

新冠疫情防控

——高等学校学生开学篇

何做好个人防护呢？
为秋季开学做准备，高等学校的学生应该如
目前，全国新冠疫情趋于平稳，各地开始

返校前

及时掌握学校的各项防控制度及本地和学校所在地的疫情形势、防控规定，掌握个人防护与消毒等知识和技能。注意合理作息、均衡营养、加强锻炼，返校前确保身体状况良好。学校正式确定和通知开学时间前，学生未经审批原则上不得提前返校。确需返校的，应履行报批程序。

密切关注本校防疫要求和返校通知，遵从返校安排，报告开学前连续14天的体温以及新冠肺炎相关症状，记录健康状况和活动轨迹，不得隐瞒行程，将健康码、行程卡如实上报学校，配合学校做好开学入校健康检查。高校师生员工开学前需持48小时内核酸检测阴性证明，境外师生员工未接到学校通知一律不返校，返校时按照我国相关政策要求接受管理。

准备充足的适合脸型口罩，包括标注YY/T0969、YY0469的平面口罩和标注GB2626防护口罩，前两种用于日常防护，后一种用于应对复杂高风险情况，并备好速干手消毒剂等个人防护用品。

新生报到，应按照学校的统一要求，做好接送、报到、注册等各环节的防控措施。

返校途中

返校途中，要注意路途安全。如需乘坐公共交通工具，除进餐时，需全程佩戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩。进站、等候、换乘时，注意保持人际距离。

在公共交通工具上尽量减少与其他人员交流，避免聚集，与同乘者尽量保持距离。做好手卫生，尽量避免直接触摸门把手、电梯按钮等公共设施，接触后要及时洗手或用速干手消毒剂等进行擦拭清洁处理。

返校途中身体出现发热、干咳、咽痛、流涕、腹泻、乏力、嗅(味)觉减退、肌肉酸痛等症状，应当及时就近就医。在飞机、火车等公共交通工具以及机场、火车站，应主动配合工作人员进行健康监测、防疫管理等，并及时将有关情况报告学校。

返校后

按照学校的防疫要求进行健康监测，养成科学佩戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯。口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。

符合疫苗接种条件的学生，应在学校安排下有序进行疫苗接种。接种后需留观30分钟，保持接种局部皮肤的清洁，如有不适尽快联系学校，报告接种单位，需要时及时就医。接种疫苗后仍需注意个人防护。

加强个人防护。减少外出，不要聚集。进入秋季，注意早晚适时增减衣物，预防着凉，科学用眼，科学运动，营养膳食，睡眠充足，增强机体免疫力。保持宿舍卫生清洁、定期通风，做好个人卫生、手卫生，定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。

保持安全的社交距离。在教室、自习室、图书馆、食堂、室内运动场时，注意与他人保持1米以上安全社交距离。

(来源:中国疾控动态、健康浙江)



关爱青少年脊柱健康 未来“脊梁”不容忽视

——专访广安医院骨科中心首席专家、博士后李郁松(二)

□通讯员 屈庆华 杨叶梅 蒋晗



/ 人物名片 /

李郁松，博士后、副主任医师、舟山广安医院骨科中心首席专家，毕业于第四军医大学航空航天临床医学系(六年制)；在第二军医大学长征医院骨科攻读脊柱外科学硕博连读研究生，获得博士学位，在上海中医药大学脊柱病研究所博士后流动站从事博士后工作。

长期以来，在脊柱外科的临床、科研、教学工作中积累了丰富的经验，特别在第二军医大学长征医院骨科工作期间，对各类脊柱疾病诊治有系统钻研，熟练掌握临床诊治技术及技巧，将人体力学结构分析运用于临床实践；参与或独立完成脊柱枕颈部、颈椎、胸椎、腰椎手术5000余台；创造了35分钟7个椎体PKP的国内记录。

问 什么是青少年的脊柱侧弯？

青少年正常的脊柱是很直的，从背后看应该是一条直线，并且躯干两侧对称。而如果脊柱的某一段偏离中线，从后面看整个脊柱变成曲线的结构，就很有可能是出现了“脊柱侧弯”。青少年脊柱侧弯的主要症状就是肩膀不一样高，或者两条腿不一样长，家长可以通过观察孩子的肩膀是否等高、肩胛骨是否对称、腰窝是否在同一条线上，来判断孩子是否出现了脊柱侧弯。

脊柱侧弯有先天性的，也有后天性的。先天性脊柱侧弯主要是遗传或者是在母体中受到一些因素的影响造成的。而后天性脊柱侧弯，就有可能因为外伤、不良姿势及其他疾病造成的。

青少年脊柱侧弯是危害我国青少年的常见病、多发病，我们的家长一定要对孩子的脊柱健康有足够的重视。

问 青少年脊柱侧弯的危害性？

脊柱的问题可能是四肢引起的，四肢的问题也可能是脊柱带来的。虽然在我们的印象中，四肢和脊柱是相互独立的，但是当我们在行走、工作时，脊柱和四肢将会共同工作，相互影响，比如我们的膝盖痛，它很有可能是脊柱出现问题而引起的。脊柱侧弯导致盆骨出现偏移，下肢的走路的受力会出现异常，那么膝盖同样就会导致异常，时间一长，膝盖就出现问题。

青少年脊柱侧弯在发病早期表现隐匿，患者自身一般难以发现。对于青少年来说，青春正处于骨骼生长发育的快速时期，脊柱侧弯如果未及时地

进行干预，便会迅速进展，成年后脊柱将无法正常地支撑身体的重量，易出现长期、反复的腰背部疼痛。此外，颈椎侧弯会引起椎间孔狭窄，从而压迫脊髓、椎弓根、向外散发出椎间神经，使得四肢出现软弱无力，甚至影响发育；胸椎脊柱侧弯，会使胸廓发生压缩和变形，压缩正常心肺的发育空间，严重侧弯还可能使心肺功能发生不可逆的损伤，影响患者的日常活动能力和生活质量；腰椎椎管狭窄，使得椎弓根、椎间孔变窄。所以脊柱侧弯并不只是脊柱的问题，还会引起其他疾病。

上面介绍的都是青少年脊柱侧弯的危害，以上危害都是比较严重的，会对患儿的日常生活造成很大的影响，所以不管脊柱侧弯是否严重，都应该使用正确的方式好好治疗。

问 我们常说的脊柱侧弯S型和C型有什么区别吗？

S型和C型是针对脊柱侧弯形态上的说法，临床中脊柱侧弯畸形，出现C型弯和S型弯是有一定区别的，脊柱侧弯S型比C型较为严重，主要区分为一般脊柱偏向一侧就诊断为脊柱侧弯C型，如果脊柱向左偏移然后又向右偏移，那么这种情况形成一个“S”型，诊断为S型脊柱偏移。有些孩子看起来腰部很平，肩部也很平，但肩胛骨是有问题的，这往往就是我们所说的S型弯。但是患者不能通过侧弯的形状判断严重程度，需要根据侧弯发生的部位和弯曲的类型进行正确的判断，通常可以在X光片下进行脊柱全长位的测定。C型弯相较于S型弯程度相对较轻，S型弯的患者治疗难度相对较大，症状也更为明显，患者可以选择进行手法矫正，佩戴矫正支具以及脊柱功能锻炼等方式来

综合干预，可以很好地纠正弯曲畸形的程度，一些比较严重的患者可以考虑进行手术截骨矫正内固定治疗。

问 脊柱侧弯不及时治疗，长期来看会有什么样的影响？

关于脊柱侧弯的危害，我从2014年就开始关注这个问题了。很多家长带着孩子来就诊时，常常抱怨孩子一跑步就腿痛，误认为是“生长痛”，但实际上未必是这样，拍片后我们发现孩子脊柱侧弯了。如果你的孩子在青少年阶段在跑步、跳跃或坐立时出现腰酸背痛症状，家长一定要高度警觉。随着年龄增长，有些孩子成年后病症将会加重。如果孩子上小学一二年级出现这些问题，一定要及时就医检查。这个时候不及时治疗，会产生更加长久的危害。

由于生长较快，那么外观会出现明显的畸形，会出现剃刀背，就是说的罗锅。这种情况下不仅会对患儿的外形产生很大的影响，还会造成患儿心理自卑。如果脊柱侧弯快速进展，导致脊髓功能受损，那么轻的会产生肢体的麻木和疼痛，严重的侧弯甚至会导致患儿双下肢的截瘫。脊柱侧弯的产生，一旦累及患儿的胸廓，还会影响患儿心肺功能的发育，严重的心肺功能障碍甚至危及生命。

在这里提醒各位家长，一定要尽早关注青少年脊柱健康。8月20日起，我们广安医院和晚报联合推出了“小松树”——关爱青少年脊柱健康公益筛查项目，重点为全市参加过城镇居民医保的18周岁以下青少年开展免费筛查，愿每一个孩子长大后都能行如风、站如松。