

市疾控中心举办公共场所健康危害因素监测项目培训班

提升质量 保障群众健康

本报讯 为做好2024年全市公共场所健康危害因素监测工作,进一步提升工作质量,8月11日,我市疾病预防控制中心在和颐至尚酒店举办了全市公共场所健康危害因素监测项目培训班。市疾控中心、市卫生监督所,以及各县区疾控中心相关工作人员共计90余人参加了培训。

本次培训班特别邀请了北京市疾控中心环境卫生所专家赵锐老师进行授课,赵老师详细解读了《2024年公共场所健康危害因素监测工作方案》,并分享了北京市疾控中心在公共场所健康危害因素监测与评估方面的经验。

市疾控中心副主任李永刚对公共场所健康危害因素监测工作提出两点要求:一是充分发挥疾控机构的技术职能和卫生监督机构的监督执法职能,协同做好今年我市公共场所健康危害因素监测工作;二是充分发挥市疾控中心的“传、帮、带”作用,逐步提升各县区针对公共场所监测的综合能力,建立立体化监测格局。

通过此次培训,进一步提升了各单位公共场所卫生监测能力,为推动全市公共场所卫生监测工作奠定了良好的基础。(裴一霖)



健康科普

立秋养生攻略

立秋,是“二十四节气”中第十三个节气,也是秋季的起始。虽然立秋是秋季的第一个节气,但实际上此时暑热之气并未消散。立秋之后如何防燥养生?今天,就带您了解立秋时节的养生防病知识。

饮食调养

1. 多吃润燥食物;
2. 清淡少辛,清补为主;
3. 多吃酸性食物。

起居调整

1. 早睡早起;
2. 增减衣物,防寒保暖;
3. 适度运动,增强体质。

情志调养

1. 保持乐观情绪;
2. 收敛神气,静心养性;

预防疾病

1. 预防呼吸道疾病。应注意保持室内空气流通,避免长时间待在空调房中。

2. 防治“秋燥”。秋燥是秋季常见的气候特点,易导致人体出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等症状。除了通过饮食调养来润燥生津外,还可以通过多喝水、使用保湿护肤品等方式来预防秋燥带来的不适。

3. 关注心脑血管疾病。对于有高血压、高血脂等心脑血管疾病史的人来说,秋季应密切关注身体状况,按时服药并遵医嘱进行复查。同时,保持良好的生活习惯和饮食习惯,也是预防心脑血管疾病的关键。 组稿/王敏

市中研附院举办脑卒中中心学术能力提升培训班

提高水平 让患者不再“卒”不及防

本报讯 目前,脑卒中是居民健康的头号杀手,给社会和家庭带来了沉重的负担。为进一步落实中医药强市战略,提升全市脑卒中诊疗水平和医疗服务质量,近日,市中医研究所附属医院举办了脑卒中中心学术能力提升培训班。

培训中,山西医科大学附属心血管病医院神经内科主任韩彦青、山西医科大学第二医院神经外科脑血管病组组长郭晋辉、山西医科大学附属心血管病医院神经内科高变芳、山西医科大学第二医院神经外科护士长董瑛分别以《脑血管病的介入治疗》《中国急性缺血性卒中诊治指南2023》解读、《2024年三级医院卒中中心建设评审标准解

读和申报经验分享》《机械取栓术后的护理》为题,深入浅出地讲解了脑血管疾病相关知识,并与学员分享了自己的经验与心得体会。会后,与会专家还深入病区,进行临床教学查房和疑难病例会诊。

本次培训班的成功举办,不仅为广大脑病从业同仁提供了一次良好的学习交流机会,还进一步加强了脑病学术的碰撞与融合,提升了我市脑卒中诊疗水平。下一步,市中医研究所附属医院将持续开展各类学术活动,持续加强中心内涵建设,为加快推进我市中医药事业高质量发展,贡献自己的力量。(索智慧)



健康简讯

市妇幼保健院获评“爱婴行动”项目优秀单位

本报讯 2024年爱婴医院发展大会暨世界母乳喂养周主题宣传活动日前在北京举行,27家医院获评“爱婴行动”项目优秀单位,我市妇幼保健院榜上有名。

据了解,“爱婴行动”项目由中国红十字会爱婴医院发展基金会与中华预防医学会于2021年共同发起,旨在进一步落实“健康中国2030”规划纲要,贯彻《母乳喂养促进行动计划(2021—2025年)》,促进爱婴医院创新发展。截至2024年7月,全国已有100余家爱婴医院加入该项目。

作为国家级爱婴医院,我市妇幼保健院着力构建全方位、全程和持续性的母乳喂养支持体系,始终坚持和秉承“爱婴行动”的理念,将爱婴行动贯穿日常工作中,广泛宣传、普及母乳喂养相关知识,通过多种方式为广大孕产妇

提供专业指导。2018年7月,该院增设了母乳喂养咨询门诊,并通过《爱婴医院发展基金》公众号,为孕产妇提供实用性母婴知识类小视频。除此之外,该院还借助孕妇学校、健康讲座等平台,普及母乳喂养知识,进一步做好母乳喂养宣传教育工作,提高群众知晓率和母乳喂养率。同时,不断加强产科护理学科建设,持续提升医疗服务水平,为母婴健康保驾护航。

通过一系列扎实的举措,该院切实提高了纯母乳喂养率,保障了母婴健康,赢得了社会的广泛赞誉。此次荣誉的获得,是对该院工作的高度认可,也激励着长治市妇幼保健院未来继续为母婴健康事业贡献更多的力量。(王慧丽)

丙肝可治愈 护好你的“小心肝”

认识丙肝——远离它

什么是丙肝?

丙肝是由丙型肝炎病毒引起的一种肝脏疾病,该病毒是危害肝脏健康的隐形杀手。

丙肝有哪些症状?

急性和慢性丙肝患者的症状都不明显,部分人会出现急性肝炎的症状,主要表现为乏力、食欲不振、肝脏肿大和叩击痛;还有少数患者会出现黄疸;也有部分感染者可能没有任何症状。

丙肝有哪些传播途径?

丙肝主要通过血液、性接触和母婴方式传播。

1. 血液传播

这种传播方式是目前丙肝最主要的传播方式。静脉注射吸毒者共用针具极易造成相互感染;输入被丙肝病毒污染的血液或血制品,或使用被丙肝病毒污染、且未经严格消毒的医疗和美容器械都有可能感染丙肝。其次,经破损的皮肤和黏膜也可传播丙肝,如共用剃须刀、牙刷、纹身和穿耳环等是丙肝潜在的经血传播方式。

2. 性接触传播

与丙肝感染者发生无保护的性行为,以及多性伴行为者,感染丙肝的概率较高。

3. 母婴传播

丙肝病毒可通过胎盘或者分娩过程传染给

新生儿。

如何预防丙肝?

目前还没有预防丙肝的疫苗。预防丙肝,应从以下几点做起:

——拒绝毒品是预防丙肝的根本措施。

——合理安全用血可有效控制丙肝病毒传播风险。

——拒绝不安全性行为,做好自身防护是有效的预防手段。

——感染丙肝的妇女应及时治疗,治愈前应避免怀孕。

——若发生可能感染丙肝病毒的行为,应尽快到正规医院进行检测。如确诊感染,应及时治疗。

日常生活及工作接触,如握手、拥抱、礼节性接触、共用餐具和水杯、共用劳动工具、办公用品、钱币和其他无皮肤破损或血液暴露的接触,一般不会传播丙肝。

检测丙肝——确诊它

哪些情况下应考虑做丙肝检查?

丙肝患者没有特殊的外部体貌特征,因此,无法从外表判断一个人是否感染丙肝病毒,只能通过血液检测主动发现。建议40岁以上人群主动进行丙肝检测。

如何检测丙肝?

通过对血液中丙肝抗体进行检测,是诊断丙肝最重要的手段,常用于丙肝感染者初次筛查。如果抗体检测结果为阳性,需要进一步做丙肝病毒核酸检测,只有丙肝核酸阳性,才能确诊为丙肝病人。

哪里可以检测丙肝?

一般各地传染病医院、综合性医院肝病专科门诊和疾病预防控制中心,都可以做丙肝检测。

得了丙肝——治愈它

丙肝能治愈吗?

丙肝患者只要在定点医疗机构专业医师指导下及早进行治疗,且规范用药,大部分丙肝是可以治愈的。

丙肝怎么治?

口服抗病毒药物是目前国内外通用的标准治疗方法,这种治疗方法疗效好、副作用少,坚持治疗3个月,治愈率高达95%以上。国家目前已经把部分丙肝抗病毒治疗药物纳入医保报销范围。

治疗丙肝有哪些注意事项?

越早治疗,效果越好。治疗过程中需要定期进行肝功能、血常规、丙肝病毒核酸检查。丙肝的治疗疗程一般为12~24周。

