

## 山东启动精神卫生“千人工程”

本报讯(记者丛丛)日前,为进一步建设完善全省精神障碍预防、治疗和康复服务体系,满足群众多样化精神卫生需求,山东省计划改扩建100家左右标准化精神卫生中心或专科医院,三年内增加1000名精神科医师,丰富精神卫生医疗服务供给。

据了解,山东省18岁及以上人群精神障碍患病率为17.56%,各类精神障碍患者和有心理行为问题的人口绝对数多,由此引发的各类危及个人和他人安全的事件时有发生。

今年上半年,山东省出台了包括精神卫生机构改扩建工程、精神卫生人才“千人工程”、社会心理服务体系建设三年行动计划、抑郁症等常见精神障碍防治以及精神卫生服务向基层延伸等系列配套措施,旨在缓解基础设施落后、人才缺乏等精神卫生领域的突出问题。其中,精神卫生机构改扩建工程提出,要在全省改扩建100家左右标准化精神卫生中心或专科医院,增加精神科用房60万平方米,增加床位1.5万张。精神科医师“千人工程”提出扩大精神卫生人才培养和招聘规模,通过面向应届毕业生招聘一批、现有临床医师转岗培训一批、精神医学方向免费医学生订单定向培养一批的方式,3年内全省增加1000名精神科执业(助理)医师,以市为单位每10万人口精神科执业(助理)医师数量不低于3.8名,每所精神卫生医疗机构至少配备5名以上精神科执业(助理)医师。

## 2019中国国际健康产业峰会举行

本报讯 8月7日,由人民日报社指导、中国奶业协会等主办的营养健康70年——2019中国国际健康产业峰会在北京举行。本次峰会以“共建健康生态,共筑健康梦想”为主题,成立了全球健康合作伙伴发展联盟,授予伊利集团北京2022年冬奥会合作伙伴俱乐部轮值主席单位、第七届世界军人运动会官方乳制品合作企业称号。

内蒙古自治区位于世界公认的“黄金奶源带”,以普及健康生活、提升健康服务、发展健康产业为重点,把健康产业发展融入政策规划之中,加快转变健康产业发展方向,不仅实现了产业整体转型升级,还实现了多项指标全面领先。

北京冬奥组委专职副主席、秘书长韩子荣表示,健康是全人类的共同追求,也是奥林匹克精神的重要内涵。通过北京冬奥会,被赋予健康、积极生活理念的奥林匹克精神得以更好传承,并走进千家万户,这对我国健康产业的发展意义重大。

(刘恋)

近日,日本有近2万人中暑,57人死亡

## 为什么中暑也会死人?

张向阳

中暑是夏季常见的一种症状,在高温并高湿的环境中更容易发生,轻者可能有头晕、无力、呕吐等表现,重者可发生热痉挛、热厥、热衰竭、热休克等,如果发现或者处置不及时,可能导致严重的不良后果。因此,对中暑决不能掉以轻心。

近日据媒体报道,日本因高温,有近2万人中暑,57人死亡。为什么中暑也会死人?

中暑死人是由于高温引起身体机能失常,从而使人中枢功能发生障碍,最终导致多个器官功能衰竭而引发死亡。正常人体体温波动范围很窄,构成人体的细胞只有在37度左右才能存活和发挥正常的生理功能。高温持续42度以上不退时,就会出现蛋白变性,功能失活,甚至出现细胞坏死。

比如神经细胞功能障碍或死亡,就会引发脑水肿,颅内压增高,脑卒中等,导致人出现意识障碍甚至昏迷直至死亡;心肌细胞也会出现功能障碍或死亡,导致心功能衰竭,循环功能衰竭,既不能保证器官组织的血液供应,也降低了通过促进血液循环来散热的功能,体内热量更难以散发。

疾病累及到肝脏,会出现转氨酶升高、黄疸,直至肝功能衰竭;累及肾脏,加上血液容量降低、循环衰竭,可出现急性肾功能衰竭;累及肌肉,加上意识障碍导致的固定部位的肌肉受压损害,会出现肌肉坏死(横纹肌溶解综合征),随后也会导致肾功能损害和电解质紊乱、酸中毒等。

这一切都是因为散热障碍,超出人体体温调节范围,才会导致一系列严重的后果。上述的各种脏器功能衰竭,以及电解质异常、酸中毒等,彼此相互影响,恶性循环,完全可能将生命置于危险的边缘。因此,中暑治疗的核心原则就是快速降温。

## 中暑了怎么办?

高温高湿的环境下容易中暑,在此条件下进行高强度运动、比赛、劳动也容易发生中暑。老年人、孩童、体弱者没有高强度活动也容易中暑。三伏天某些产妇长衣长袖被捂住,也容易中暑。

发生中暑,应迅速脱离高温、高湿、日晒环境,至阴凉处、通风处静卧,避免高强度运动和重体力劳动,有条件的要将病人置于空调环境,争取去掉衣物以帮助散热。神志清楚者及时补充含盐清凉饮料,如淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等,轻者经以上处理即可恢复,重者需要至医院诊治。

中暑高热者要迅速降低核心体温(测量肛温或耳温),争取在半小时左右将核心温度降至39度以下,同时注意生命体征、神志变化及各脏器功能状况,早期发现并处置并发症。医生会抽血检查多种生理指标,以及进行头颅CT等影像学检查,其目的就是早期发现、早期干预、早期遏制脏器功能障碍的进一步发展。降温多主张采取物理降温措施,如将身体(头部除外)浸于4℃水中降温,但这种冷水会让神志清楚者感到非常不适,也要避免将体温降得过低;或者去除衣物,身上洒上温水,用风扇吹风加强蒸气降温。目前这两种降温方式效果最好。

要注意,中暑的高热并不等同于炎症的“发热”(即我们平时说的“发烧”),因此不建议使用常用的解热药物(如阿司匹林、对乙酰氨基酚等)。另外,也不建议酒精擦浴。

## 如何预防中暑?

高温中暑重在预防。如改善高温、高湿的作业条件,加强隔热、通风、遮阳等降温措施,外出时注意遮阳;适当多喝含盐清凉饮料,而不是口渴后才补充水分;注意饮食和休息,休息不足、疲劳和饥饿条件下也容易发生中暑;使用空调降温,或多次到空调环境降低体温,即使短时间在空调环境滞留,也会大幅度减少热休克的发生,尤其是老年人和儿童、体弱者等机体调节能力差的人群,但使用空调时也要避免空调风直吹或者温度调得过低。

(作者为清华大学附属北京清华长庚医院急诊科副主任医师)

## 聚焦职业病⑦

抽样调查显示,约有1200万家企业存在职业病危害,超过2亿劳动者接触各类职业病危害

## 我国启动职业健康保护行动

拓宽职业健康范围,研究将工作压力、肌肉骨骼疾病等新职业病危害纳入保护范围

本报讯(记者姬薇)健康中国行动推进委员会办公室日前在介绍“健康中国行动”之职业健康保护行动有关情况会上表示,截至2018年底,我国累计报告职业病97.5万例,其中职业性尘肺病87.3万例,约占报告职业病病例总数的90%。

抽样调查显示,约有1200万家企业存在职业病危害,超过2亿劳动者接触各类职业病危害。职业健康保护行动包括拓宽丰富职业健康范围,研究将工作压力、肌肉骨骼疾病等新职业病危害纳入保护范围。

国家卫生健康委职业健康司司长吴宗之表示,我国工业企业95%以上都是中小微型企业,这些用人单位职业健康基础薄弱,职业病防护措施不能满足保护劳动者的要求。

为此,职业健康保护行动要求用人单位为劳动者提供卫生、环保、舒适和人性化的工作环境;建立健全各项职业健康制度;加强建设项目职业病防护设施管理,优先采用有利于防治职业病和保护劳动者健康的新技术、新工艺、新设备、新材料;加强职业病危害项目申报、日常监测、定期检测与评价,在风险

万例,由于职业健康检查覆盖率低和用工制度不完善等原因,实际发病人数远高于报告病例数。随着我国经济转型升级,新技术、新材料、新工艺广泛应用于新的职业、工种和劳动方式不断产生,职业病危害因素更多样、复杂,传统的职业病危害尚未得到根本控制,社会心理因素和不良工效学因素所致精神疾患和肌肉骨骼损伤等工作相关疾病问题日益突出,职业健康工作面临多重压力。

国家卫生健康委职业健康司副司长王建冬介绍:“我国工业企业95%以上都是中小微型企业,这些用人单位职业健康基础薄弱,职业病防护措施不能满足保护劳动者的要求。”

为此,职业健康保护行动要求用人单位为劳动者提供卫生、环保、舒适和人性化的工作环境;建立健全各项职业健康制度;加强建设项目职业病防护设施管理,优先采用有利于防治职业病和保护劳动者健康的新技术、新工艺、新设备、新材料;加强职业病危害项目申报、日常监测、定期检测与评价,在风险

位置设置职业病危害公告栏,对产生严重职业病危害的作业岗位,应当在其醒目位置,设置警示标识和中文警示说明;建立职业病防治和健康管理责任制度;建立职业健康监护制度;规范劳动用工管理,依法与劳动者签订劳动合同,为劳动者缴纳工伤保险费;鼓励各用人单位做好员工健康管理,评选“健康达人”,国家机关、学校、医疗卫生机构、国有企业等用人单位应支持员工率先树立健康形象,并给予奖励;对从事长时间、高强度重复用力、快速移动等作业方式以及视屏作业的人员,采取推广先进工艺技术、调整作息时间等措施,预防和控制过度疲劳和工作相关肌肉骨骼系统疾病的发生,采取综合措施降低或消除工作压力。

为确保行动取得预期效果,政府将研究修订职业健康法律法规、标准和规章,研发、推广有利于职业健康的新技术、新工艺、新设备和新材料;完善职业健康技术支撑体系;加强职业健康监管体系建设;加强职业健康监督检查、优化职业病诊断程序和服务,加大

保障力度;改进信息管理机制和信息化建设;组织开展“健康企业”创建活动,拓宽丰富职业健康范围,积极研究将工作压力、肌肉骨骼疾病等新职业病危害纳入保护范围,营造职业健康文化。

职业健康保护行动倡导劳动者职业健康工作方式;树立职业健康意识;强化职业病防治法律意识,知法、懂法;加强劳动过程防护,严格按照操作规程进行作业,自觉、正确地佩戴个人防护用品;提升急性职业病危害事故的应急处置能力;加强防暑降温措施;除了企业职工外,加强长时间伏案低头工作或长期前倾坐姿人员、教师、交通警察、医生、护士、驾驶员等特殊职业人群的健康保护。

吴宗之表示,根据要求,到2022年和2030年,重点行业的用人单位职业病危害项目申报率应达到90%及以上;工作场所职业病危害因素检测率达到85%及以上,接触职业病危害的劳动者在岗期间职业健康检查率达到90%及以上;职业病诊断机构报告率达到95%及以上。

## 高温来袭,谨防热射病

王旖然

炎炎夏日,高温来袭。近日,京城最高气温超过35℃,午后阳光直射下的地表温度更是超过40℃。

8月的一天,北京朝阳医院急诊科收治了一位热射病患者。据患者同事介绍,他们在一家工地上班。当天早上9点,他的同事便出现头晕症状。当时,同事并未上心,3个小时后,其症状加重。最初在其他医院首诊时有恶心、呕吐、头晕的症状,继而就昏迷不醒,体温都在41℃左右,呼吸衰竭,气管插管后转诊至朝阳医院,且伴有多脏器功能衰竭。这位患者被确诊为“热射病”,住进了重症监护室。

## 什么是热射病?

热射病是重症中暑的一种疾病,多在高温环境

中突然发病,体温高达40℃或以上。热射病表现多样,头晕、恶心、极高的体温(口腔温度大于39.5℃)、皮肤红热且干燥无汗、怕冷等。人体持续40℃以上高温时,会丧失体温调节功能,蛋白变性、功能失活,甚至出现细胞坏死。严重时出现休克、心力衰竭,心律失常,肺水肿、脑水肿,肝、肾衰竭,急性呼吸窘迫综合症,消化道出血及弥散性血管内凝血等。多器官衰竭通常是热射病致死的原因。重症热射病的致死率大约在80%以上。

## 热射病怎么处理?

一旦发生热射病,需要迅速让病人脱离高温的场所,解开患者衣物,转移到通风阴凉处休息。使病人拍打患者双肩并呼叫,判断患者是否有意识。若患者无意识存在立即拨打120。

抢救过程中最关键的一步就是能否在短时间内快速降温。最简单的就是酒精擦浴全身,并且

大风力的电风扇不停吹风带走热量,这需要一名护理人员一刻不停地为患者擦浴,一般2个多小时,患者体温就能从41℃下降到37℃。

对重症热射病引发多脏器衰竭的患者,降体温只是第一步,之后需要做血滤去除引起全身炎症反映的炎性介质,随后还需要纠正器官功能衰竭,特别是凝血功能障碍,保护脑功能,这些监测、用药和各种治疗手段,加起来花费可能需要超过10万。

## 职业性中暑

职业性中暑是我国法定职业病,包括热痉挛、热衰竭、热射病。常见发生中暑的作业包括高温、强辐射作业,如冶炼、炉窑等;高温、高湿作业,如印染、缫丝、深矿井作业;夏季露天作业,如夏天的建筑、施工、农田劳动、环卫等室外作业;夏季高强作业,如体育竞赛和军事训练等。

2019年7月1日中华人民共和国国家卫生健康委员会发布了《GBZ 41-2019职业性中暑的诊断》。诊断职业性中暑,应了解患者作业场所的气象条件,如气温、气温和(或)热辐射强度。根据高温作业的职业史,出现以体温升高、肌痉挛、晕厥、低血压、少尿、意识障碍为主的临床表现,结合辅助检查结果,参考工作场所职业卫生学调查资料,综合分析,排除其他原因引起的类似疾病,方可诊断。

## 如何避免热射病?

要关注天气预报,注意高温预警,做好中暑的预防。午后太阳直射气温最高时,应避免暴晒,尤其是儿童、孕妇、老人和体弱罹患慢性病的人群。如需外出时,打伞或戴遮阳帽能部分地减少阳光直射,做好防晒,还要多饮水,补充盐分,注意劳逸结合。

(作者为北京朝阳医院职业中毒与医学科主治医师)



(上接第1版)

既要破解当下难题,更要形成长久机制。近年来,《养老机构管理办法》等规章先后出台,《养老服务基本规范》等国家标准也陆续公布,老年人在机构养老享受到的服务,正朝着规范化、标准化的方向不断迈进。

社区党委书记兼居委会主任林丹说:“为社区的老人服务是我们应尽的职责,也是我们施展才干的平台。要通过我们持续的努力,让这里成为老年人温馨的‘自己家’,让老人感到所有工作人员都是‘自家人’。”

炎炎夏至,福州鼓楼区军门社区的居家养老服务

中心内凉爽宜人。86岁高龄的社区居民刘建国和84岁的老伴,几乎每天一早就会来这里“报到”。

社区党委书记兼居委会主任林丹说:“我们通过持续的努力,让这里成为老年人温馨的‘自己家’,让老人感到所有工作人员都是‘自家人’。”

## 【记者手记】

社区连着千万家,为老人服务显关爱。

党的十八大以来,在习近平总书记关心关怀下,我国在社区养老和开展社区为老服务方面推出了一系列惠民举措,开展居家和社区养老服务改革试点,着力满足绝大多数有需求的老年人在家或社区享受养老服务的愿望。

到2018年底,我国社区养老服务设施覆盖全部城镇社区和50%以上的农村社区,以居家为基础、社区为依托、机构为补充、医养相结合的养老服务体系基本建立。

吃不愁、病不忧、孤不独、乐有伴,在千千万万的社区为老服务场所,越来越多的老年人开始享受“住在自家、活在社区”的幸福晚年。

## 为了最美夕阳红

## 【故事三】服务多元化,社会力量大

临近正午,兰州市城关区红山根东路街边的一家虚拟养老院餐厅食客盈门,其中有不少老年人。

这家名为鸿瑞园的虚拟养老院餐厅每天接待200多位老人就餐,被称为“没有围墙的养老院”。

2013年春节前夕,习近平总书记曾在这里详细了解虚拟养老院的运行情况,还为这里的老年人端上热气腾腾的饭菜,向他们拜年。

像往日一样,74岁的兰州市民邓惟贤午饭时间到了这里。进门、打卡、出票,他熟练地完成操作,粉条、鱼块、土豆丝、油麦菜、番茄炒蛋外加一份白米饭,他只需付8元钱。

“多亏了总书记的关心,多亏了政府的好政策,让我这个午饭没着落的老头子沾了光。”邓惟贤退休在家,子女上班白天无法照顾他,他就把这里当成了固定的午餐食堂,“这儿环境好,卫生干净,一年四季供应适合老年人口味的饭菜。”

2009年,兰州城关区创建由政府主导、企业加盟、市场运作、社会参与的虚拟养老院,老年人通过客服电话说明需求,指挥中心就会通过网络给就近的加盟企业派单为老人服务,虚拟养老院根据对各加盟企业的考核结果核拨政府补贴。

鸿瑞园虚拟养老院餐厅成为第一批线下实体

店。如今,这里除了为老人供餐,还提供医养融合、日间照料、文化娱乐、保健按摩等多项服务。一些老人组成古典艺术班,把这里当成了每天的排练场所。

目前,城关区虚拟养老院的加盟企业已有126家,为老服务项目扩展为生活照料、医疗护理、精神慰藉、紧急援助四大类150余项服务,全区有12万余名老人入住院内。

“从上街买菜到洗衣做饭,从打扫卫生到按摩护理,为老人们提供的一系列个性化服务,满足了老年人居家养老的需求,也解决了子女没时间没条件照顾老人的困扰。”城关区虚拟养老院院长秦田田说。

## 【记者手记】

提升养老服务质量和拓展服务能力,需要社会力量的广泛参与。

习近平总书记指出,我国老年群体数量庞大,老年人用品和服务需求巨大,老龄服务事业和产业发展空间十分广阔。

近年来,党和政府大力支持和引导社会力量参与养老服务事业发展,不断降低制度性准入门槛,从规划建设、购买服务、土地供应、税费优惠、补贴支持等方面对民间资本参与养老服务予以鼓励和扶持,养老服务的供给和水平不断提升。不久前出台的《关于推进养老服务发展的意见》,推出了28条具体政策举措,打通“堵点”消除“痛点”,进一步推动这项事业发展健全。

(记者:罗争光 邵思聪 董建国 梁军)

(新华社北京8月10日电)

(上接第1版)

针对形式主义突出问题,公安部研究出台了为基层派出所减负10项措施,严格规范文件办理、会议管理和统计报表,明确提出部机关今年发文数量和计划内会议数量同比压减不少于30%的目标,切实为基层公安机关松绑减负。

## 国家安全部狠抓落实务实求实效

国家安全部坚持问题牵引、目标导向,集中时间、集中精力、集中火力,以自我革命精神检视整改问题,让主题教育得到扎实推进。

国家安全部重点在思想政治、改革创新、担当作为、纪律作风等方面检视问题,通过巡视巡察、工作督查、学习教育等方式,汇总梳理3批问题清单,明

确整改时限、责任单位和监督单位。目前,前两批清单中部分问题已经得到解决。在此基础上,深入落实中央对党章党规找差距部署要求,通过细化检视标准、边学边查边改、开展党章党规