

# 春夏交替,要关注食源性疾病和重点传染病

市疾控中心 赵廷

5月正值春夏交替季节,气温逐渐升高,雨水逐渐增多,人们外出郊游踏青、探亲访友、休闲购物、聚餐聚会等人员流动和聚集频繁,部分病毒感染和细菌性传染病发病风险增高。安康疾控温馨提示:本月除了注意新冠病毒感染之外,还要关注食源性疾病、手足口病、百日咳等重点传染病。

食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质(包括生物性病原体)等致病因子所造成的疾病。食源性疾病的症状以胃肠道症状为主,就是人们常说的“上吐下泻”,包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,部分可伴有发热、头晕头痛。但有些食源性疾病除了消化系统症状以外,还会引起严重的脏器损害和并发症,甚至危及生命。

预防食源性,要做到保持清洁。餐前便后要洗手,生熟食品交替处理时也要洗手,餐具和厨具要清洁,厨房环境要清洁,注意防虫防鼠;在加工和储存食品时,使用两套刀具、案板、器皿等分别处理生、熟食品,不能混用。在冰箱内熟食放在上层,生食放在下层,避免交叉污染;肉、禽、蛋类和海产品要充分烧熟煮透,一般原则是煮开10-15分钟,可根据实际适当延长时间。冰箱里存放的剩饭菜、熟食再次食用前应彻底加热煮透;熟食在室温下存放不宜超过2小时。所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏。尽量不食用隔夜饭菜,储存在冰箱中的食物不宜放置过久,应尽快食用;使用符合安全标准的水,食品制作全过程要使用安全的水,挑选新鲜、清洁和有益健康的食物,水果和蔬菜生吃前要彻底清洗干净,不买不食用超过保质期的食物;购买熟食一定要到有合法资质证照和冷藏设施的超市或零售店购买,购买时要观察其色泽、气味,尽量少购路边摊贩出售的自制熟食、凉拌菜、豆制品、生食海产品等;慎食野菜野果。最好不要采摘、购买和食用野生植物,尤其是颜色鲜艳的野生菌类。食用野生菌后如感不适,出现恶心、头晕、呕吐、视物不明或幻觉幻听等症状,应立即前往医院诊治。

长时间。冰箱里存放的剩饭菜、熟食再次食用前应彻底加热煮透;熟食在室温下存放不宜超过2小时。所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏。尽量不食用隔夜饭菜,储存在冰箱中的食物不宜放置过久,应尽快食用;使用符合安全标准的水,食品制作全过程要使用安全的水,挑选新鲜、清洁和有益健康的食物,水果和蔬菜生吃前要彻底清洗干净,不买不食用超过保质期的食物;购买熟食一定要到有合法资质证照和冷藏设施的超市或零售店购买,购买时要观察其色泽、气味,尽量少购路边摊贩出售的自制熟食、凉拌菜、豆制品、生食海产品等;慎食野菜野果。最好不要采摘、购买和食用野生植物,尤其是颜色鲜艳的野生菌类。食用野生菌后如感不适,出现恶心、头晕、呕吐、视物不明或幻觉幻听等症状,应立即前往医院诊治。

随着气温的不断升高,手足口病也进入高发期。其主要通过空气(飞沫)、口、密切接触等方式传播,碰到病人用过的毛巾、玩具、牙杯、餐具、奶瓶、床上用品等物品就有可能感染。发病人群以5岁及以下儿童为主,3岁以下儿童发病风险最高。表现为口、痛、厌食、低热、手、足、口腔等部位出现小疱疹或小溃疡,多数患儿一周左右自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症。

接种手足口疫苗是预防重症手足口病发生最可靠、最有效的措施。饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手,不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童。在流行期间避免到人群聚集、空气流通差的公共场所,必要时随身携带免洗手消毒液。注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。经常对儿童的玩具、餐具等物品进行消毒。

百日咳是常见的儿童疾病之一,也是全球婴幼儿死亡的重要原因之一。百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,传染性强,病程较长,未经治疗,咳嗽症状可以持续2-3个月,故名“百日咳”。百日咳具有高度传染性,主要通过飞沫传播,人群普遍易感,成年人患病后可能症状较轻(常作为隐性传染源),但1岁以下婴幼儿作为高风险人群易并发肺炎、脑病、肺动脉高压等,有致死风险。百日咳潜伏期为5-21天,一般为7-14天。患者病初为卡他期,很像感冒,流涕、流泪、打喷嚏、咽痛,有点低热、轻微咳嗽等。1-2周后进入痉咳期,出现典型症状,表现为咳嗽加重,出现以

右自愈,少数患儿可引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症。接种手足口疫苗是预防重症手足口病发生最可靠、最有效的措施。饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液等给儿童洗手,不要让儿童喝生水、吃生冷食物,避免接触患病儿童。在流行期间避免到人群聚集、空气流通差的公共场所,必要时随身携带免洗手消毒液。注意保持家庭环境卫生,居室要经常通风,勤晒衣被。经常对儿童的玩具、餐具等物品进行消毒。

阵发性痉挛性咳嗽、鸡鸣样吸气吼声,频繁不间断十余声或数十声,睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出,影响睡眠。恢复期咳嗽缓解,咳嗽强度减弱,可持续数周或数月。接种含百日咳成分疫苗是科学有效的预防手段。按照《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021版)》的规定,我国儿童出生后3、4、5月龄和18月龄各接种1剂。若出现咳嗽持续2周以上、伴有痉挛、程度剧烈等症状,应早就医,早诊断,早隔离,早治疗。确诊病例要遵循医生的建议进行隔离治疗,以防止病菌的传播。婴幼儿、儿童、年老体弱者、孕妇等易感人群在百日咳流行季,尽量做到公共场所戴好口罩。室内经常开窗通风,勤洗手、适当锻炼、清淡饮食,提高自身免疫力。保持良好的个人卫生习惯,坚持多通风、勤洗手。与呼吸道症状者接触时做好个人防护,保持社交距离,避免家庭、单位内交叉传染。

阵发性痉挛性咳嗽、鸡鸣样吸气吼声,频繁不间断十余声或数十声,睡眠期间痉挛性咳嗽更为突出,影响睡眠。恢复期咳嗽缓解,咳嗽强度减弱,可持续数周或数月。接种含百日咳成分疫苗是科学有效的预防手段。按照《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021版)》的规定,我国儿童出生后3、4、5月龄和18月龄各接种1剂。若出现咳嗽持续2周以上、伴有痉挛、程度剧烈等症状,应早就医,早诊断,早隔离,早治疗。确诊病例要遵循医生的建议进行隔离治疗,以防止病菌的传播。婴幼儿、儿童、年老体弱者、孕妇等易感人群在百日咳流行季,尽量做到公共场所戴好口罩。室内经常开窗通风,勤洗手、适当锻炼、清淡饮食,提高自身免疫力。保持良好的个人卫生习惯,坚持多通风、勤洗手。与呼吸道症状者接触时做好个人防护,保持社交距离,避免家庭、单位内交叉传染。

接种含百日咳成分疫苗是科学有效的预防手段。按照《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021版)》的规定,我国儿童出生后3、4、5月龄和18月龄各接种1剂。若出现咳嗽持续2周以上、伴有痉挛、程度剧烈等症状,应早就医,早诊断,早隔离,早治疗。确诊病例要遵循医生的建议进行隔离治疗,以防止病菌的传播。婴幼儿、儿童、年老体弱者、孕妇等易感人群在百日咳流行季,尽量做到公共场所戴好口罩。室内经常开窗通风,勤洗手、适当锻炼、清淡饮食,提高自身免疫力。保持良好的个人卫生习惯,坚持多通风、勤洗手。与呼吸道症状者接触时做好个人防护,保持社交距离,避免家庭、单位内交叉传染。



## 市妇幼保健院中医科正式开诊



中医科团队为患者把脉问诊

本报讯(通讯员 杨哲)5月6日,安康市妇幼保健院中医科成立,并举办开诊仪式正式开诊。开诊仪式上,聘任专家代表蔡英剑对医院中医科的建设发展充满信心,表示在今后的工作中,将严格依法依规执业,充分发挥自身专业特长和技术优势,持续发挥好“传帮带”作用,为人民群众提供优质便捷的中医药诊疗服务。开诊仪式后,中医科团队仔细把脉问诊、细致耐心的解答患

者提出的各种问题、疑虑,现场为30余名就诊群众提供了中药穴位贴敷、中医体质辨识、针灸、拔罐、刮痧等中医药特色诊疗服务。中医科的开诊,标志着市妇幼保健院进入“妇幼健康+中医药”融合发展模式,将中医药特色诊疗服务融入妇女儿童生命全周期,在打造妇幼中医特色品牌的同时,为群众提供“一站式”中西医结合服务,不断增强群众就医获得感、幸福感和安全感。

## “先诊疗后付费”开启便民就医新模式

通讯员 谢益侠

医疗是民生之需,面对群众不断增长的就医需求,全链条、全覆盖、全流程改善就医感受,是解决群众“看病烦、看病累”最实实在在在的举措。

2023年12月,汉阴县人民医院推行住院“零押金”“先诊疗后付费”“床旁结算”的医疗全场景便民服务模式。住院患者经门诊就诊后,只需携带住院证和身份证前往护士站办理入院手续即可,办理时无需缴纳住院押金。针对县域内符合享受医保待遇的住院患者,既可享受“零押金住院”,又可享受“先诊疗后付费”服务模式,住院期间无需缴费,只需在出院结算时,向医院一次性支付医保报销后个人承担部分的费用即可。

“先诊疗后付费”服务模式,打破了多

年来“先交钱后治病”的就诊方式,患者住院治疗时,不再忧虑带的钱不够缴纳住院费,不再为凑医疗费而发愁,减轻了病人的资金周转压力,省时、省力又省心。

为便民服务贯穿患者住院全过程,医院依托信息化手段,将住院患者的出院结算从固定的收费窗口前移至病区,推行床旁结算服务。住院诊疗结束,患者确认住院费用无误后,即可在护士站直接办理结算,无需到窗口排队结算、取回医保卡、退预交金等,力争做到“零等候”“少跑路”,出院结算更加便捷、高效。

今年62岁的彭兵(化名),一年前被确诊为肝恶性肿瘤,需定期来院行抗肿瘤治疗。

彭兵说:“以前我每次住院接受抗肿

瘤治疗都要先筹集费用,出院报销后才能把钱取出来。自从县人民医院实行“零押金”“先诊疗后付费”政策后,我们家再也不用为筹集医药费、缴纳押金而发愁了。这次住院,我总共花费了9000多元,办住院的时候一分钱没交,出院医保报销后只交了500多元,大大减轻了看病时的经济负担。”

彭兵感慨:“现在住院流程也变得简单了,以前住院前要先去窗口去排队办理住院缴费,要是赶上人多的时候,得排好长时间的队,有时还要在医院来回跑,现在连出院都是直接在护士站办理,这样一来,家里人省事。”

“我父亲出车祸后被直接送到了县人民医院,当时情况非常紧急,家里带的钱也

不够,幸好大夫告诉我们医院有“零押金”“先诊疗后付费”政策,让我们不要着急,先看病。入院后顺利实施了手术,我父亲目前恢复得很好。现在,我们还欠着费,但一点都没耽误他的治疗,医院这个政策真的很暖心。”

汉阴县人民医院自2023年底推行住院“零押金”“先诊疗后付费”“床旁结算”“一站式”服务模式以来,住院患者累计使用“先诊疗后付费”9294人次,使用金额达4300余万元。各项便民惠民措施的实施,更好地保障了患者基本医疗需求,有效缓解了特殊困难群体垫付资金的压力,切实解决了群众“看病难”“看病烦”“看病累”问题,进一步提升了患者的就医体验,群众满意度显著提升。

## 市人民医院举办护理质量改善项目成果展示竞赛

本报讯(通讯员 朱敏)为展示护理质量改善成效,推动护理质量持续改进,提升护理人员运用质量改善工具发现解决问题的能力,不断改善护理服务,提升患者就医体验。近日,市人民医院总护理部举办“第三届护理质量改善项目成果展示”竞赛活动。特邀了市中心医院、市中医医院、市妇幼保健院总护理部主任担任现场评委,各科护士长及护理骨干共120余人观摩竞赛。

本次竞赛分初赛、决赛两个阶段进行。各科室积极上报质量改善项目,共收到41个项目,总护理部通过筛选,遴选25个项目进入初赛,通过现场汇报,最终15个项目入围决赛。决赛现场,汇报者热情洋溢的介绍项目实施情况,真实呈现了护理质量持续

改进活动的过程,展示了各自富有特色的活动和取得的成果。

经过激烈的角逐,肿瘤科一病区李文琦、普胸外科马佳、黄艳荣获一等奖;重症医学科王婷婷、神经外科张培、泌尿外科李丹荣获二等奖;心血管内科朱敏、急诊科陈莎、手术麻醉科张薇、肿瘤科三病区曹亚宁、肿瘤科二病区刘海青、张盈荣获三等奖,消毒供应室敖志静、呼吸内科陈小盼、神经内科一病区杨丰、妇产科肖亚丽、神经外科王滨荣获优秀奖。

近年来,安康市人民医院护理队伍通过形式多样的活动,不断更新护理管理理念,创新护理服务模式,提高护理管理效能,促进专科护理能力的提升,为群众提供更安全、更优质、更满意的护理服务。

## 汉滨区开展儿童青少年先心病免费筛查

本报讯(通讯员 朱敏)为进一步提高儿童和青少年先天性心脏病医疗救治保障水平,切实帮助患病儿童、青少年做到早诊断、早发现、早治疗,减少先天性心脏病对儿童、青少年的身心伤害,汉滨区在全区开展0-18周岁儿童、青少年先天性心脏病免费筛查。

据了解,此次筛查时间从4月份开始到6月底结束,筛查对象为0-18周岁儿童、青少年。筛查工作分前期宣传、疑似患儿信息汇总、筛查诊断、转诊救治、术后回访五个阶段。

为切实做好此项工作,由区红十字会牵头,成立了汉滨区0-18周岁儿童、青少年先天性心脏病免费筛查工作专班,区卫健局、区教体局、区医保局等部门和各镇(街道)相关负责人为成员,负责落实相关工作任务,做好项目组织实施。同时,要求相关单位和部门要紧密配合,广泛宣传动员,提升群众知晓率、参与度,确保筛查工作顺利开展。



今年5月5日是第16个“世界手卫生日”,白河县城关小学联合县人民医院医护团队,为学生详细讲解了“七步洗手法”的步骤和要点,现场邀请学生演示正确洗手步骤,学生们在欢声笑语中了解到各类细菌病毒以及如何保持清洁预防疾病,对标准手卫生的重要性有了更直观的认识。刘丹妮 摄

## 向着月球背面再出发

——中国探月工程嫦娥六号任务正式启航

新华社记者 徐鹏航 陈凯姿 宋晨

始发站,中国文昌航天发射场。目的地,月球背面南极-艾特肯盆地。

5月3日,长征五号遥八运载火箭托举嫦娥六号探测器,进入地月转移轨道,嫦娥六号正式开启“月背征途”和“挖宝之旅”。

### 38万公里外的月球背面怎么去?

月球和地球相距38万公里,只有正面朝向地球。到月球背面去“挖宝”,前所未有!

想要飞到月背,嫦娥六号首先要进入近地点200公里、远地点约38万公里的地月转移轨道。与嫦娥五号相比,嫦娥六号重了100公斤,必须挑选一位经验丰富、能力最强的“护卫”。长征五号运载火箭“老将出马”,进行了多项设计优化和工艺改进,成功实现“完美瘦身”,满足了“乘客”的出行要求。

“一旦错过发射的时间窗口,奔月就会受到影响。”中国航天科技集团一院李平岐介绍,科研人员应用了“窄窗口多轨道”发射技术,为火箭在连续两天、每天50分钟的窗口内设计了10条奔月轨道,以提高实施发射概率和可靠性。

要想抵达月背并开展工作,还需要解决通信问题。由于月球庞大的身躯会挡住嫦娥六号与地面指挥的通信信号,这就需要依靠在轨“等候多时”的鹊桥二号中继星当起“顺风耳”,架起“沟通的桥梁”。

### 约53天的“宇宙快递”怎么完成?

嫦娥六号此次“出差”,任务全过程约53天。

要想取回“宇宙快递”,嫦娥六号必须精准做好“去、下、上、回、入”五个动作。中国航天科技集团五院嫦娥六号探测器研制人员介绍,轨道器主要负责“去和回”,

飞到月球和返回地球;着陆器主要负责“下”,落到月背表面,并进行样本采集;上升器主要负责“上”,携带采集的样本从月球背面飞起来;返回器主要负责“入”,携带月壤再入返回地球。

这其中,轨道器既要护送大量载荷奔月取壤,还要精准完成月球样品“空中接力”,是名副其实的“地月巴士”。

中国航天科技集团八院研制团队称,通过进行适应性改进,嫦娥六号轨道器可以完成分离和组合的变形。同时,通过热控、能源等专业的复核复算,轨道器还能确保逆行轨道的飞行需求,让嫦娥六号有去有回,带着月壤顺利“回家”。

### 月背挖回的土里会有啥?

此前,围绕嫦娥五号从月球正面取回的月壤,科学家们已经开展了多项研究,并发现新矿物“嫦娥石”。

嫦娥六号任务总设计师胡浩介绍,此次任务预选的着陆区为月球背面南极-艾特肯盆地,被认为月球上最大、最古老、最深的盆地。着陆点的选择综合考虑了着陆难度、通信难度和科研价值,有望带回年代更久远的月球样本,助力人类进一步分析月壤的结构、物理特性、物质组成等,并深化对月球成因和演化历史的研究。

此外,嫦娥六号延续“国际范儿”,还搭载了欧空局、法国、意大利、巴基斯坦的国际载荷,同步开展一批月球研究。

胡浩表示,嫦娥六号发射成功只是“第一步”。后续地月转移、近月制动、环月飞行、着陆下降、月面软着陆等阶段环环相扣,必须交接好每一个“接力棒”。

“探月的脚步不会停下。”胡浩说,目前嫦娥七号、嫦娥八号都在研制中,未来还将进一步揭开月球的“神秘面纱”。

## 我与安康妇幼主题征文启事

忆往昔峥嵘岁月,展妇幼健康风采。2024年,安康市妇幼保健院迎来60岁生日,历史长河中的60年间,一代又一代妇幼人,一棒接一棒,默默耕耘艰苦创业,一步一个脚印开拓进取奋发图强。60年筚路蓝缕、薪火相传,60年匠心铸造誉满全球,为更好传承妇幼精神,弘扬医院文化,体现和谐的医患关系,安康市妇幼保健院、安康日报社联合举办“我与安康妇幼”主题征文活动,现面向市内外广大作者征稿,诚邀各位积极参与。

一、主办单位:安康市妇幼保健院 安康日报社  
二、征集时间:2024年5月1日起至2024年12月10日止。征文结束评审结果予以公布。

三、征稿要求:  
本次征稿以“我与安康妇幼”为主题,参赛作品必须为原创投稿,真情实感,符合读者趣味要求和审美。体裁以散文、通讯、纪实为主。

1.院史采风:以亲历者、见证者的角度叙述医院各个时期的发展纪实,反映医院发展成就、技术发展、办医精神等。对重要发展成就和典型人物故事的追忆,可以是医者风采、艰辛拼搏、医患真情等。

2.就医经历:记录自己或家人朋友与医院的接触经历、就诊服务感受、医患难忘故事以及就医趣闻轶事等。

3.幸福感悟:征集在医院出生的宝宝及家人,在迎来新生命,体悟家庭幸福和产房内外的故事等点滴趣闻。

4.职工心声:医院员工可结合自身感受,讲述安康市妇幼保健院建院60年来在党建引领、医德医风建设、学科体系建设、医院文化建设、人才队伍建设、妇幼保健公共卫生、医疗环境建设等方面发生的标志性变化,也可体现个人成长成才、科室和谐发展、服务患者的故事等。可以是自己的故事,也可以是身边人的故事,以凡人小事反映安康妇幼60年发展主题,以真实经历触发妇幼人的共鸣。

5.医院展望:叙述医者风采、艰辛拼搏、医患真情的难忘见闻和对医院愿景的美好展望、诚挚祝愿,抒发对医院的情怀、感想等。

四、参与方式:  
参赛作品通过电子文本发送至投稿邮箱(安康日报社或安康市妇幼保健院)。要求:作品标题+作者真实姓名+作者简介+联系方式。

安康市妇幼保健院: ankangfy@126.com (联系电话:0915-2111180)  
《安康日报·科教周刊》: akrbkjkz@163.com (联系电话:0915-3268517)

五、奖项设置:征文大赛根据来稿情况设多种奖项,具体情况另行公布。大赛将聘请相关人士组成评审委员会,针对所有征集到的优秀作品进行严格审阅,采取不记名投票的方式,评出各等级奖项,颁发奖金和荣誉证书。

六、所有参赛作品均视为作者自愿参与,主办方享有独立使用权和改编权。本次大赛所有解释权归主办方所有。

安康市妇幼保健院 安康日报社  
2024年4月25日