



# 保健康防重症 人人都是第一责任人



## 疫情防控知识科普



### “山东好人”董金华：永远把帮助别人放在第一位

□青岛日报/观海新闻记者 杨琪琪

1962年出生的董金华是市南区八大湖街道永嘉路社区居民。自2012年退休以来，她坚持参加走访慰问困难群众送温暖、送爱心活动。董金华因小儿麻痹后遗症导致行走腿跛易摔倒，但她不在意自身的残疾，永远把帮助别人放在第一位，积极主动参加多项公益活动。用她的话来说，残疾人不仅是需要帮助的人，也可以是帮助别人的。近日，省文明办公布了第129期山东好人名单，董金华获评助人为乐类“山东好人”。

2016年，经残疾人朋友介绍，董金华结识了分别患有肢体一级残疾和视力残疾的于程林、冯慧老夫妻。两位老人的儿子远在外地工作，没时间照顾老人，董金华得知情况后，便挑起了照顾老人日常起居的重担，每周都到老人家中探望，给老人捎菜、买药、做饭。

2012年以来，董金华持续参加走访慰问困难群众送温暖活动，用自己的爱心服务社会。在盛夏，她到残疾人家中为他们剪头发、剪指甲，陪他们说话解闷；在寒冬，她为农村困难家庭缝制棉衣，为孤寡老人送上抵御寒冷的衣服；为助困，她每年认捐困难家庭年货购置募集款、为贫困山区儿童买书等款项；为助老，她走访10余户困难独居残疾老人上百余次，为独居老人家收拾家务、谈心帮扶，参加助残助老等各项志愿服务累计5000余小时。与此同时，自2001年起，董金华秉承着“热血真情让沸腾的生命更加精彩”的信念，参加无偿献血23次，献血量达8100毫升。

除了帮助有困难的人，董金华常年活跃在社区志愿服务中。虽然行走不便，但她仍然每天精神抖擞，主动参与社区的大事小事。她是核酸检测的志愿者，是楼道卫生的“保洁员”，也是邻里纠纷的“调解员”。“她做事靠谱，人也特别善良”“董姐说话很中肯，我们都挺相信她”……邻居们如是说。

董金华对残疾朋友更是体贴真诚，作为轮椅服务队的一员，每当组织游玩和参观活动时，她总会周到热情地照顾每位残疾人朋友。接受过董金华帮助的人都说，每次见到她，看到她发自内心的笑容，就觉得心里很温暖。

(郭菁荔)

的XBB.1.5进化分支，并没有证据提示它比其他菌株更容易导致严重的腹泻或胃肠道等其他临床表现。

广东省人民医院消化内科副主任医师廖山婴表示，感染新冠病毒的症状以呼吸道症状为主，有一部分患者也会有消化道症状，但不同临床表现的发生率有所不同，大约有10%的患者可有消化道症状。新冠病毒感染者如发生腹泻，原因有多种。新冠病毒本身就会感染胃肠道黏膜，导致病毒性肠炎，从而发生腹泻。

李侗曾表示，一些新冠病毒感染者确实有呕吐和腹泻的症状，通常1-3天可以自行缓解，没有发现XBB.1.5更容易侵犯心脑血管系统和消化系统。治疗呼吸道感染和消化道感染的药物可以适当准备，但没必要大量囤积。

复的，甚至部分患者都不需要特殊治疗。”谭凯介绍。

对于普通人来说，怎样才能判断可能发生了心肌炎呢？谭凯表示，一般来说，新冠病毒感染常伴随发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽、乏力等症状。从临床上看，持续三到五分钟甚至更长时间的胸痛、心慌、突然的心跳加速或者心跳减慢、突然晕厥、新出现的水肿尤其是双下肢水肿等都有可能。如果出现上述症状，到医院就诊时，一般会检查心肌损伤标志物、心电图、心脏彩超等，这些是比较关键的几项检查。比如说，心肌损伤标志物即肌钙蛋白升高；心电图出现ST-T改变，各种心律失常；心脏彩超提示心脏运动异常，心功能下降等都有心肌炎的可能性。整体上，还是需要临床医生根据病人的情况做出综合判断。

(王世锋)

# 短期内 XBB 引发大规模流行可能性低

## 上海所发现 XBB 毒株尚未在社会面上造成本土传播

“XBB.1.5攻击心血管和消化系统”“上海、北京出现XBB.1.5感染病例‘大小便失禁’”等消息让市民真假难辨。记者综合关于XBB.1.5权威信息，未见任何国家报道XBB.1.5致病力增加，也没有证据提示它比其他毒株更容易导致严重的腹泻或胃肠道等其他临床表现。

1、XBB.1.5是什么？  
XBB.1.5与目前国内流行的BA.5.2、BF.7相类似，都是奥密克戎变异株的一种亚型。奥密克戎变异株是目前全球流行的新冠病毒主要变异株，XBB是奥密克戎变异株亚型，于2022年8月在印度首次被发现。XBB可进一步细分为XBB.1、XBB.1.5等子系毒株。美国疾控中心于北京时间2022年12月30日公布的数据显示，XBB.1.5已成为美国“头号流行株”，一周内感染占比超40%。

2、XBB.1.5的致病力如何？是否会引发新一轮流行？  
中国疾控中心4日发布信息显示，我国目前本土流行的新冠病毒绝对优势毒株是BA.5.2和BF.7，个体在感染BA.5.2或BF.7后产生的中和抗体，在短期内(3个月)会维持相对较高水平，预期对其他奥密克戎变异株分支(包括XBB)有较好的交叉保护作用。短期内，由XBB系列变异株包括XBB.1.5引发大规模流行的可能性低。

目前，未见任何国家报道XBB.1.5致病力增加，也无感染者住院比例和病死比例增加的报道，也未见其引起的临床症状与其他奥密克戎亚分支的差异。  
根据上海市疫情防控工作小组通报，目前上海所发现的奥密克戎BQ.1和XBB毒株仅在极少数入境隔离人员中检出，尚未在社会面上造成本土传播。

3、“阳康”后，还会二次感染XBB毒株吗？  
北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师李侗曾表示，目前XBB毒株的免疫逃逸能力有所增强，和我国流行的BA.5有所差异，感染BA.5后经过一段时间，保护力水平下降，遇到免疫逃逸能力强的毒株，再感染的风险会增加。

但是，再次感染主要会发生在一些免疫力低下的人群中，免疫功能正常人群在短时间内再次感染风险比较小，而且感染后的症状通常比第一次轻微。

4、有必要囤积纸尿裤和止泻药吗？  
对于XBB.1.5可能引发的临床症状，中国疾控中心介绍，新冠病毒各个变异株，包括XBB系列变异株，都会感染肠道黏膜细胞，但是否出现肠道临床症状和个体差异有关。对于最近受到关注

一般来说，新冠病毒感染7天内心肌损伤发病率较高，随着时间的推移，发病率会逐渐降低，但新冠病毒感染4周时仍有发生心肌炎的风险。因此，即便是核酸或者抗原检测“转阴”了，依然不能放松警惕。”谭凯介绍。

预防心肌损伤，有一些原则性的措施要做好。核酸或者“抗原”阳性后，要注意休息，不要熬夜，一定要避免重体力的劳动和剧烈的运动，尽量减轻心脏的负担，降低发病的几率。要做好个人防护，避免二次感染，也要避免细菌感染。即便核酸或者“抗原”转阴后，也不要过早地剧烈运动，康复至少休息1周后才可循序渐进地开展体育锻炼。

“大家担心心肌炎，其实主要是担心暴发性心肌炎。暴发性心肌炎发病快，容易引起急性心力衰竭、休克，死亡率较高。实际上，对于普通人来说，做好预防措施的情况下，不必过于担心心肌炎的问题。绝大部分轻型的心肌炎患者都是可以康

# 感染新冠病毒后如何预防心肌炎

## 青大附院专家提醒“这些症状要警惕”

新冠病毒感染能引发心肌炎？严重还会心力衰竭？青壮年感染之后需要格外关注心肌炎？最近，心肌炎相关话题引起关注。对此，青岛大学附属医院心血管内科南病区副主任谭凯表示，做好预防措施的情况下，不必过于担心。但出现胸痛、心慌、心跳加速或者心跳减慢、突然晕厥等症时就要警惕。

谭凯表示，心肌炎是指心肌局限性或弥漫性的急性或慢性炎症性病变，主要病理改变为炎性细胞浸润和心肌细胞坏死及纤维化等。通俗地讲，就是心肌细胞受到物理、化学、炎症的刺激产生的损伤。心肌炎是一种心脏炎症性疾病。引发心肌炎的原因有很多，最常见的是病毒感染。此外，细菌感染、放疗、化疗、自身免疫性疾病等也都有可能引起心肌的损伤。

“国外数据统计显示，男性、50岁以上成人以及16岁以下儿童是新冠病毒感染相关心肌炎的高危因素。这也符合病毒性心肌炎的发病规律。

一般来说，新冠病毒感染7天内心肌损伤发病率较高，随着时间的推移，发病率会逐渐降低，但新冠病毒感染4周时仍有发生心肌炎的风险。因此，即便是核酸或者抗原检测“转阴”了，依然不能放松警惕。”谭凯介绍。

预防心肌损伤，有一些原则性的措施要做好。核酸或者“抗原”阳性后，要注意休息，不要熬夜，一定要避免重体力的劳动和剧烈的运动，尽量减轻心脏的负担，降低发病的几率。要做好个人防护，避免二次感染，也要避免细菌感染。即便核酸或者“抗原”转阴后，也不要过早地剧烈运动，康复至少休息1周后才可循序渐进地开展体育锻炼。

“大家担心心肌炎，其实主要是担心暴发性心肌炎。暴发性心肌炎发病快，容易引起急性心力衰竭、休克，死亡率较高。实际上，对于普通人来说，做好预防措施的情况下，不必过于担心心肌炎的问题。绝大部分轻型的心肌炎患者都是可以康

### 预防心肌损伤的措施

- 核酸或者“抗原”阳性后，要注意休息，不要熬夜，一定要避免重体力的劳动和剧烈的运动，尽量减轻心脏的负担，降低发病的几率
- 要保持适量的饮水，保证合理的营养搭配
- 要做好个人防护，避免二次感染，也要避免细菌感染
- 核酸或者“抗原”转阴后，也不要过早地剧烈运动，康复至少休息1周后才可循序渐进地开展体育锻炼

# 新征程上绘就高质量发展“最大同心圆”

## ——崂山区第十九届人大常委会2022年工作综述

### 担当作为，履新之年开好局

召开常委会会议5次、主任会议23次，听取审议专项工作报告21项，组织视察、检查、调研46次，开展评议工作43次，办理代表建议191件……沿着时间的轨迹，翻开崂山区第十九届人大常委会2022年的工作日志，展现在眼前的是一幅履职尽责、可圈可点、收获满满的耀眼篇章。

以实干实绩开好局、起好步，一年来，新一届崂山区人大常委会深入贯彻党的二十大精神，始终坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一，强化使命担当，努力在提高履职站位上迈上新台阶，始终坚持监督支持并重，努力在提升监督实效上展现新作为，始终突出代表地位，努力在发展全过程人民民主上取得新成效；始终把握时代要求，努力在加强自身建设上实现新突破……

履职尽责勇担当，步履铿锵又一年。坚持守正创新、勇毅前行的新一届崂山区人大常委会，在高水平打造新时代社会主义现代化国际大都市的示范窗口区的新征程上，绘就了高质量发展的“最大同心圆”。

和“连心桥”。  
在固本强基方面，认真执行“三会一课”制度，召开机关支部会12次、党员大会4次，扎实开展党员干部“政治生日会”、红色教育基地现场党课、荣休仪式等特色党建活动，在疫情防控等关键时刻，常委会领导率先垂范，机关干部下沉一线，全区人大代表积极响应，为疫情防控、扶贫济困捐款捐物、贡献力量，生动诠释了人大的责任与担当；换届以来，区人大机关干部队伍专业化、年轻化程度有效提高，工作规范化水平进一步提升；此外，还切实加强了对街道人大工作的领导，推动实现区街人大工作的同频共振。

“跨海大桥高架路二期工程进展如何？”“青岭路停车场工程建成后效果怎么样？”……2022年12月7日，崂山区人大常委会副主任黄淑波带队，组织区人大城建环资委员会组成人员和部分区人大代表，对崂山区未贯通道路打通及停车场建设情况展开视察。

这只是崂山区人大常委会推动区域经济社会又好又快发展的一个缩影。一年来，崂山区人大常委会已监督57项调研建议和检查、视察、审议意见落地落实。  
为助力崂山经济发展行稳致远，区人大常委会先后听取审议关于全区2022年上半年国民经济和社会发展计划、财政预算执行、审计工作情况报告，提出促进提质增效、激发创新活力、加快财税改革等措施；深入有关企业37家，就海洋产业、大数据产业、实体经济发展等专题开展调研、视察，有力促进了减税降费惠企政策有效落实；同时，细致摸排虚拟现实、生物医药健康、现代金融等7大领域重点产业发展现状，及时了解辖区高校科研创新和合作情况，就传统产业提升、新兴产业培育、生态体系搭建等，精准帮扶企业解决复工复产、产业转型、税务开票等问题11个。

城市更新和城市建设是2022年崂山区工作的一条重要主线。区人大常委会围绕推进旧村改造工作，对张村河片区村庄改造及东、汉河安置区建设情况开展现场视察，提出依法依规公开透明推进搬迁补偿、高标准高

质量抓好安置区建设、围绕张村河片区功能定位留足集体经济发展空间等建议，助力改造工作高质量推进；实地督导跨海大桥连接线二期、海银立交桥、浮山隧道建设、未贯通道路打通、停车场建设等市、区重点项目建设推进情况，就老旧小区改造和物业服务质量管理提升工作开展专题调研，有力推动城市品质持续提升；就浮山森林公园保护提升，与市人大联动开展监督活动15次，针对石老人滨海公园和张村河片区城市景观方案设计、山头公园建设和金岭山、午山绿道改造提升等重点问题，提出公园建设要突出自然原真特色、防止过度人工化、注重全域统筹等意见建议。

崂山区人大常委会还在改善民生福祉中彰显为民情怀。全力推动养老助老事业发展，提出增加基础养老服务供给等意见建议11条；推动医保基金安全体系建设，真正守好老百姓的“看病钱”“救命钱”；推动群众关注关切的基层医保窗口服务、基层文化阵地建设、中医药产业发展、欠薪问题治理、退役军人服务体系等问题有效解决；助力乡村振兴齐鲁样板打造，就崂山茶产业高质量发展扶持办法等一揽子政策出台……

值得一提的是，崂山区人大常委会还坚持在推动依法治区中精准聚焦发力、在延伸监督深度广度中创新实干之举，加快解决群众普遍关注的案件执行难、社区资产查封强制执行、公益诉讼线索不足、基层法律援助体系不完善、停车难、行车难以及机动车非法改装、摩托车“炸街”噪声扰民等突出问题。

### 勇毅前行，实干铸就新未来

使命呼唤担当，实干成就梦想。站在新的起点上，崂山区人大常委会开拓进取、勇毅前行，奋力开创新时代人大工作新局面，为崂山区加快打造新时代社会主义现代化国际大都市示范窗口区作出新的更大贡献！

一方面，坚持以党的二十大精神为统领，始终把握人大工作的正确政治方向，完善常委会工作机制，更好发挥专门委员会的作用，全方位提升工作效能，并持续改进工作作风，

持续深化机关干部队伍建设，加强机关内部管理力度，努力打造忠诚、干净、担当的机关干部队伍。

另一方面，坚持聚力服务发展，将围绕发展实体经济、延展补强产业链、优化营商环境、加强招商引资做文章，通过摸实情、出实招、解难题，推动区域经济高质量发展；聚焦高水平打造“四新”经济集聚区，重点围绕园区平台建设、扶持政策实施、产业转型升级等方面开展监督调研，推动做强产业扶持矩阵，精准助力重点产业发展壮大；聚焦财富管理金融综合改革试验区核心区，重点围绕深化金融改革创新、丰富金融业态、解决中小企业融资难、融资贵问题等方面开展监督调研，推动金融产业不断增强服务实体经济的能力；聚焦高水平打造现代化国际大都市的高品质新城区，围绕张村河片区村庄改造、株洲路片区低效用地再开发、智慧城市建设和老旧小区改造等重点方面，组织专题调研，助推城市功能品质持续提升；聚焦高水平打造生态文明建设示范区，突出抓好对大气、水和土壤污染防治法贯彻实施情况的监督检查，促进全区环境质量不断优化；聚焦高水平打造青岛促进共同富裕的先行区，强化专题询问等刚性监督手段，围绕教育、文化、卫生、民政、人社、医保等重点，推动民生事业更好发展；结合推进乡村振兴示范片区打造，精准研究和推动解决乡村产业振兴的大问题。

此外，还将在提高监督质效过程中体现人大水平，在联系群众发挥作用中彰显人大优势，在提升能力依法履职中展现人大风采。将改进评议办法，完善实施方案，做好后续批次评议，确保达到“让党委满意、让社会认可、让部门服气”的预期目标，使评议成为崂山人大监督工作的一张闪亮名片；将加强改进代表联络“家、站、点”建设，建立完善代表扫码进站接待群众、群众扫码反映问题的“码上见、马上办”云上网络机制，形成线下云代表联系群众工作的立体网络；还将以干部队伍建设、机关文化建设、数字化建设、履职阵地建设为载体，努力打造一支善于创新、富有活力、作风过硬的新一届工作队伍。

奋力开创全区人大工作新局面，奋进新征程的时代号角响彻崂山大地。

(衣涛 张霞霞 赵子健)



崂山区人大常委会主要领导赴一线慰问基层医务工作者。