



# 春季天气回暖,市民谨防狂犬病

安康市疾控中心 金华英

## 镇坪县医院创新慢病管理模式

本报讯(通讯员 杜波儿)“我是你们糖友群里的杨大妈,前几天我注射胰岛素的笔怎么也推不动了,大家都等着我吃饭,又下着大雨,车也不方便,着急!猛地想到在糖友群里问一下,没想到小张护士用视频帮我解决了难题,真是太方便了。今天进城来办事,顺路来感谢你们。”近日,在镇坪县医院,杨大妈激动地说。

镇坪县医院党委积极响应国家关于加强慢性病管理的号召,充分发挥党建引领作用,组织内科、宣传健康教育中心医务人员深入全县各乡镇,成功建立了高血压、糖尿病等四大慢病管理微信群组织。这一举措不仅为患者提供了更加便捷、高效的健康管理服务,也进一步推动了全县慢性病管理工作的深入开展。

镇坪县医院作为县域内唯一一家集健康、医疗、康复于一体的县级“二级甲等”综合医院,一直致力于提升医疗服务质量和患者健康管理水平。此次,在党委的精心组织下,各科业务骨干、高年资医护人员积极响应,组成了专业的慢病管理团队,分别建立了高血压、糖尿病、心脑血管疾病和呼吸系统疾病四大慢病管理微信群。这些微信群吸引了大量患者的关注和加入,群内专业人员定期发布健康知识、最新医疗资讯、解答患者疑问、分享治疗经验,为患者提供了全方位的健康管理服务。同时,患者也可以在群内自由交流,分享自己的治疗心得和康复经历,形成了良好的互动氛围。

镇坪县医院党委将这些微信群组织作为慢性病管理工作的重要抓手,进一步推动全县慢性病管理工作的规范化、信息化和科学化发展。通过建立这些微信群组织,不仅成功搭建了一个便捷、高效的健康管理平台,还为患者提供了更加个性化、针对性的服务。患者可以随时随地在群内咨询专业人员,获取专业的健康指导和建议。这不仅提高了患者的健康素养和自我管理能力,也有效缓解了医疗资源的紧张状况。

镇坪县医院党委的这一举措得到了广大患者和医务人员的高度认可和赞誉。他们纷纷表示,这种新型的慢病管理模式不仅方便了他们获取健康知识和咨询专业人员,也让他们感受到了医院的温暖和关怀。

历不明的动物,尤其是流浪动物。遇到陌生的狗、猫等动物,不要随意逗弄,防止被攻击。

伤口处理:一旦被动物咬伤或抓伤,应立即到医院进行规范的伤口处理,及时有效的伤口处理,可以大大降低病毒感染的概率。

疫苗接种:被可疑动物咬伤或抓伤后,应尽快到当地医院接种狂犬病疫苗,对于严重咬伤者,还需要同时注射狂犬病免疫球蛋白,以增强免疫效果。狂犬病为致死性疾病,暴露后狂犬病疫苗使用无任何禁忌,接种前应充分询问受种者个体基本情况,即使存在不适合接种疫苗的情况,也应在严密监护下接种疫苗。

狂犬病虽然可怕,但只要我们了解其防治知识,积极做好预防措施,就能有效降低感染风险。让我们从自身做起,关注狂犬病防治,为自己和他人的生命安全筑起一道坚固的防线。

### 二、传播途径需警惕

动物咬伤:这是最为常见的传播途径。狗、猫、蝙蝠等动物,尤其是流浪动物,携带狂犬病毒的可能性较高。当被这些动物咬伤时,病毒就会随着唾液进入伤口,从而引发感染。一些农村地区,狗的饲养较为普遍,若不注意对狗的管理,儿童在与狗玩耍时就容易被咬伤,增加感染风险。

抓伤:看似轻微的抓伤,若动物携带病毒,同样可能导致病毒侵入人体。即使没有明显出血,只要皮肤出现破损,病毒就有可能乘虚而入。

黏膜接触:当健康人的口腔、眼睛等黏膜接触到患病动物的唾液时,也存在感染的风险。例如,不小心用手触摸了携带病毒动物的唾液,然后又揉眼睛,就可能将病毒带入体内。

### 三、狂犬病症状

狂犬病的潜伏期长短不一,短则数天,长则数年,一般为1-3个月。在潜伏期内,通常没有明显症状。一旦发病,会出现低热、倦怠、头痛、恶心、全身不适等类似感冒症状,伤口周围可能会有刺痛、麻木、瘙痒等。然后高度兴奋,对光、声极度敏感,瞳孔放大,流涎增加,随着病情发展,逐渐进入麻痹期,肌肉痉挛停止,全身弛缓性瘫痪,最终因呼吸、循环衰竭而死亡。

### 四、预防是关键

管理动物:对家养宠物,要定期进行狂犬病疫苗接种,这是预防狂犬病的重要措施。同时,加强对流浪动物的管理,减少流浪动物数量,降低传播风险。

避免接触危险动物:尽量不要接触来

### 一、认识狂犬病

狂犬病是由狂犬病毒引起的一种侵犯中枢神经系统为主的急性人畜共患传染病。一旦发病,死亡率极高。这种病毒主要存在于患病动物的唾液中,通过咬伤、抓伤或破损皮肤接触等方式进入人体。病毒进入人体后,沿着神经逐渐向中枢神经系统蔓延,引发一系列可怕的症状。

## 汉阴县人民医院义诊活动暖民心



① 3月14日,汉阴县人民医院组织胸痛中心、卒中中心及康复科医护人员在城南凤凰广场开展第三十三届“科技之春”宣传月义诊暨科普宣传活动,活动以“早识别、早干预、早康复”为主题,通过专业诊疗、健康科普等形式,为群众提供健康服务。

谢益侠 摄

② 3月12日,汉阴县人民医院组织西安市第一医院对口支援专家及肾病内分泌科医护人员开展“世界肾脏病日”义诊活动。

张晓玲 摄

③ 3月15日,汉阴县人民医院组织眼科团队开展“世界青光眼”义诊暨科普宣传活动,为患者提供全面眼健康服务。

李娜 摄



## 汉滨区文旅局开展“关爱女性健康”免费体检活动

本报讯(通讯员 余迟 周琦)近日,汉滨区文化和旅游广电局联合安康华兴妇产医院为文旅系统64名女干部职工免费开展健康体检活动,进一步提升大家的身体健康水平和自我保健意识。

体检医院充分考虑女干部的身体特点和健康需求,提供血压、血糖、心电图、妇科检查、腹部B超、盆底肌等在内的多项体检项目,同时开展面部皮肤检测、面部清洁护理、形体评估,帮助她们及时了解自身健康状况,做到疾病早发现、早预防、早治疗。同时引导大家树立健康生活理念,增强自我保健意识。

通过此次体检活动,进一步营造了关爱女性健康、服务女性的良好氛围,助力女干部以更加饱满的身心状态投身工作与生活。

## 宁陕疾控中心获国家癌症中心“肿瘤登记工作优秀奖”

本报讯(通讯员 孙丽)近日,国家癌症中心公布了2024年度全国肿瘤登记工作表彰名单,宁陕县疾控中心荣获2024年肿瘤登记工作优秀奖。

据了解,肿瘤登记工作是获取癌症发病情况的重要途径,可以有效防控癌症。去年以来,宁陕县疾控中心坚持“预防为主、防治结合”的方针,开展癌症防治宣传专项行动,不断优化工作流程,扩大登记覆盖面,提升数据质量,确保每一例新发肿瘤病例及时、准确地记录和分析。

宁陕县疾控中心慢性病防治科深入社区、医院,广泛收集癌症发病数据,及时准确、详实记录、精准分析每一个肿瘤新发病例。通过不断完善肿瘤登记制度,成功建立全面、准确的癌症发病数据库,根据分析结果,对制定防癌控癌措施提供了有力依据,有效降低了癌症的发病率和死亡率,为推动该县癌症防控工作再上新台阶,助力全县疾控工作高质量发展奠定了坚实的基础。

## 旬阳开展重点疾控工作业务培训

本报讯(通讯员 李正花)日前,旬阳市召开2025年全市疾控(卫生监督)工作暨业务培训会。

会议传达了中、省、市疾控工作会议精神,通报了2024年基本公共卫生(卫生监督)项目工作,表扬了2024年度全市疾控(卫生监督)工作先进集体和先进个人,城关、吕河、神河、甘溪4个中心卫生院作了重点工作经验交流。

培训会上,各项目科室分三个会场同时对国家基本公共卫生(卫生监督)项目和重点疾控工作进行业务培训,培训内容涵盖卫生监督协管、健康教育、预防接种、居民健康档案、重点人群(老年人及高血压、2型糖尿病、重精、结核病、慢阻肺患者等)健康管理、传染病和突发公共卫生事件报告、食源性疾病预防、病媒生物防治、性病艾滋病及丙肝防治等,并对培训情况进行了现场测试。

## 强意志 健身心

——各方专家为提升青少年健康素质建言献策

新华社北京3月14日电(王镜宇 孙远杭)“我们实验室发现,上完体育课之后再上数学课,创新性思维的发展至少能提高50%,问题解决能力至少能提高80%。那么,是不是能够把体育课放在数学课前面?放在作文课前面?”

3月14日,在国家体育总局举行的一场有关提升青少年健康素质的专题座谈会上,中国科学院心理所认知与发展心理学研究室研究员魏高峡如是说。她希望,原创性的研究发现能够及时传递到政策制定者手中,从而实实在在地帮助到孩子们。

在去年的政府工作报告中,涉及体育的内容不少,比如“积极开展学校体育活动,普及心理健康教育,关爱师生身心健康”,再如“加强青少年科学健身普及和健康干预,让年轻一代在运动中强意志、健

身心”。在这场由国家体育总局青少司组织的座谈会上,多位业内专家围绕相关内容建言献策。

国家体育总局运动医学研究所所长张霞说,脊柱侧弯、心血管疾病已经成为困扰青少年成长的重要健康问题。通过及时医疗干预和体育运动,能有效治疗和预防相关身体问题。目前,山东日照、浙江宁波已试点推行青少年脊柱侧弯预防与干预治疗,后续将在更多地区开展试点工作。

同仁医院亦庄院区医学视光科副主任李仕明每年接诊近视患者一万人次,操刀两千台手术,患者中约一半为青少年,并且接诊者逐年呈现低龄化趋势。李仕明说,近视导致的视网膜病变已经成为当前致盲的主要原因,青少年的视力问题不容忽视,而医学实验证明,户外运动锻炼

能有效预防和延缓视力衰退。他认为,要想解决青少年视力下降问题,增加学生在校期间的体育活动是一方面,而对家长进行引导也同样重要。如果家长能在周末和假期陪伴孩子增加体育活动,预防近视的效果会非常明显。

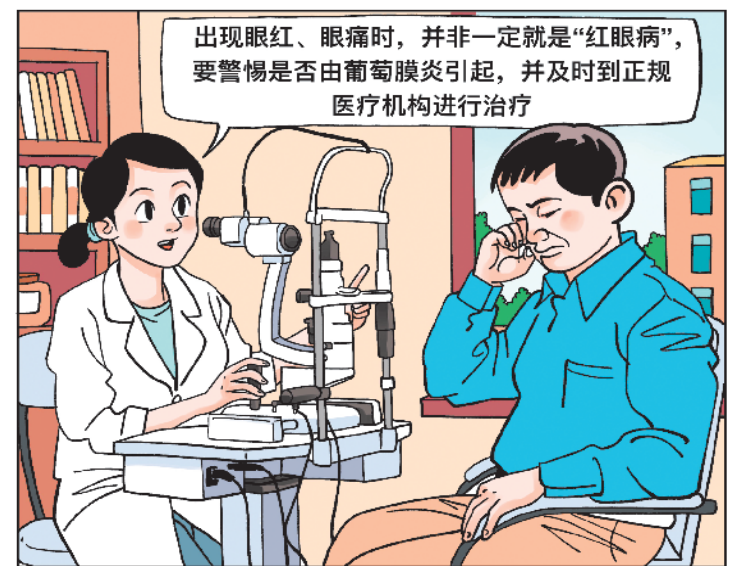
北京体育大学副校长王荣辉通过近年的医学数据发现,心理障碍日益成为困扰青少年的健康问题。他以北京体育大学开发的身心健康预警系统为例,介绍了在监测和预防青少年身心健康问题方面的一些尝试。

据北京大学生儿童青少年卫生研究所所长宋逸介绍,她所在的机构是教育部的全国学生体质健康监测中心合作单位。通过每年调查数据发现,超过三成青少年存在共病症状,即两种或以上健康问题。宋逸提出,针对共病现象,多病共防和分级

干预是较为有效的策略,从检测、评估到干预都需要有科学设计。

中国教科院体育美育教育研究所副所长于素梅以“两个精准,三个强化”对青少年体育教育提出政策性建议。精准监测、精准分析青少年体质健康状况。强化体育教研活动,保障校园体育课程科学开展;强化国标试点工作,推出符合实际情况的青少年运动能力标准;强化科学研究,为开展青少年体育锻炼提供科学依据。

国家体育总局青少司副司长姜庆国表示,将从政策制定、推进试点城市建设、大力推进青少年体育赛事活动等方面推动多方形成合力,切实有效地推进全国青少年健康素质提升工作。



及时治疗

入春后往往是“红眼病”的高发期。专家提醒,出现眼红、眼痛时,并非一定是“红眼病”,要警惕是否由葡萄膜炎引起,并及时到正规医疗机构进行治疗。 新华社发 德德德