

进行核酸检测 做好个人防护

本报记者 林乐雨

今天你做核酸检测了吗?接受核酸采样时,可不要忘了做好自身防护,具体应该如何做?浙江大学医学院附属邵逸夫医院门诊部专家为大家梳理了注意要点。

采样前30分钟,应避免吸烟、喝酒、咀嚼口香糖和大量饮水。若被采样者对咽部刺激比较敏感,为避免出现呕吐情况,采样前两小时尽量避免进食。如既往患有血液病、咽喉疾病、服用抗凝药,需要在采样前告知医务人员。建议老年人将手机号、家庭住址、姓名、身份证号等个人信息写在纸条上,以备医护人员查看。

在进行口咽部核酸采样时,注意采取正确采样姿势。头微仰,嘴巴张大,做出“啊”的口型,但不要发出声音。采集过程中会有喉咙瘙痒或恶心的感觉,这些都是正常现象。



采样过程中,应避免触碰检测台上的物品,特别要注意不要触碰采样工作人员的防护服,不要把手机、身份证、钥匙等个人物品放在台面上。

核酸采样过程中如何避免交叉感染?正确佩戴口罩和保持手部卫生是核酸采样过程中自我保护的关键。建议口罩每4个小时更换一次,摘下口罩时,两手应避

免接触口罩外面表层,正确方式是通过挂耳绳将口罩取下。

采样结束后,应戴好口罩立刻离开,不要在采样点逗留,不要在采样点丢弃废弃物。采样结束后,应该用流动清水配合7步洗手法洗手,或使用免洗的手部消毒剂。



扫码看视频

两场爱心接力 续上所需药品

通讯员 汪攀

近日,上海患者金先生收到从杭州送去的中药,当得知这些药是在24小时内送达的,之前还担心断药的他,心中不由升起暖流。

56岁的金先生身患肺癌,之前一直是在杭州艾克中医肿瘤门诊部孙彩珍院长这里看诊吃药。4月以来,由于疫情原因,中药不能快递到上海,眼看上一次配的药就快吃完,他和家人非常焦虑。

杭州艾克中医肿瘤门诊部相关人员得知情况后,马上配好金先生所需中药,同时努力联系快递物流。上海邮政奉贤分公司在了解患者对药品的需求后,立即制定紧急方案,为患者所需药品开设绿色通道,接力将中药送到金先生手上。

上海市松江区的张女士也遇到类似难题。张女士身患乳腺癌,今年1月以来,她在杭州种福堂中医医院就诊并服用中药。近期因疫情影响,张女士迟迟不能收到药,近一个月无法服药,病情有所反复。张女士通过微信向种福堂求助,收到病人求助后,医院迅速启动应急预案。

同时,病人求助了所在辖区派出所。经过沟通协调,最后达成一个方案,由医院派专人驾车将中药送到杭州与上海交界的高速收费站,转交给上海民警,再由民警送至患者家中。当药物送至张女士手中,张女士及家人非常感动,连声感谢。

跟着视频 科学囤菜

见习记者 乐美真

这段时间,不少市民宅在家中,大家纷纷开启“囤菜模式”。可一些蔬菜瓜果放太久容易变质,如何正确保存?浙里养俱乐部乐乐手把手教您正确囤菜法,赶快收藏学起来吧。



扫码看视频



扫码看视频

“刘畊宏老人”需注意 宅家锻炼要量力而行

本报记者 徐小翔 通讯员 郭俊

疫情期间,很多人倾向于居家健身,一股健身热潮由此掀起。最近,明星刘畊宏在直播间开起燃脂跳操课,和网友一起暴汗跳操,引发不少老年人跟风打卡,像年轻人争做“刘畊宏女孩”那样,想做“刘畊宏老人”。

记者看到,在视频中,刘畊宏66岁的岳母为了跟上节奏努力支撑,中途稍微一停顿,就有要累趴下的感觉。

跳操达人尝新鲜 家中学操“栽跟头”

“跳操本身是居家健身不错的选择,但老年人机体反应跟不上,高强度运动过程中容易出现肌肉拉伤、扭伤等各类运动损伤。”浙江医院康复医学科主任林坚告诉记者,他看了这套动作的第一感受是,虽然简单易学,但是对于运动能力下降或健康状况不佳的老年人,仍存在较大风险。

即使有运动基础的老年人,宅家运动还是会遇到意外。就在前几天,林坚就遇到这样的病例。由于不能聚集跳

操,72岁的黄先生选择在家里跟着刘畊宏跳。自认为运动能力不错的他连鞋都没换,穿着拖鞋就跳了起来,没想到动作幅度越来越大,一不小心踩着裤腿,一个趔趄摔倒在地。他被送到浙江医院三墩院区急诊,医生检查后发现,是股骨颈骨折,必须马上手术。

“思想上太麻痹大意,付出惨重的代价,希望大家引以为戒。”黄先生悔不当初。

我们发现,直播时,刘畊宏也会尽量强调注意事项,让网友量力而行。但不是每个人都能理解好、做好,况且还有不少人运动基础差,本身容易出现运动过度,甚至受伤。

做好体适能评估 还要“荤素搭配”

林坚解释,健身方式和强度要因人而异,讲究循序渐进。对一般的老年人来说,燃脂操强度不算低,首先是动作上不是所有人都能做得对且做得好。对健身知识缺乏或基础运动能力太差的

人,一开始很难跟上高强度或者高难训练,训练期间容易出现动作变形,发力不正确,非但训练效果打折扣,更容易受伤。

高强度的跳操对心肺功能和肌肉力量的要求较高,普通人很难通过这类运动达到有效的运动量。如果没有运动基础,还是建议老年人采用快走这样简单持续性、运动技巧少的运动作为自身的锻炼项目。

林坚建议,老年人在准备运动前,最好先给自己做个体适能评估,看看自己到底适合哪些运动,能接受多大强度的运动等。

有一定运动基础的老年朋友如果想尝试刘畊宏燃脂操,浙里养俱乐部推出简易版视频,乐乐和悦悦带着大家一起动起来,感受运动的快乐和活力。需要提醒的是,所有动作都要量力而行,做不到的话可以降低幅度和速度,安全第一,避免受伤。