

春季昼夜温差大 要预防面瘫

出现口角歪斜、闭眼不全、口角漏气等症状，要重视并及时就医



“绿码”变“黄码” 应落实3天2检

珠江时报讯(记者/许可可)近日,佛山市新冠肺炎防控指挥部发布通报,佛山发现数例无症状感染者。南海有部分市民发现自己的健康码由“绿码”变成了“黄码”。这是怎么回事,又该如何正确处理呢?

南海疾控专家解释,赋黄码是按照疫情防控工作要求,各级各部门分工协作进行的。主要是针对去过有疫情风险场所、可能接触过有疫情风险人员的一个健康管理措施,督促其尽快进行核酸检测,排除疫情风险。希望大家为了疫情防控予以理解和配合。

针对黄码的赋码规则和范围,由卫健部门结合疫情防控的需要来确定,主要有以下几种可能性:

去过中、高风险地区;与阳性病例涉及的重点场所、区域一定时空范围内有交集;与阳性病例接触过的人员在重点场所、区域一定时空范围内有交集;未必是和阳性病例有直接、间接的接触,也有可能是与其接触人员在时空上有一定的交集而导致的。

“时空伴随”是指14天内与确诊患者在同一个时间和空间网格内(通常以800米*800米为检测范围),共同停留过10分钟。

比如,确诊患者在14天内去过某某社区,而你的轨迹与确诊患者有过交集,无论是身体上擦肩而过,还是通讯信号上的漂移,都可能被认定为时空伴随。系统检测出你与确诊患者发生时空伴随,就判定你属于风险人群中的时空伴随者,健康码便会变黄。

健康码“黄码”人员须在3天内进行2次核酸检测,2次核酸检测间隔须24小时以上。

特别注意的是,若第1次检测结果为阴性,健康码将短暂转为“绿码”,其后再次转为“黄码”,以提示需按要求进行第2次检测。如两次核酸检测结果均为阴性,您的健康码将正式转为“绿码”。

同时,“黄码”应做好个人健康监测,如有不适应立即向所在社区报告。

知多D

导致面瘫的原因

- 受寒刺激引发
面部受到冷气侵袭(如风扇、空调直吹)时,面部神经中的血管会因为受寒诱发痉挛,引起面部神经组织水肿,导致面瘫。
- 病毒感染
如突发感冒等病毒,可

能导致患者并发颅内感染,诱发面瘫。

- 中毒
如酒精中毒、长期接触有毒物质等,会引起中枢神经异常,导致面部神经发生紊乱,出现面瘫。
- 代谢障碍

如糖尿病、维生素缺乏等,可能导致面神经损害,出现面瘫。

● 肿瘤

如中耳胆脂瘤、面神经瘤、鼻咽癌等,肿瘤的成长、侵蚀会直接压迫到神经,导致面瘫。

如何预防面瘫?

- 注意保暖,避免冷风吹袭,遇到大风和寒冷的天气,出门时要轻拍轻按面部、耳后、颈部的一些重要穴位,增加自己的御寒能力;盛夏也要避免因为贪凉

而直接对着空调、电扇吹。

- 预防感冒。
- 减轻心理压力,避免过度劳累,同时要加强体质锻炼,增强机体的免疫能力。

- 如果有相关症状要及时就医,可以在康复科、急诊等科室进行治疗。

- 面瘫患者发病后不必着急,但应积极、尽早就医。

治疗面瘫的方法

- 针灸疗法:通过针灸来疏通经络、活血祛风。
- 表情训练疗法:适合刚出现面瘫的患者,通过各种面部表情如吹气、咬牙、

皱眉、嘟嘴、皱鼻等来训练面部神经与肌肉。

- 物理治疗:又名理疗,常采用光疗和低频电疗,消除神经水肿和炎

症,促进神经修复和生长。

- 热敷治疗法:常用于治疗由发炎而引起的局部面瘫,此类患者可以用热敷患处的方法来消除炎症。

文/珠江时报记者 许可可 通讯员 梁健桃

南海区公共卫生医院精神卫生专科:

用爱心耐心 助“特殊患者”回归家庭



近日,在南海区2022年教育卫生健康高质量发展推进会上,南海区公共卫生医院精神卫生专科(下称“精神卫生专科”)荣获“踔厉奋发医学团队”称号。

自2016年成立以来,该院精神卫生专科按照“大专科、强综合”的发展模式,不断探索精神疾病诊治的新理论、新方法,努力开拓精神疾病预防、诊疗和康复的整合医学新领域,切实提升精神卫生医疗技术水平和服务能力。

全程介入 帮患者融入社会

近年来,精神卫生专科经过摸索和实践,康复模式已逐步完善,组建了一支由精神科医生、护士、心理治疗师、康复师、社会工作者等组成的多学科团队,通过技能训练活动,帮助患者进一步恢复社会功能,减少疾病复发,助力其早日回归家庭、融入社会。

2021年2月,精神疾病患者小明(化名)因疾病复发,出现幻听、疑人害己等症状,到医院精神卫生专科住院治疗,病情恢复稳定。

出院后,精神卫生专科团队医护人员与小明保持密切沟通,定期通过上门、电话等形式随访,跟踪小明的康复情况,从中了解到小明由于介怀自身患病,一直没有参加工作,同时因为缺乏精神慰藉,一直不愿意与他人交流。

为了让小明增强生活信心,较好地完成从医院到家庭的良好衔接,精神卫生专科团队医护人员为他制定合适的康复计划,鼓励他重新回到医院参加职业技能训练等康复活动。

训练过程中,医护人员协助小明建立规律性的生活与生活习惯,发展社交技巧和人际关系,小明从主动打招呼开始,逐步成为训练组的小组长。出院后,医院为他介绍合适的社工机构,帮忙联系工作。小明从临时工开始,慢慢成为正式工,大幅提升了自身生活质量,减轻了家庭负担。

此外,针对病情稳定的精神障碍患者,医院精神卫生专科还开展手工康复、日常生活培训等多元化的精神康复服务。每逢节日,科室医护人员为患者举办活动,丰富他们的住院生活。



南海区公共卫生医院精神卫生专科在罗村文化公园举行心理健康讲座。

珠江时报记者/彭燕燕 摄

引进先进设备 为患者提供更好治疗

2021年9月10日,来自高明的患者及其家属将一面锦旗送至南海区公共卫生医院精神卫生专科,感谢医护人员对其住院期间的精心治疗。该名患者长期患有精神分裂症,主要表现为呆滞、幻听、自言自语、不能正常交流,并拒食药物。

为了及时控制病情,科室团队精心为他制定了治疗方

案,并在生活上给予更多悉心照料,引导他多与人交流。心理治疗和药物治疗共同进行的同时,科室团队运用最新引进的全区首台无抽搐电休克治疗仪器(MECT)进一步提高治疗效果。经过3个多月的治疗和无微不至的关怀照顾,患者病情有了明显好转。

一面锦旗,代表的不仅是患者的感激之情,也是对精神

卫生专科团队医疗服务质量的认可。从2019年起,该专科逐年引进各种先进治疗手段,如:临床上推广无抽搐电休克治疗、电频脉冲治疗、经颅磁刺激治疗。2021年开展团体生物反馈治疗、认知功能训练等,出院人数逐年攀升。初步形成了南海区精神卫生专科建设规模效应,给患者及家庭带来了强有力的支持。

开展心理健康讲座 助力疫情防控

2022年3月6日上午,精神卫生专科在狮山镇状元社区举办2022年世界睡眠日宣传活动,提供睡眠健康咨询、心理健康咨询、心理测量等便民服务,吸引不少社区居民参与,便捷、暖心的服务获得市民点赞。

近年来,该专科围绕社会精神卫生问题,建立起心理门诊咨询室。根据青少年心理问

题多次进学校、进社区开展青少年心理健康讲座,提供心理知识培训,帮助青少年掌握心理健康相关知识,提高心理调适能力,协助学校及家长树立科学教育理念。

疫情期间,医院派出心理治疗师进入集中隔离医学观察场所,为被隔离人员提供心理咨询、心理干预和心理健康教育,同时设置了24小时公益心

理援助热线。根据上级部署,专科设隔离病区临时区域,为封控区内急性发作的精神病患者安排住院治疗,减少封控期间肇事肇祸风险。

未来,南海区公共卫生医院精神卫生专科将继续履行务实创新精神,努力推进医院精神学科建设,助推南海区精神卫生事业高质量发展。

文/珠江时报记者 梁凤兴 通讯员 杨敏清

■今年春节期间,该专科组织住院患者开展“纸间艺术·指尖绽放”活动。通讯员供图

