

新华社北京4月5日电(记者鲁畅)记者5日从北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上获悉,为最大限度降低疫情传播风险,压实“四方”责任,落实“四早”要求,在继续落实现有防控措施基础上,北京出台进一步加强疫情外控内筛四项措施。

一是对所有来(返)京人员,在继续坚持原有管控措施基础上,进一步严格落实个人防护主体责任,抵京前或抵京后12小时内利用“京心相助”向所在社区(酒店、单位、村)等报备;抵京24小时后、72小时内开展1次核酸检测;返京后7日内不聚餐、不聚会、不前往人群密集场所;提倡单位要求职工返岗前48小时内加做1次核酸检测,检测阴性结果未出之前采取居家办公。

二是在原有“10+3”重点行业人群核酸筛查基础上,增加养老机构、学校、进口货物3类重点行业人群筛查,每周至少开展1次全员核酸检测,可采取工作日每日20%比例开展。

三是强化物品检测要求。从近期国内和本市多起确诊病例溯源情况看,进口冷链食品传播风险较高。北京市将在继续严格落实进口冷链食品常态化检测基础上,对所有进口货物如进口配件、水果、服装及

国际邮件等,定期开展检测。

四是对于集中隔离人员,在集中隔离初期第2、3、5天进行抗原自测,第1、4天进行核酸检测;对于封控区、管控区人员,在开展区域人群筛查初期第2、3、5天进行抗原自测,第1、4天进行核酸检测;对于防范区人员,在开展区域人群筛查初期第2、4、5天进行抗原自测,第1、3天进行核酸检测。

据悉,4月4日16时至5日16时,北京市朝阳区新增本土新冠肺炎确诊病例1例。目前,相关部门已对该病例开展流行病学调查和密切接触者追踪,对涉及的风险点位进行排查,对各类风险人员实施分类管控。

■本版邮箱:hsrbckbjb@163.com

发布最新消息 提供最佳服务

市民清明假期踏青赏花 尽享美丽春光

本报讯(记者张洪宁)清明节既是人们祭奠祖先、缅怀先烈的传统节日,又是一个踏青赏花、赋诗咏怀的春季节日。这个清明假期,衡水市民开展网上祭扫、文明祭扫活动的同时,趁着气温适宜、景色醉人,走出家门踏青赏花,尽享春日的美好和假日的闲适。

近年来,随着绿色文明祭扫观念深入人心和移动互联网的快速发展,越来越多的市民通过鲜花祭祀、网上祭祀等方式表达哀思,兴起了文明低碳的清明祭扫新风尚。

观看红色电影、绘制手抄报、诵读爱国诗歌、讲述革命故事……4月4日下午5时30分至晚10时,衡水春晖义工青少年组织80名青少年志愿者,开展了线上“缅怀先烈 致敬英雄”主题班会。通过向孩子们讲述清明节的由来和革命历史,组织孩子们参与丰富多彩的活动,让他们深入了解英烈的丰功伟绩,表达对英烈的缅怀与崇敬之情,同时也增进了孩子们的爱国情感。

清明之际,我市各单位、中小学校组织干部群众、青少年,登录衡水市文明网、掌上衡水客户端或关注“文明衡水”微信公众号,通过网上献花、鞠躬、留言,用不一样的悼念形式,温情追忆,缅怀先烈,致敬英雄,厚植家国情怀,凝聚起奋发前行的强大精神力量。

春光正好,清明正是踏青的好时节。假期里,到广场公园、近郊景点赏



市民在衡水湖大地花海游玩。

花踏青,成为众多市民游玩休闲的主要方式。

市区各大公园广场内满园春色,街角旁的小游园内也是繁花满枝。市民纷纷走到户外,或领着孩子放风筝,或陪着父母散步,或用健身器材健身,在和煦的春风中感受那份惬意。在白云公园内,市民王女士带孩子游玩赏花、奔跑嬉戏、呼吸清新空气、放飞愉悦心情。“最美人间四月天,趁着大好风光在家门口走走看看,也很不错!”

此时的滏阳河、衡水湖也是满眼春

意盎然,如诗如画。穿行于健身步道上,或泛舟于清波碧水中,看满目苍翠、繁花朵朵,别有一番风情。“家门口处处是风景,咱衡水越来越美了!”市民纷纷由衷赞叹。

受新冠疫情影响,清明假期近郊游成为了人们的首选。蓝天、白云、绿树、花海,共同构成一幅美丽的春日田园画卷。衡水湖大地花海、邓庄香料小镇、中湖千亩梅园内,众多市民呼朋引伴、携家带口,奔跑在郊野绿道,在花

草清香中流连忘返,尽情地感受春天的

气息。“一出门随处可见花草绿树,心情非常不错,在家门口就能欣赏到这么美的风景,感觉非常幸福。”市民孙女士说。大家游玩赏景的同时忍不住拍摄短视频、照片,与家人、朋友分享这醉人美景以及喜悦心情。

衡水湖边,挂个吊床,搭个帐篷,带着小吃水果,一家人席地而坐,欢笑嬉闹,感受春风拂面,草木青葱,阳光和煦。这个假期对平时工作很忙的王先生来说,来个郊游野餐,再舒适惬意不过了。“清明踏青给了孩子们亲近大自然的好机会。吹吹春风,踩踩春泥,看看绿树鲜花,让孩子也感受一下这魅力十足的春天。”看着孩子自由奔跑在田野间,走近水边抓小鱼,十分开心的样子,他忍不住拍照记录下这美妙生动的时刻。

清明假期,也有市民趁返乡祭祖同时,带孩子进入田园,体验采摘的乐趣,收获一份春天的鲜甜。深州市深州镇北安庄村南的草莓大棚内,陈二龙正带着游客采摘草莓,游客们边摘边聊好不热闹……



3·15观察 品质·诚信承诺单位:品质守望 共促消费公平 建设美好生活 助力衡水质量强市

厚德康复养老公寓:

让老人找到“在家的感觉” 安享晚年幸福生活



“这里饭菜可口,护工给我洗脚、剪指甲、理发,打扫房间,无微不至地照顾我,细致的服务让我住得安心,在这里住着我每天都过得很开心,跟在家里没啥区别。”提起在厚德康复养老公寓的感受,张中月老人连连称赞。将近80岁的张中月是2017年建院第一批入住的老人,这一住就是4年多。

养老公寓欢乐多。3月10日,王先生走进养老公寓,这是他一个多月以来第一次探视母亲。开始时他还心存愧疚,把老人放到养老院已经很过意不去还这么长时间才来探望,怕老人心情不好。可当他走进厚德康复养老公寓的大院,看到活动中心正在进行戏曲演唱,院里有老人用健身器材锻炼身体,有的聚在一起谈笑风生地打着扑克牌,母亲正跟一个老人在菜园子里浇水,他那颗焦虑的心慢慢地舒展开了。

“护工给一位老人在床上洗头,把头发吹干后把老人抱到轮椅上,推到院里晒太阳。这样细心的照料,我们家属怎么会不放心。”王先生感慨着走出了养老公寓。

厚德经营,管身更护心。位于桃城区站北路兴旺街169号的衡水厚德康复养老公寓,占地面积10000平方米,自建院运营以来,一直以“让老人舒心,让家属放心”为宗旨,用爱心、诚心、贴心、耐心、细心和孝心的“六心”服务理念,为老人们打造了集“食、宿、养、乐”于一体的

养生式养老公寓。“老年人常常会感到孤独、寂寞,情绪容易波动,他们的身心健康直接影响到生活质量。”厚德康复养老公寓负责人张艳勋表示,养老院设置了老年活动中心、健身器械、手工课堂、小菜园等让老年人可以休闲娱乐的场所,帮助老年人更好地融入环境并结交好友,避免老年人因为一个人无聊,产生不良情绪。

由于疫情原因,3月14日开始养老公寓本着非必要不探视的原则实行封闭管理,并加强疫情期间的心理关爱工作。护工们与老人们聊天、让老人跟亲人视频通话舒缓老人和家属的思亲情绪。

衡水厚德康复养老公寓让老人们物质供养有保障、生活照料有人管、精神慰藉有依托,在这个其乐融融的“大家庭”里,真正实现了老人们“老有所养、老有所居、老有所乐”的幸福生活,是一处将“诗和远方”照进现实的养老胜地。

夏晓婷

故城县开展清明节消防安保工作



本报讯(李奥哲)清明节期间,故城县消防救援大队结合清明期间气温回升,群众居民祭祀用火易造成火灾多发等实际情况,严格落实各项安保措施,层层压实责任,确保了“清明节”期间火灾形势持续稳定。

针对季节性火灾特点突出等现实情况,大队通过微信工作群下发《清明节消防安全提示》,节前,紧盯高层建筑、大型商业综合体、劳动密集型单位、石油化工等单位,组织监督员开展集中检查,督促单位落实主体责任,加强巡查检查和值班值守,落实重点部

位、关键环节的超常管控措施,有力地维护了全县消防安全稳定。

与此同时,故城县消防救援大队围绕祭祀消防安全、野外用火安全、居家出行、避免逃生等内容,广泛开展“文明祭扫、平安清明”宣传活动,倡导开展“鲜花换火种”活动。同时,深入社区、农村广泛开展消防宣传活动,利用微信、楼宇视频、LED显示屏等媒介,广泛发布清明节消防安全提示,通过县政府平台发布消防安全提示,倡导文明祭祀、安全出行,引导群众自觉抓好火灾预防。

剖腹产后不要急于再怀孕

衡水市第二人民医院产科二病区 李岩

很多剖腹产的妈妈不懂得科学避孕,生完宝宝,短短几个月又再次怀孕。殊不知,剖腹产后短时期内再怀孕属于高危孕妇!很多女性带着瘢痕子宫再次怀孕,如果受孕囊一旦种在了瘢痕上,带来的危险可能是致命的。

那么剖腹产后再次怀孕有哪些情况要警惕?剖腹产后再次怀孕需要间隔多长时间?下面我们一起来了解一下!

瘢痕子宫生育有隐患

剖宫产是指手术切开母亲的腹部及子宫分娩出婴儿,俗称剖腹产。剖宫产在分娩当中是一个重要的手术助产方法。当产妇在分娩的时候遇到胎头过大、骨盆狭窄、心脏病、前置胎盘、胎盘早剥等情况,实施剖宫产是非常有必要的。但是也有些女性为了宝宝的生日等,采取选择性分娩,或担心分娩疼痛等原因选择剖宫产。剖宫产对医生来说,是台简单省事的手术,少则半小时,多则1小时,但对产妇却会造成永久的伤害——瘢痕子宫,这种难以弥合的“伤疤”,为二胎埋下了隐患。

首先发生在孕早期的,胎盘着床在上次剖宫产子宫切口瘢痕处,就是俗称的瘢痕妊娠。瘢痕妊娠是指有过剖宫产史的女性,再次妊娠的时候,孕囊着床在子宫原瘢痕处。这种情况常导致阴道大量流血以及晚期的子宫破裂,凶险程度不亚于宫外孕,是非常严重的产科急症。打个比方:子宫像一个房间,子宫瘢痕就

是墙上修补过的一条裂痕,当受精卵进入子宫腔内就容易在子宫的瘢痕处着床,胚胎就长在了这个裂痕上,这就是瘢痕妊娠。对于瘢痕子宫孕妇,如果胎盘附着在子宫前壁下段或覆盖在子宫颈内口处,那么,发生凶险性前置胎盘的几率就很大。一旦发生凶险性前置胎盘,孕妇在妊娠后期或分娩的过程中大出血的风险会极高,常常会面临子宫切除、危及产妇生命的结局。

此外,瘢痕子宫发生子宫破裂的几率为0.4-0.5%,这个数值让我们感觉很低,但也意味着大概每200位瘢痕子宫的孕妇就有1位可能会发生子宫破裂。建议高危的瘢痕子宫孕妇,一定要选择有急诊剖宫产条件的医院产检和分娩,一旦出现腹痛等异常情况及时去医院就诊。

剖宫产后再生育有科学时间间隔

经过剖宫产后,女性子宫切口在短时间内是难以愈合“牢固”的,剖宫产手术切口的愈合包括纤维瘢痕修复、瘢痕成熟到瘢痕机化三个阶段,需要一段时间才能够愈合。子宫切口瘢痕的成熟从术后3月开始至术后6月完成,瘢痕机化需要更长时间。术后2至3年,子宫瘢痕肌内化的程度达最佳状态。所以,对于剖宫产的妈妈,如果计划生二胎的,最好相隔两年以上,期间一定要做好避孕措施。需要注意的是,因为剖宫产后子宫壁的刀口在短期愈合不佳。过早怀孕,由于胎儿的发育使子宫不断增大,子宫

壁变薄,尤其是手术刀口处是结缔组织,缺乏弹性。新鲜的瘢痕在妊娠末期或分娩过程中很容易胀破,而造成腹腔大出血甚至威胁生命。对于已经有剖宫产经历的女性来说,再次妊娠时能否继续“剖”,也要看其身体的恢复情况。在临床研究当中发现女性在分娩的时候选择剖宫产的失血量平均在300毫升以上,比阴道分娩的失血量多一倍以上;剖宫产的危险也是非常大的,可引起各种情况发生,比如羊水栓塞和感染就是常见的。

此外,剖宫产后再次怀孕的高龄产妇容易有高血压、血糖和体重的增加,一定要做孕前检查和咨询,在医生的建议和指导下将身体调理到一个良好的状态。

剖宫产后再次怀孕时马虎不得

不少剖宫产后再次怀孕的孕妇,在怀孕时更要时刻自检,不能马虎大意,可以从以下几个方面考虑:考虑怀孕之前建议做个孕前评估,查看子宫瘢痕恢复情况,并且结合超声检查查看子宫切口瘢痕的厚度、子宫切口愈合情况等,再综合评估是否适合再孕。在孕早期要注意避免增加腹压,如腹部受到撞击、重体力的劳动、剧烈的运动、持续咳嗽以及便秘等。另外,也要合理控制自己体重的增长,避免吃得过多而导致胎儿增长过快,因为胎儿过大很有可能会撑破子宫导致早产和产后大出血的发生。

剖宫产后的女性如果再次受孕成功,需在孕

6至7周的时候做个B超以确定孕囊的位置,如果孕囊附在上一次剖宫产的刀口上,需特别注意。如有腹痛出血的症状,要尽快就医。

注意胎动情况。胎动是胎儿在子宫内发出不规则的活动,胎动的快慢是胎儿在宫内安危的早期表现之一。一般妊娠期每小时要有3至5次或一天(12小时)至少要有10次以上的胎动。剖宫产后,带有伤痕的子宫如果有轻微的破裂及胎盘的异常,均会导致胎儿死亡。这时胎心音消失。胎儿死亡前的24至48小时,先有胎动减慢或消失。因此注意胎动变化可提前发现胎儿的异常情况,以便及时采取措施。

剖宫产后再次怀孕的女性再次分娩应以剖宫产为宜,但不排除顺产的可能性。第一次剖宫产后再孕的产妇,第二次分娩有80%做剖宫产,这比阴道分娩安全。但再次剖宫产的手术时机要适当,过早,胎儿不易存活;过迟,易造成子宫破裂或死胎。只要胎儿发育成熟,便可实施手术,不必非要等到临产才做手术。有经验的产科医生在孕妇产前晚期会开展评估,后决定孕妇采取哪种分娩方式。如果孩子的大小、产道骨盆的情况、宫颈的情况、子宫下段的厚度,以及前次剖宫产的指征是否存在等条件都许可,在有完善医疗条件及技术资源的医院,也可以进行阴道分娩。

提前住院待产。瘢痕性子宫越接近产期,破裂的危险越大。为预防发生子宫破裂或胎儿死亡,应提前住院待产,以便发现问题及时处理。



李岩
衡水市第二人民医院产科二病区主任,副主任医师。
擅长孕产期保健、高危妊娠防治、产科正常分娩及剖宫产手术、产科危急重症抢救、双胎妊娠产病管理等。