用煤炉取暖时睡觉前要将煤炭烧尽，不要闷盖，煤炉要安装烟筒并经常检查防止堵塞或漏烟；使用管道煤气炉灶烧煮时，要防止管道老化、跑气、漏气。烧煮时防止溢出火焰被扑灭，导致煤气扩散；不要长时间在密闭车厢内靠发动机供暖，更不能在发动机持续运转时在车厢内睡觉；不要在密闭的室内吃炭火锅、点炭火盆；一旦发现类似煤气中毒患者，应及时打开门窗，将患者移离中毒现场至通风处，松开衣领后及时送医院抢救治疗。

此外，12月份仍然是青岛流行性出血热的高发时期，仍然要做好防鼠、灭鼠工作。冬季气温低，会使哮喘、老慢支、高血压、冠心病等慢性病症状加重，应注意防寒保暖，预防疾病复发，密切注意病情变化，随时就医。雨雪天气，老年人外出一定特别小心，谨防跌倒。

智慧服务提供便利

青大附院互联网全专业免费药学门诊上线

□半岛全媒体记者 齐娟

到医院看病时，患者可能会遇到以下一些问题：记不住药物如何服用，服药期间出现用药不良反应，需冰箱存储的药品究竟放在哪里，吸入剂怎么用，皮下注射该怎么打，患有多种疾病同时使用多种药物要注意些什么……日前，青大

附院互联网全专业免费药学门诊上线，将针对患者的疑问进行全面解答。

如何进行免费的线上咨询？青大附院相关负责人介绍，需要打开微信搜索“青岛大学附属医院”公众号，点击进入互联网医院，点击科室信息，选择“药学咨询”，根据患者的需要，选择相应专业的药师进行咨询。以图文形式输入想咨

询的问题，即可等待药师解答即可。

青岛大学附属医院药学部目前已上线开展老年病用药、疼痛科用药、肿瘤科用药、器官移植科用药、抗凝药物、呼吸内科用药、妇产科用药、神经内科用药、心血管内科用药、内分泌代谢性疾病用药、消化内科用药、抗感染用药、儿科用药、营养用药、中草药等15个专业方向的药

学咨询服务，是省内最全的专业配备，可满足常见慢性病和特殊人群等各类患者全方位的药学服务。通过青大附院互联网医院网络药学门诊，患者可以通过手机与专业药师进行图文交流，解决居家用药过程中的相关问题，尽可能地避免人员聚集，足不出户、方便快捷地享受到高质量药学服务。

一针见分晓 “胰”情便知道

CT引导穿刺活检 为胰腺癌诊断、精准治疗提供依据

□半岛全媒体记者 王爱科
通讯员 谢小真

近年来，我国胰腺癌的发病率呈明显的上升趋势。多数胰腺癌患者确诊时已属于晚期，预后极差，因此，早发现并尽快取得组织标本以明确病理诊断，对患者的治疗和预后至关重要。青岛市市立医院本部微创介入中心常规开展CT引导下经皮胰腺穿刺活检，使胰腺占位术前组织病理诊断的获得成为可能，为疑似胰腺癌患者的诊断和精准治疗提供病理学依据。

CT导航破解“胰”难病例

85岁的市民王女士因“持续性上腹痛”到行CT检查，提示胰头占位并周围多发结节影，患者皮肤逐渐变黄、体温升

高，行胆道穿刺引流术。查血糖类抗原19-9异常升高，医生考虑胰头癌可能性大。考虑患者高龄基础疾病较多，经多学科会诊决定行“CT引导下经皮胰腺穿刺活检”，明确病理类型后再为患者设计个性化的治疗方案。

完善术前检查，对可能出现的并发症做好评估与准备，手术由本部微创介入中心王子轩主任主刀。由于胰腺位于腹膜后位，而且被胃肠道遮挡，容易受到胃肠道气体的干扰，穿刺难度大，且胰腺周围血管纵横交错、交通成网，被称为“最难穿刺部位”，因此对胰腺进行穿刺存在一定风险。

王主任通过改变穿刺方式避开肠管和血管，穿刺针准确到达病灶内，手术非常顺利，历时30分钟，24小时后检查淀粉酶无异常，患者正常饮食与活动，未出现任何不适。最终明确病理类型为“胰腺

中分化腺癌浸润”。医生根据活检结果及患者情况，为其制订了个性化的治疗方案，患者病情逐渐稳定并顺利出院。

CT引导一针见“胰”情

中国国家癌症中心2021年统计数据显示，胰腺癌位居我国男性恶性肿瘤发病率的第7位，女性第11位，占恶性肿瘤相关死亡率的第6位。胰腺癌恶性程度较高，进展迅速，但起病隐匿，早期症状不典型，临床就诊时大部分患者已属于中晚期。对胰腺占位性病变更进行定性诊断、病理分型诊断，是进行个体化综合诊疗的基础。

CT引导下胰腺占位穿刺对胰腺癌具有较高的诊断价值。然而胰腺解剖位置复杂，穿刺中要避开神经、血管和周围脏器组织，极易因操作不当、术前准备不

充分等原因出现肠穿孔、胰瘘、腹膜炎等严重并发症。此外，CT引导下胰腺占位穿刺诊断准确率受病变位置、大小、穿刺施术者经验、诊断医师经验等因素的影响。

通过CT引导可观察胰腺占位性病变的形态、位置、周围脏器、血管结构关系等，在此基础上设计适宜的穿刺路径，可避免穿过肠道、正常胰腺实质和大血管，实现精确穿刺，降低穿刺风险。该检查采用粗针穿刺，能够获取充足的组织，有助于确定病变的良恶性性质和病变类型，指导临床治疗及判定预后。

青岛市市立医院本部微创介入治疗中心已有二十余年CT引导下穿刺活检及介入治疗经验，除了胰腺穿刺，中心现常规开展CT引导下肺部、肝脏、腹盆腔、甲状腺、胸腹壁及全身浅表肿块、纵膈内肿块等部位肿块经皮穿刺术，在复杂疑难病例的穿刺活检及介入治疗领域成果斐然。