



# @一个睡眠不好的女大学生 你要找的医生在这!

## 专家: 感染后睡不好正常, 白天补

星报讯(方萍 记者 马冰璐) 近日,网名为“卡西姐姐”的网友在小红书发帖,要找安徽省立医院睡眠障碍的程昭昭医生,表示要调整用药,“蹲了一个多月挂不到他的号”。

得知相关信息后,中国科大附一院(安徽省立医院)神经内科副主任医师程昭昭医生表示,感谢这位网友的关注和信赖,前期支援重庆疫情防控三周,回来后不久,自己也感染上新冠病毒,休息了几天,所以一直没有出门诊。目前,“阳过”还未“阳康”的他已经回医院上班。

“防疫进入新阶段,现在是保健康、防重症最吃劲的时候,医院里很多同事都阳了,但是为了老百姓的生命健康,全国的同道都在坚持。”程昭昭表示,本周,他的线下门诊就恢复正常了,有需要的病友可以挂号预约。程昭昭也提醒,睡眠障碍的病友挂不到他的门诊,可以通过医院的互联网医院在线问诊,他和中国科大附一院的800多位同事一样,只要有时间,都会在线解疑答惑,为病友服务。

新的防疫措施,也就意味着我们要做新的心理调整。这一方面基于对疾病和防病知识的科学认识,同时也需要保持良好的心态,因为良好的心态无论是对于免疫力还是睡眠本身都有好处。程昭昭也给有睡眠障碍的市民支招:一、感染后睡不好是正常的,可以白天补睡,但最好不超过1小时。感染带来的发热和无力感,让我们整天思睡、睡得多、夜间睡眠不好、醒得多,这些都是生病的正常现象,无需太担心。如果晚上睡不好,可以第二天中午休息一下补充体力,但最好不超过一个小时。一旦不发热,身体条件也允许,就尽

快恢复日常作息规律。二、可以选择在上午、下午出太阳的时候在自家阳台上活动,或者戴好N95口罩出门去空旷地段适当散步、晒晒太阳,这些都有利于人体生物钟的稳定。三、如果暂时没法就诊,也不方便上网咨询,可以考虑短期内维持原有的方案,不要太过焦虑,但是要切记不可随便停药。

据中国科大附一院(安徽省立医院)门诊部主任鲍萍介绍,近期互联网医院在线问诊需求量明显增长,仅12月20日当天问诊量就接近2000人次,其中发热咨询、药物咨询等与新冠感染有关的问诊量就达800余人次,占40%,单日累计处方118人次。据悉,目前发热咨询门诊有来自该院呼吸与危重症医学科、感染病科、老年医学科、急救医学科、重症医学科、肾脏内科等学科的26位医生,有11位副主任医师以上职称的专家免费为大家答疑解惑。

作为安徽省首批开诊的互联网医院,中国科大附一院持续拓展互联网医院服务功能,现有46个学科(亚专科)的800余名医务人员常年在线坐诊,提供在线问诊、护理咨询、用药咨询、在线处方、药品配送、药品查询等医疗服务。大家很关心的检查检验、在线检查预约等新功能近期也已经开通,线上也可以开B超、CT、心电图、超声心动图等多种检查项目和血常规、肝功能等各类检验项目。不过鲍萍也提醒大家,具体的检查检验项目还是要在线咨询医生。鲍萍表示,“希望通过我们的努力,在这个特殊时期,最大程度方便患者,最大限度减少聚集,降低交叉感染风险。”



12月23日,在合肥市包河区义城街道沁园社区综合服务楼回迁安置房分配现场,回迁居民抽签领取自己的新房。当日包河区义城街道滨湖沁园小区回迁安置工作正式启动,共有8018套房迎来新主人。据悉,滨湖沁园紧邻十五里河,生态环境优美,北起扬子江路,东至广东路,西临天津路,南到紫云路。 史玉婷 束明珠 记者 周诚文/图



12月21日,安徽省淮南市寿县堰口镇江黄村卫生室村医陈继武为村里老年人进行健康随访义诊,就近做好农村居民健康服务。淮南市高度重视农村地区疫情防控和卫生健康服务工作,统筹整合各方面资源和力量,开展分类分层分级医疗卫生健康服务,通过家庭医生签约服务,对重点人群实现签约全覆盖,最大程度保护农村居民身体健康和生命安全。 陈彬 赵永莉

## 老人离家30年 民警倾力助团圆

星报讯(记者 徐越蕾) “人民好警察恩重如山 三十年寻亲回家团圆”。近日,东至县公安局张溪派出所收到了群众送来的一面锦旗。

“我们村里有个老人,已经来张溪镇好多年了,也不知道自己从哪里来的,到现在都没有户口也没有办身份证,也交不了医保,麻烦警官想想办法啊。”12月初,东至县公安局张溪派出所“塘和村网上警议事厅”里接到村干部求助。

民警当即赶到老人家核查具体情况,但因老人年事已高且离家已久,无法提供更多信息。经过多次沟通,民警得知老人多年前因与家人闹矛盾,后一直流浪在外,仅仅还记得其女儿叫罗某英。

为了使老人能和家人早日团聚,民警根据老人提供的信息加班加点认真梳理,寻找蛛丝马迹。功夫不负有心人,经过持续的调查走访和技术比对,民警终于锁定了老人可能属于巢湖市这一重要线索。事不宜迟,民警与当地派出所取得联系,经重重核查,终于获取了老人亲人的联系方式。

“30年了,没想到还有一天能找到母亲!”12月8日晚上,民警与老人女儿罗某英取得联系。团聚之心热烈,罗某英当即表示要去找母亲团聚。12月9日上午,罗某英及老人的弟弟妹妹到达张溪派出所,在民警的陪同下一同前往老人家中。此时正在家中的老人,看到一群人的到来显得有些不知所措,在经过核实确认后,老人与家人相拥而泣。

## 砀山荣获第三次全国国土调查先进集体

12月15日,安徽省自然资源厅发布“关于表扬全省第三次全国国土调查工作先进集体和先进个人的通报”,对全省在开展第三次全国国土调查(简称“三调”)工作中涌现的一批表现突出的集体和工作者予以通报表扬。全省共有65个先进集体和156名先进个人榜上有名,其中,砀山县自然资源和规划局(县林业局)荣获“安徽省第三次全国国土调查先进集体”;同时,砀山县自然资源和规划局(县林业局)四级主任科员朱环金获评“安徽省第三次全国国土调查先进个人”。

2018年9月至2020年10月,砀山县自然资源和规划局开展第三次全国土地调查,全

面完成了全县1197平方公里的土地利用现状调查、专项用地调查、数据库建设和统一时点更新等各项工作任务,汇集了近11.92万个调查图斑数据,顺利通过了国家及省级核查。2020年10月,砀山县局按时上报三调统一时点更新成果,并顺利通过省级核查。2021年12月,砀山县三调成果一次性通过省级验收。2022年4月,砀山县发布《砀山县第三次全国国土调查主要数据公报》,标志着砀山县三调工作的全面完成,谱写了国土调查全新篇章,实现了“三调”成果广泛宣传应用,为推进砀山治理体系和治理能力现代化建设打下扎实的基础。 李艳龙

## 第二批全国法治政府建设示范地区和项目命名 安徽一批示范地区和项目上榜

星报讯(记者 马冰璐) 近日,中央全面依法治国委员会办公室印发了第二批全国法治政府建设示范地区和项目命名的决定,我省一批示范地区和项目上榜。据悉,自2019年起,中央依法治国办组织开展全国法治政府建设示范创建活动,每两年开展一次,梯次推进、辐射带动,树立一批新时代法治政府建设的典型标杆,营造法治政府建设创先争优的浓厚氛围。

第二批全国法治政府建设示范地区和项目名单(安徽省):

一、全国法治政府建设示范市(县、区)

安徽省合肥市

安徽省蚌埠市

安徽省南陵县

二、全国法治政府建设示范项目

安徽省马鞍山市:长江禁捕执法规范化体系建设

安徽省芜湖市:依法兑现公共政策创优法治化营商环境

安徽省黄山市:依法推动不动产登记综合创新示范工作