

早春,要注意预防呼吸道肠道传染病

市疾控中心 赵迁

早春时节,气候多变,中小学及幼儿园陆续开学,人员流动性和聚集性相应增加,使得多种呼吸道传染病易于传播。安康疾控中心提醒广大市民,需持续加强流感、水痘等呼吸道传染病的预防,注意诺如病毒等肠道传染病的预防,始终保持良好的卫生习惯,以降低感染风险。

流行性感冒简称流感,是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39-40℃)、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒战、疲乏、腹泻、呕吐等症状,流行季节在每年11月至次年3月左右。主要通过近距离呼吸道飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,在人群聚集的场所发生聚集性疫情。

接种疫苗是预防流感的有效手段,推荐每年冬季前接种流感疫苗,尤其是儿童、老年人群。增强个人卫生,勤洗手、勤

洗澡、勤换衣,避免随地吐痰。加强学校传染病预防管理,严格落实晨午检、因病缺勤追踪和因病追踪登记制度。遇有流感集中发生情况,要第一时间上报属地教育部门和疾控部门。做好教室、食堂等重点场所的清洁消毒工作,加强室内区域通风换气,保持室内环境卫生整洁。通过多种渠道普及宣传冬季传染病防治知识,牢固树立“健康第一责任人”意识。确保师生不带病上课,督促师生自觉做好自我健康监测,如有发热、咳嗽等症状要及时就医,待康复后返校。

水痘是由水痘——带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,冬春两季多发,以皮肤、黏膜上分批出现的斑疹、丘疹、疱疹和结痂伴有较轻的全身症状为特征。水痘患者是唯一的传染源,吸入病人的飞沫、直接接触病人的疱疹液,或者接触被病人污染的物品,就可能感染水痘。经常开窗通风,保持室内空气新鲜。

注意个人卫生,勤洗手,尤其避免与急性期水痘病人接触。水痘患儿应避免外出,以免传染给他人。接种水痘疫苗是目前预防水痘最有效的措施,在水痘流行期间,及时接种水痘疫苗可有效减少水痘发生。

诺如病毒胃肠炎全年均可发生,一般10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,人群普遍易感。诺如病毒具有传染性、传播途径广泛、环境抵抗力强、容易变异、感染剂量低等特点,极易在学校和托幼机构等人群聚集场所引起疫情发生。诺如病毒的传播途径多样,可通过污染的食物、水传播,也可经接触病人排泄物或呕吐物,经污染的手、物体和用具等方式传播,吸入带有病毒的气溶胶也可引起传播。儿童感染诺如病毒后症状以呕吐为主,其次是腹泻、恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛症状;成人以腹泻为主,其次为呕吐等症状。诺如病毒感染后的潜

伏期较短,通常为24到48小时,最短12小时,最长72小时。病程一般呈自限性,持续1至3天即可痊愈,重症患者可能出现脱水症状而死亡,但对对症治疗可快速康复!

预防诺如病毒感染,首先要洗净双手,尤其是吃饭前和做饭前,还有上厕所前后,都一定要记得要用肥皂及流动的清水彻底洗净双手;洗净蔬果。水果和可生吃的蔬菜在食用前要认真清洗干净,瓜果也最好削皮后才吃;少去人多场所。尽量少带孩子去人多拥挤的公共场所。提醒孩子,如果班级内有同学呕吐,要及时远离,并报告老师及时处理;做好消毒。用含氯消毒剂重点对呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒。



市妇幼保健院举办关爱女性健康系列活动



现场参观讲解

本报讯(通讯员 陈妮 聂婷) 3月2日,由市政府机关事务局主办、市妇幼保健院承办的“关爱女性健康、绽放美丽人生”系列活动在市妇幼保健院举办。市人大、市政协、市政府机关等部门的150余人参加活动。

活动中,市妇幼保健院副主任医师张从芝以“留住女性青春靓丽”为主题,从如何理解女性的一生、女性衰老的原理及如何科学应对女性更年期、提升健康素养等方面做了专题讲座。讲座结束后,与会人员现场参观了市妇幼保健院母婴康养中心、健康体检中心、儿童保健科、妇女保健科等,并进行了充分交流和互动。通过活动,进一步传播了女性

健康理念和保健知识,指导广大女性干部职工科学关爱自身健康,以更加饱满的热情、充沛的精力投入工作和生活中去,彰显新时代女性风采,贡献巾帼力量。近年来,市妇幼保健院认真贯彻落实妇女儿童发展规划纲要,坚持“大妇幼、大健康”发展理念,为妇女儿童提供全生命周期健康医疗保健服务,对保障广大妇女儿童健康权益、助力健康安康建设贡献了积极力量。市妇幼保健院将继续发挥全市妇幼保健龙头作用,筑牢妇幼健康服务网络,促进保健和临床融合发展,不断提高妇幼健康服务能力和质量水平,切实为广大妇女儿童健康保驾护航。

为什么医生总说要定期做胃镜?

市消化病医院 谭雅泽

40岁的陈女士,从年轻起就经常胃疼,认为是胃炎也就没当回事。近几个月发现,自己的胃疼好像比以前发作更频繁了,就自行购买了雷贝拉唑服用,发现这药还真有奇效,可让陈女士高兴坏了,终于找到解决胃疼的办法了。

可就上周,陈女士发现药效没有以前好了,以前吃一颗几天都不会胃疼,现在一天得吃好几颗才行,在家人的强烈要求下,陈女士来到了市消化病医院门诊就诊,想换一种药来治疗。

据陈女士描述,自己近一周发现胃疼比以前发作更加频繁,而且吃药治疗效果不好,尤其是吃饭之后,时间一长还会有肩背部放射痛,当日门诊医生陈先社主任一听便怀疑可能存在消化性溃疡,就希望

陈女士做一个胃镜检查,这样能直观了解胃和十二指肠的情况。陈女士却态度坚决,认为自己才40岁,不会有什么大问题,这次就是普通的胃炎,加上本身对胃镜存在恐惧感,所以一直拒绝胃镜检查。陈先社主任本着负责的态度,和陈女士的家属耐心沟通,最终在家人的劝说下,陈女士同意行胃镜检查。

在内镜医师的细致开导下,陈女士终于走进了诊疗室。当胃镜进入胃腔,首先看到了胃部广泛的炎症,因此考虑陈女士一定有着长时间的Hp感染史。除此之外,在陈女士的胃角,发现了一处0.5x0.8厘米的溃疡,底深,苔不净,周围黏膜充血水肿显著甚至遮挡了溃疡面。内镜医师结合陈女士的病史,考虑广泛的胃炎和溃疡

就是导致胃疼的原因,长时间的Hp感染造成胃炎和溃疡的罪魁祸首。由于溃疡病变严重,且普通的胃溃疡有些形态上的差异,内镜医生怀疑溃疡可能已经恶变,所以反复确定位置进行了活检。在3天后,活检结果回报,证实内镜医生的判断,陈女士已患上了胃癌。由于癌症已到中晚期,无法进行微创治疗。

在我国,年仅40岁即患上胃癌的病例并非少见,然而随着各种检测技术的日益完善和普及,癌症的隐蔽性越来越低。与此同时,人们对健康的认识和对肿瘤的重视程度逐渐增强,也是促进民众积极参与体检、早期发现肿瘤的原因之一。

我国的幽门螺杆菌(Hp)感染率超过50%,而超过90%的胃癌发生都与Hp有

关,一旦确诊幽门螺杆菌感染,就要进行正规治疗,成功除菌就可降低胃癌发生的概率。

除此之外,防治胃癌最重要的一点就是“早诊早治”,当胃癌处于早期的时候,就可以通过多种微创治疗手段,彻底治愈胃癌。胃镜检查是目前最有效且唯一能够发现并确诊早期胃癌的方法,只要在早期发现胃癌,就可以避免外科手术,通过微创方式治愈胃癌。凡满足年龄在40岁以上,胃癌高发地区人群,幽门螺杆菌感染者,既往有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、胃切除术后、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病患者,胃癌患者一级亲属等任意一个条件,都需要尽早进行胃镜检查。

市科协获评现代重点农业园区包抓工作优秀单位

本报讯(通讯员 冯小平)近日,市园区办通报2023年重点现代农业园区包抓工作综合评定情况,市科协连续两年获评优秀档次。

按照我市重点现代农业园区包抓工作安排,市科协包抓平利县中原现代农业园区(平利县神草园茶叶有限公司)。去年以来,市科协主要领导、分管领导4次深入包抓园区进行实地调研,了解公司发展情况、生产规模、项目进展和亟待解决的问题。密切日

常沟通,指导神草园公司开展项目申报、资金争取、人才发展、专家工作站应用等工作,联合探索新技术、研发新产品,助力中原现代农业园区高质量发展。先后协助争取省科协、省委组织部20万元省级专家工作站经费补助,成功申报中国农技协科普教育基地、2023-2027年陕西省科普教育基地(第一批)、2023年省级优质农产品生产基地,有效提升了企业知名度和产品质量。



汉滨城管“痰”吐文雅暨垃圾分类宣传进社区



向市民讲解创文法规

本报讯(通讯员 陈海业 李亭 文/图)为进一步提升市民文明素质,树立文明新风,深入推进“痰”吐文雅、举“纸”得体普及宣教工作走深走实,全方位宣传普及城市管理法律法规,3月5日,汉滨城管分局在新城街道朝阳社区开展“痰”吐文雅、举“纸”得体普法宣传暨垃圾分类志愿服务活动。

此次普法宣传志愿服务活动通过设立宣传台,重点向社区群众讲解《陕西省城市市容环境卫生条例》《安康市文明行为促进条例》相关章节及垃圾分类相关知识。

活动现场,分局志愿者们向过往群众发放“痰”吐文雅、举“纸”得体倡议书,号召大家养成良好的卫生习惯,不随地吐痰、打喷嚏掩口鼻等文明行为,当好文明风尚的传播者、垃圾分类的践行者和文明创建的劝导者。通过面对面交流,设身处地为大家讲解吐痰对环境及自身造成的危害,号召大家一定要养成良好的行为习惯,积极参与垃圾分类宣传,全力提升知晓率、参与度,注意“痰”吐“文明”,不随手乱扔垃圾,向陋习说“不”!尽全力带动身边的人一起遵守良好的行为习惯,携手共建和谐美丽家园。

社区老党员曹全印表示:“通过今天开展的普法宣传志愿服务活动,让老年群体对城管部门随地吐痰不文明行为处罚管理工作多了一份理解与尊重,这场活动是探索文明实践活动的新路径,也是纠正、源头治理不文明陋习的最有效举措,用循循善诱的引导,让大家行动起来,做文明习惯的传播者、践行者和监督者,共同聚力改变不良陋习,全面提升城市整体形象,为聚力建设幸福安康贡献力量。”

汉阴县人民医院成功修复患者皮肤缺损

本报讯(通讯员 王国晴)近日,汉阴县人民医院骨一科成功为一名手指皮肤缺损伴骨髓、肌腱外露患者实施了尺动脉腕上穿支游离皮瓣修复术。

患者50岁,因“机器切割伤致右手环指疼痛、出血1小时”入院。入院查体显示:右手环指远节皮肤缺损,肌腱、骨骼外露。经科室集体讨论确定手术方案后,决定为患者实施尺动脉腕上穿支皮瓣修复皮肤缺损手术,不需要植皮且不损伤修复区附近血管神经,不损伤尺动脉主干,对手部供血无影响,能极大保留患指功能。但穿支血管直径较小,血管吻合难度大,对医生显微技术要求较高。

在征得患者同意后,及时完成术前皮瓣设计和术前准备工作,主治医师经过3个小时的努力,成功为患者实施手术。术后皮瓣血供良好,外观及功能恢复良好,患者及家属对治疗效果非常满意。

近年来,汉阴县人民医院骨一科团队不断加强学科建设,手足显微外科技术发展迅速,目前已经熟练掌握了局部皮瓣、带蒂皮瓣、神经营养皮瓣、皮肤缺损皮瓣修复手术和断指再植等技术。科室以三级医院创建为契机,不断学习新技术,提升诊疗水平,为广大患者提供更加优质的医疗服务。



李炎炎 摄

3月5日,是第61个“学雷锋纪念日”。市人民医院团委组织20余名党员志愿者在汉江河畔开展“捡垃圾 保护汉江”志愿服务活动。活动中,志愿者们身穿红马甲,手持环保袋沿汉江河畔、绿地公园捡拾丢弃的烟头、碎纸屑、塑料袋、瓜皮果壳等垃圾,充分发挥不怕脏、不怕苦的精神,即体现了对公共环境的尊重和保护,也展示了党员们的模范带头作用。

免费体检送上门 健康服务暖人心

通讯员 陈琛

进一步满足老年人的健康需求,加强辖区65岁及以上老年人的健康管理,3月4日,石泉县城关镇中心卫生院启动2024年65岁及以上老年人免费健康体检活动,打通群众健康服务“最后一公里”。

体检第一站是石泉县城关镇新民村。一大早,城关镇中心卫生院体检工作队就到达新民村卫生室,架设体检机器、布置体检场所,随着早已接到体检通知的老年人陆续到来,体检活动就井然有序地开始了。

工作人员引导老人进行身高、体重、血压、肝肾功能、尿常规、腹部B超、心电图等基础项目的检查,综合问诊情况,全

面了解老人的身体状况,及时发现潜在的健康风险,给出健康指导意见与下一步诊疗建议。

为提高老年人对自身健康的了解与重视,强化“治未病”理念,工作人员为现场老人开设了一场健康知识讲座,结合身边事例,用通俗易懂的语言向大家讲解体检的重要性、老年人饮食应注意的问题及如何保持良好的心态、睡眠、生活环境等健康保健知识。借助图文并茂的宣传知识手册,讲解了糖尿病、高血压等老年人常见病等方面的食疗知识,倡导老年人树立科学、健康、正确的饮食理念。

“以前,觉得自己每天锻炼,也没什么毛病,没必要去体检。去年,我们这的李医

生(村医)通知了好多次,想着也没什么,就跟着来了,一查才发现自己血糖偏高,听了医生建议及时治疗控制血糖,这一年来血糖都还好,所以今年一听说又要开始免费体检了,我头天都准备好了,一大早就来了,体检还是有好处,这个活动搞得真好!”现场一位李姓老人在与周围老人的闲聊中,表达了对体检活动的支持与感谢。

近年来,石泉县城关镇中心卫生院始终致力于让老年人不出村、不出社区就能享受国家基本公共卫生服务的惠民政策,不断探索更好的方式方法使老年人健康体检服务更有温度、更有意义。提早谋划、加强宣传,积极争取镇村的支持与协助;引导老人优先开展空腹采血等项目,减少