

科学防制病媒生物 共同守护健康家园

安康市疾控中心 赵迁

2025年爱国卫生月活动已经拉开序幕，病媒生物防制作为爱国卫生的重要内容，需要每个人的参与。病媒生物中的蚊子、苍蝇、老鼠和蟑螂(通常被称为“四害”)不仅严重危害我们的健康，还会对我们的生产生活造成破坏。让我们一起学习科学的防制方法，共同守护我们的健康家园!

一、蚊子:会飞的“病毒传播者”

蚊子不仅通过飞行和吸血滋扰人们的正常生活，还可传播登革热、疟疾、乙脑等30余种传染病。叮咬不仅可导致皮肤不适、过敏，还可能引发高热、器官衰竭等严重症状，全球每年因蚊媒疾病死亡超70万人。

防制措施:从“源头治理”到“主动防御”

1.清除积水,断其生路:蚊子卵、幼虫、蛹均需在水中发育,及时清理花盆托盘、废旧轮胎、缸罐积水,每周至少翻动清洗一次

水生植物容器,对排水沟、下水道定期疏通,可从源头减少蚊虫滋生。

2.物理防护,筑牢屏障:安装纱窗、纱门,使用蚊帐、蚊拍,外出时穿长袖衣物,喷涂含避蚊胺(DEET)、派卡瑞丁等成分的驱蚊剂,避免在树荫、草丛等蚊虫聚集处久留。

3.化学防制,精准打击:对无法清除的积水(如排水沟、树洞)投放灭蚊幼剂(如倍硫磷颗粒),室内可使用电蚊香液、气雾剂,室外可聘请专业机构开展空间喷雾消杀。

二、苍蝇:携菌带毒的“移动污染源”

苍蝇喜食污物,携带霍乱弧菌、痢疾杆菌等600余种病原体,通过污染食物引发肠炎、伤寒等肠道疾病,还可能导致眼部感染。

防制措施:“清洁环境”与“阻隔接触”并重

1.管好“口粮”,切断食源:生活垃圾日产日清,采用带盖垃圾桶,剩菜剩饭及时密封存放,餐饮场所操作台保持清洁,防止苍蝇觅食。

2.物理阻隔,减少接触:厨房、餐厅安装防蝇纱网,食物加盖纱罩,使用蝇拍、粘蝇纸

等工具直接捕杀,大型场所可安装灭蝇灯(紫外线诱捕式)。

3.化学与生物防制:对苍蝇聚集的墙角、垃圾桶周边喷洒高氯·毒死蜱等杀虫剂,也可利用寄生蜂、蝇蛹金小蜂等天敌昆虫进行生物防制,降低蝇类密度。

三、老鼠:无孔不入的“破坏专家”

老鼠传播鼠疫、出血热等30余种疾病,其啃咬行为易导致电路短路、管道破损,每年造成全球粮食损失惨重,还可能引发火灾等安全隐患。

防制措施:“堵、捕、灭”多管齐下

1.环境治理,断其巢穴:封堵建筑物内外直径大于6毫米的孔洞(可用钢丝网+水泥),清理杂物堆、垃圾堆,食品离地离墙存放,杜绝老鼠的食物和栖息场所。

2.物理捕鼠,安全高效:在老鼠活动路径(如墙角、管道旁)放置鼠夹、粘鼠板,捕鼠后及时处理并清洁现场,避免异味吸引其他老鼠。

3.化学灭鼠,科学用药:使用国家允许的抗凝血类灭鼠剂(如溴敌隆、溴鼠灵),制成毒饵投放于鼠饵站,避免儿童和宠物接

触。注意:毒死的老鼠需及时深埋或焚烧,防止二次中毒。

四、蟑螂:暗藏杀机的“厨房幽灵”

蟑螂栖息于潮湿环境,携带大肠杆菌、脊髓灰质炎病毒等病原体,其分泌物可引发过敏性鼻炎、哮喘,还会啃咬破坏衣物、电子元件。

防制措施:“清、堵、诱、灭”综合施策

1.清洁环境,断其食源:及时清理食物残渣、油渍,餐具洗净晾干,橱柜抽屉定期清扫,食品密封存放,垃圾桶日产日清,不给蟑螂留下“口粮”。

2.封堵缝隙,断其生路:用硅胶、水泥填补墙壁、橱柜、管道间的缝隙,阻止蟑螂出入,同时检查快递箱、旧家具等外来物品,防止“带入式”侵害。

3.物理与化学结合:使用蟑螂屋(含引诱剂和粘胶)、蟑螂饵剂(如氟虫脲胶饵),将饵剂点涂在蟑螂出没的角落(如冰箱底部、水槽下方);对蟑螂聚集的区域,可喷洒氨基甲酸酯类杀虫剂(如残杀威),但需注意避开食物和餐具。

市医保经办处开展惠民义诊送健康主题党日活动

本报讯(通讯员 刘世杰)4月25日,市医疗保险经办处党支部联合汉滨区关庙镇包湾村党支部在包湾村村委会开展“党建引领新风尚 惠民义诊送健康”主题党日活动。

活动现场,来自市中医医院的专家及汉滨区关庙镇卫生院工作人员共27人组成义诊团队,市中医医院为村民提供针灸康复科、老年病科、耳鼻喉科、泌尿外科、内科、眼科诊疗服务,还为村民提供中医把脉问诊、康复理疗指导等“一站式”健康服务。针对老年人常见的肩颈疼痛、关节不适等问题,中医专家现场开展针灸、推拿等理疗,并结合节气特点开具个性化养生建议。

同时,通过讲座、手册发放等形式,对我市医保基金监管知识、城乡居民参保缴费待遇、门诊慢特病待遇、新生儿参保、“医保亲情账户”申请使用及追溯码应用等热点问题进行现场讲解,面对为群众提供经办咨询及服务,推动医保惠民政策从“纸上”走到群众身边。

市人民医院获评国家级“三星干眼诊疗中心”

本报讯(通讯员 张蕾)近日,在2025中国干眼康复学术年会暨第八届干眼西湖学术交流会议上,安康市人民医院凭借在干眼诊疗领域卓越的诊疗实力与深厚的专业积淀,成功获评“三星干眼诊疗中心”。

“三星干眼诊疗中心”由中华眼耳鼻喉学会等权威机构牵头,联合国内顶尖眼科医疗单位,从硬件、人才、技术、科研、服务等多维度全方位、深层次考核。此次获评,是对安康市人民医院干眼诊疗中心的权威认可。

安康市人民医院干眼门诊自2021年成立以来,已服务患者超1.8万人次。医院将以“三星干眼诊疗中心”为新起点,持续深化与国内眼科机构合作,强化人才与学科建设,提升服务质量,为患者提供更优质、个性化诊疗,为区域眼健康事业发展再谱新篇。

游客突发心梗 石泉医护争分夺秒助脱险

本报讯(通讯员 曹靖 江大明)“若不是石泉医护争分夺秒,我这条命怕是保不住了!石泉不仅风景美,医护人员的医术和爱心更美!”4月21日,从急性心梗中脱险的兰州游客赵先生,在病房内紧紧握住医护人员的手,感激之情溢于言表。

4月9日,正在石泉游玩的赵先生突发胸口剧烈疼痛,同行亲友紧急拨打120。石泉县医共体总院急救车及时抵达现场,随车医护人员通过检查初步判断为急性心肌梗死,立即启动绿色通道,以最快速度将赵先生送往总院胸痛中心。考虑到赵先生病情危急,若当晚返回兰州,途中极有可能因心梗风险导致病情恶化,且缺乏抢救条件,随时面临生命危险。在与家属充分沟通后,当日,胸痛中心医疗团队果断采取了紧急救治措施,开通了堵塞的血管,后续做了进一步治疗,成功挽救了患者的生命。经过后续精心护理,4月21日,赵先生恢复良好,各项指标稳定,办理出院手续踏上返程。

近年来,石泉县医共体总院通过整合县域医疗资源,完善县医共体建设,打造了高效的胸痛中心、卒中中心等急救体系,实现了对危重症患者的快速诊断和及时救治。同时,加强对医护人员的专业培训和应急演练,不断提升医疗团队的救治水平和应急能力,确保在应对突发情况时能够迅速反应、精准施救。

汉阴县医保局 温情执法暖民心

本报讯(通讯员 乔静)“感谢县医保局的同志,既帮我们纠正了错误,又主动替我们争取了应得的报销!”近日,汉阴县平梁镇参保群众欧某将一面印有“疾病无情人有情 医疗保障送温情”的锦旗送到县医保局,对工作人员既坚持原则又充满温情的执法服务表示感谢。这一暖心故事,正是该县医保系统践行“以人民为中心”发展理念的生动写照。

今年4月,汉阴县医保局在核查一起法院移交的第三方责任外伤案件时发现,参保人欧某因交通事故先后五次住院治疗,但报销记录存在异常。经详细比对,工作人员发现欧某前两次住院费用较高却未申请报销,后三次住院则全额通过医保结算。

“根据法院判决,欧某在此次事故中承担40%的责任,按照我省医保相关政策规定,只能报销40%的医疗费用。”县医保局法规股小卫介绍。面对这一情况,工作人员没有简单地一罚了之,而是立即开展入户调查。

在欧某家中,工作人员了解到,因其对医保报销政策理解存在偏差,导致报销出现失误;后三次住院超标准报销了本不应由医保基金支付的部分,而前两次住院本可按标准报销的费用却未能享受。

“我们发现这个问题后,首先考虑的是如何既维护医保基金安全,又保障群众的合法权益。”县医保局工作人员戴小卫说。他们采取了三项措施:一是面对面宣讲政策,耐心解答疑问;二是指导办理超标准报销资金的退回手续;三是主动帮助其申报前两次住院应享受的40%报销待遇。

“工作人员上门时,我本来很紧张,没想到他们这么耐心细致。”欧某女儿感动地说,“不仅给我讲明白了政策,还主动帮我申请了之前没报的费用,真是太感谢了!”

据了解,近年来,该县医保局创新推行“执法+服务”工作模式,通过“掌上医保”“政策宣传六进”“执法回访”“容错指导”等机制,已累计为群众解决医保报销难题26件,在确保医保基金安全的同时,帮助群众挽回合法权益50余万元。

该县医保局负责人表示,下一步将持续深化医保服务改革,在基金监管中坚持“纠错为主、处罚为辅”原则,展现“惩防结合、标本兼治”的现代治理理念,让医保执法既有力度又有温度,切实提升参保群众的获得感和满意度。

揭开分娩过程的神秘面纱

安康市妇幼保健院 罗后凤

亲爱的准妈妈们,分娩是一场充满期待与挑战的奇妙旅程,了解分娩过程,让您在面对这个重要时刻多一份从容与自信。现在,就让我们一起揭开分娩过程的神秘面纱吧!今天一起来了解第一产程——蓄力启程。

一般初产妇不超过20小时,经产妇不超过14小时,就像徒步登山的准备阶段,急不来也慌不得。

准妈妈会经历什么?

1.规律的宫缩:最初,宫缩约30秒,间歇5-6分钟,随着产程进展,宫缩强度加强、持续时间延长、间歇期缩短。

2.宫口扩张:想象您的宫颈像一朵慢慢绽放的花,从闭合到完全扩张(10厘米:约一个甜瓜大小)。

3.胎头下降:随着产程进展,先露部逐渐下降,它是决定能否分娩的重要指标。

4.胎膜破裂:一旦您感到阴道有液体流出,请立即躺平,呼叫医护人员。

准妈妈可以做什么?

1.动的聪明:让身体成为分娩的“最佳搭档”。在待产过程中,准妈妈多下床活动,有利于胎头下降。可以利用分娩球、助行车、分娩凳等进行一些自由体位的活

动。如有特殊情况需卧床,可以在床上多翻身,变换体位。

2.吃的讲究:给身体装上“超级电池”。少量多餐:吃一些容易消化的食物(如:粥、面条、馄饨等),同时及时补充水分也很重要。太甜、太油腻及不容易消化的食物不建议。

3.睡的巧妙:抓住宫缩间隙“充电”。在宫缩间隙期,调整呼吸,放松心情,打个盹,休息一下。

4.排的及时:别让膀胱拖后腿。在待产过程中,2-4小时排小便一次,因为充盈的膀胱可能会影响宝宝胎头的下降。准妈妈切勿因如厕不便而减少饮水,更不能憋尿。

汉阴县人民医院消化内科打造3D口服药品宣教墙

本报讯(通讯员 赖世芬)在汉阴县人民医院消化内科病区,一面特别的墙吸引了众多患者和家属的目光。这面墙由废弃药品盒精心制作而成,是科室创新推出的3D口服药品宣教墙,旨在为患者提供更直观、更易懂的用药指导。

消化内科患者具有高龄化、并发症多、用药种类繁杂等特点,一直以来,患者在用药过程中,常常因为药品名称复杂、服用方法多样而感到困惑。科室医护人员在日常工作中察觉到这一问题,经过集思广益,推出“3D口服药品宣教墙”,在病区走廊的墙面上设置展板,利用废弃药品盒作为实物模型直观展示科室常见药品外观,并清晰标注药品名称、用法用量等。医护人员用这面墙作为教具,向患者和家属详细讲解每种药品的服用方法和注意事项,患者可以拿着自己的药盒与墙上的药盒进行对照或用手机扫描二维码听语音播报使用方法,从而更清晰地掌握用药知识。

“以前吃药总是迷迷糊糊的,记不住什么时候吃,吃多少。现在有了这面墙,一看就明白,心里踏实多了,医护人员想得真周到!”正在住院治疗的谢大爷说道。家属们也纷纷表示,这面宣教墙让他们对患者的用药更加放心,也能更好地监督患者按时、正确服药。

3D口服药品宣教墙的设置,不仅是一次环保行动,更是医院优化医疗服务、提升患者就医体验的重要举措。通过这种直观、形象的方式,患者对用药知识的掌握程度明显提高,有效减少了因用药不当可能带来的风险,同时也增进了医患之间的沟通与信任。未来,消化内科将持续关注患者需求,不断探索和创新健康教育形式,为患者的健康保驾护航。



医护人员指导患者家属扫码查看药品用量

35年守护一方健康

通讯员 刘顺枫 胡晓雪

4月10日一大早,宁陕县太山庙镇太山村村医汪先富提着药箱,挨家挨户上门巡诊。这是他工作的日常,这一坚持就是35年。

“汪医生,你们好呀。”看到汪先富朝自己家里走过来,村民袁某热情地打招呼。汪先富满脸笑容迎上去,与袁某嘘寒问暖,询问她的健康状况。

袁某是太山村人,患病多年。了解到袁某的病情,每次入户巡诊,汪先富都会仔细检查她的身体情况,为她量血压、测血糖、查看疼痛的关节处,向她说明吃药的注意事项,并将健康情况详细记录下来。这些都是

汪先富必做的“功课”,这样全方位细致的检查,也赢得了信赖与好评。

“自从我得了大骨节病,汪医生经常上来给我体检、量血压、免费送药,是个好大夫。”袁某说。

入户巡诊只是汪先富工作的一环,他的日常工作还包括在村卫生室坐诊、整理药品、登记健康信息,利用空闲时间开展健康讲座等。

“汪医生扎根基层35年,对工作任劳任怨,兢兢业业,工作没有白天黑夜,也没有寒暑假,平时患者随时随到,对待病人像自己亲人一样,在辖区内得到了群众

的一致好评。”宁陕县医共体太山庙分院执行院长朱丰平说。

20世纪八九十年代的农村,交通不便加上经济窘迫,导致村民看病很困难。刚刚高中毕业的汪先富便下定决心,来到镇卫生院学习医术,为村里百姓的健康出一份力。

“我是1988年高中毕业以后,想到农村缺医少药这种现象,就主动到卫生院去拜师学艺。”汪先富说,那时候条件相当艰苦,路很多都还没通,只能靠双腿走路,遇到急性病人,半夜三更都要去出诊,最后买了自行车,出行才方便一些。

从医35年,如今随着时代的变迁,汪先富也见证了乡村医疗环境的不断改善。“随着农村基础设施的改善,我们就能骑摩托车、开小车,送医送药到老百姓门上去,我们的工资待遇也提高了,而且每个卫生室还有办公经费,老百姓对服务也越来越满意了。”谈起乡村医疗环境的变化,汪先富深有感触。

2024年,油房村村医退休,汪先富开始兼任油房村、太山村两个村的卫生工作,虽然责任更重了,但他不辞辛劳,背起药箱,行走在山野田间,继续为乡村医疗卫生事业发光发热。