

警惕!

流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、咽痛、过敏……最近,不少人都没能躲过呼吸道疾病的侵袭。自治区人民医院呼吸与危重症医学科主任、援藏专家廖纪萍表示,冬春季呼吸道感染性疾病每年常态化影响人民群众健康,节后人员流动大,且春季气温反复,比较容易感染呼吸道疾病,特别是老人、小孩及患有基础疾病的易感人群,要更加注意,若出现以上症状及早就诊。
文/图 记者 芮怡星

目前仍处于呼吸道疾病高发期

医生提醒:科学佩戴口罩,出现症状及时就诊

呼吸道疾病高峰 预计持续至本月底

家住拉萨市城关区团结新村的小唐感冒发烧已有2天,并伴有流鼻涕、打喷嚏、嗓子疼的症状,在自行服用感冒药及消炎药无效后,小唐于3月4日前往自治区人民医院就诊。“体温最高达到了多少?咳嗽有痰吗?嗓子疼吗?”自治区人民医院门诊主治医生宁琰萍在询问清楚症状后,确认小唐感染了上呼吸道感染。“没什么大事,我先给你开点药,你拿回去吃。”宁琰萍一边安慰小唐,一边给她开药。

记者在自治区人民医院内科呼吸与危重症医学科候诊大厅看到,不少患者正在爱心专座上等候叫号,咳嗽声此起彼伏。“近期医院内科呼吸与危重症医学科门诊平均每日就诊量近80人,与1月份相比没有明显变化。按照以往的经验,呼吸道疾病的高峰从冬季开始会持续至本月底。随着四五月份气温逐渐升高,就诊量会相对下降。”廖纪萍介绍,从专业角度来说,春季活跃的呼吸道病毒包括流感病毒、呼吸道合胞病毒、冠状病毒、人类偏肺病毒、鼻病毒,以及无明显季节性的腺病毒。

记者走访时发现,近期,拉萨各大诊所也接待了不少呼吸道疾病患者。在位于北京中路的鑫圣新诊所内,前来就诊的梁女士正在输液。“我是过来旅游的,高反加上感冒有点吃不消,吃了口服药不见好,医生给我开了输液的药治疗。”该诊所医生梁晶晶告诉记者,近来呼吸道疾病多发,需要注意预防,如症状严重,务必及时前往医院治疗。



↑患者因呼吸道感染来医院就诊。
→患者因呼吸道感染加重住院。



上呼吸道感染有可能发展成肺炎

3月2日,咳嗽、胸痛已经10多天的旺姆(化名)住进了自治区人民医院。最开始,旺姆只是咳嗽、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕,由于平时身体状况较好,旺姆觉得自己可以扛过去,谁料越拖病情越严重,直至呼吸困难,旺姆才赶来医院就诊。经过一系列检查后,旺姆被确诊为肺炎。

“呼吸道感染分上呼吸道感染和下呼吸道感染,部分上呼吸道感染如未及时治疗就会引起更为严重的下呼吸道感染,尤其是老人、小

孩、患有基础疾病的易感人群更容易引起。”廖纪萍介绍,上呼吸道感染包括感冒和流感等,服用对症药物一般2-3天会明显缓解。但若出现发热持续不退、严重咳嗽、胸痛甚至呼吸困难等症状时,可能已经发展为下呼吸道感染,例如肺炎,需要及时去医院诊治。

呼吸道疾病除了有上感、下感之分,还有感染性疾病与过敏性疾病之分。廖纪萍表示,春季也是过敏性疾病的高发季节,时间集中在3-5月份,最常见的是对树木花粉过敏。呼吸

道过敏性疾病包含过敏性鼻炎、哮喘、过敏性休克和过敏性皮炎等。过敏性鼻炎可出现反复流鼻涕、鼻塞和打喷嚏;过敏性哮喘则伴有反复干咳、喘息等症状,夜间症状更为明显,且咳嗽持续超过3周无好转;过敏性休克最早伴有皮肤瘙痒、各种皮疹,口唇、舌部、四肢末梢会出现明显的麻木感,以及胸闷、气短、呼吸不畅、头晕、恶心呕吐、腹痛腹泻等症状;过敏性皮炎伴有各种类型的皮疹、不同程度的瘙痒、刺痛、红肿等症状。

预防呼吸道疾病需从多方面入手

那么,呼吸道疾病为何在春季高发?据廖纪萍介绍,春季早晚温差大,季节性的温度、湿度等变化导致免疫力下降,是春季呼吸道疾病多发的主要原因。

“西藏地处高原,昼夜温差大,空气干燥。有研究表明,日平均温度低于10摄氏度,冠状病毒感染的风险至少增加6倍;室内相对湿度低于40%、高于60%都会增加病毒的传播。”廖纪萍说,忽冷忽热的气温导致人体适应环境能力下降,从而容易引起呼吸道疾病。建议患者

早晨和夜晚外出注意保暖,可佩戴口罩保持口鼻周围空气温暖湿润。

同时,冬春季的寒冷天气导致户外活动减少,充足的日照是人体合成维生素D的必要条件,缺乏维生素D可导致人体对病毒的抵抗力下降。因此,随着春季气温回升,白天可以适当外出晒太阳,并通过散步等户外运动增强体质。

此外,预防呼吸道疾病还需要从多个方面入手。注意保持手部卫生,勤洗手,不揉眼,不用手摸鼻子或嘴巴;避免饮用不洁水源或食用未洗净的蔬

菜水果,注意饮食卫生;保持室内通风,避免长时间在密闭的空间内停留;要注意适时增减衣物,防止受凉,尤其是老人和小孩更需要注意保暖。

“科学正确佩戴口罩可以有效阻挡空气和飞沫中的细菌、病毒,降低呼吸道疾病的感染风险,是预防常见呼吸道疾病的重要措施。如果感染了呼吸道疾病,患者在及时就诊的同时,也要做好个人防护,佩戴口罩,跟其他人保持距离,尽量不去人多的地方,降低疾病传染给他人的风险。”廖纪萍提醒。

谢通门县创建国家4A级旅游景区规划环境影响评价 第二次公示信息

目前,《谢通门县创建国家4A级旅游景区规划环境影响报告书》(征求意见稿)已初步完成。根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《规划环境影响评价条例》、《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号)的要求,现对谢通门县创建国家4A级旅游景区规划环境影响评价报告书(征求意见稿)进行第二次公示,具体信息如下。

一、规划概况

(1)规划名称

谢通门县创建国家4A级旅游景区规划

(2)规划期限

2024-2029年

(3)规划范围及内容

本规划范围依据谢通门县城市总体规划确定的路网、河流水系划定本控规范围,本规划范围包涵四个区域:卡嘎村片区(0.82km²)、欧曲山片区(0.21km²)、扎西吉培寺片区(0.04km²)和日加寺片区(0.06km²),总用地面积1.13km²,总控规范围为39.71km²,主要包括具有旅游服务性质的重点旅游开发片区,其余建设用地主要沿用原来的用地性质,只对地块开发强度指标作相应的控制。

规划的任务是在已有的3A级旅游景区资质的基础上,以4A级景区创建为契机,科学整合卡嘎温泉小镇的旅游资源,全面提升以卡嘎温泉旅游小镇为核心的旅游景观和吸引力、旅游基础设施和服务设施、旅游管理和服务水平,从而顺利实

现由国家3A级景区向国家4A级景区的转型升级。规划区的规划结构可以概括为“一心一城三区两线”。“一心”是指卡嘎温泉片区;“一城”是指县城旅游综合集散中心;“三区”是指扎西吉培寺、日加寺、欧曲山片区;“两线”是指藏地文化寻原线、谢雄文化体验线。

(4)规划环境影响对策和减缓措施

施工期的环境影响:规划的实施是一个滚动发展的过程,持续时间长,引进项目分散,对环境的影响范围随时间和地点变化,且较局限。总体而言,只要在施工期文明施工,严格控制污染源,加强施工管理,对周围环境影响不明显。

运营期的环境影响:包括大气环境、水环境、声环境、生态环境及固体废物影响。据分析,只要严格控制污染物的排放,能够使评价区内的大气环境、水环境及声环境质量达到规定的环境质量标准。规划的实施对区域生物多样性的影响有限,对区域水土流失的影响较小。只要规划建设过程中采取有效的环境保护和污染防治措施,污染物实现达标排放,则规划的实施不会对区域环境造成污染性影响,区域环境规划目标是可达到的。

二、征求意见的公众范围

本次信息公示征求意见的公众范围为规划范围内涉及的相关政府机构、公民、法人和其他组织及个人。

三、公众意见表

规划环评报告书征求意见稿及公众意见表可直接至规划

环评编制单位查阅或直接登录百度网盘下载,网络下载地址如下。

链接: <https://pan.baidu.com/s/1wq2YcasworZHdzQWjQBRxw?pwd=0305>

提取码: 0305

四、公众提出意见的方式和途径

公示期间,有关公众及单位可采取发送信函、电话、电子邮件等方式,与规划环评编制单位或规划环评委托单位联系,以告知您的意见和建议。

五、联系方式

1、规划环评委托单位及联系方式

单位名称: 谢通门县文化和旅游局

通讯地址: 西藏日喀则市谢通门县恩久路

联系人: 旦局

联系电话: 18289000502

2、规划环评编制单位及联系方式

环评单位: 西藏正东环保科技有限公司

通讯地址: 西藏自治区拉萨市柳梧新区香格里拉大街5号中鹰黑森林5栋2单元302号

联系人: 丁工 **电子邮箱:** 304698873@qq.com

联系电话: 17764037232

六、公众提出意见的起止时间

本次征求意见时间为:公示发布之日起10个工作日。