

# 我市举办病原微生物实验室检测质量及能力提升培训班

## 以学促效提能力 以学赋能强本领

本报讯 记者黑晓晓报道:为进一步提升病原微生物实验室检验检测能力,保障我市病原微生物实验室检测质量,市疾病预防控制中心(市卫生监督所)于1月8日-11日举办全市病原微生物实验室检测质量及能力提升培训班。该中心微生物检验科全体人员、部分新入职人员及各县区疾控中心微生物检验技术人员共计50余人参加培训。

培训班上,来自市疾病预防控制中心(市卫生监督所)检验科科长、主任医师万晋霞对实时荧光定量PCR检测技术要点、《人间传染病原微生物目录》及《病原微生物实验室生物安全管理条例》(修订版)进行详细解读。申旭燕、刘倩、樊荣等业务骨干分别围绕疟疾血涂片镜检技术和流感、手足口、麻疹、诺如病毒、沙门氏菌及副溶血性弧菌等多种病原体的核酸

检测技术进行了现场培训。提升实验室检测质量,强化实验室检测技术支撑能力建设,是推动疾控事业高质量发展的关键性环节。此次培训班为我市疾控系统微生物检验专业技术人员搭建了沟通与交流的学习平台,通过此次具有专业性、针对性的培训,进一步提高了参会人员的业务水平和专业技能,为我市微生物检验工作高质量发展打下坚实基础。



健康简讯

### 政策宣传面对面 医保护航心连心

本报讯 记者黑晓晓报道:为进一步扎实推进医保政策宣传工作,营造依法参保、积极参保的良好氛围,近日,长医附属淮海医院开展了医保政策宣传活动,医保办主任李晨为住院患者及家属宣传讲解了医保相关政策。

活动中,医保办主任李晨针对2025年要执行的居民医保政策进行了详细解读,其中包括居民门诊统筹的起付线、报销比例、缴费金额变化等内容,还解释了关于大病医疗保险的重点指标。针对职工医保报销,李晨分别从在职职工和退休职工两个角度重点强调了门诊报销额度,以及在不同等级医疗机构对应的不同报销比例。对于大家提出的相关问题,李晨均进行了详细解答。

医保政策关乎广大群众的切身利益,通过此次宣传,提升了群众对医保政策的认知度和参与度,让群众更加充分地了解并享受到医保政策的优势,意识到参加医疗保险的重要性,助力解决参保人员可能遇到的各种难题,推动形成人人关心医保、人人知晓医保的良好氛围,切实提升人民群众获得感和幸福感。

## 妙手仁心 助力双胞胎宝宝顺利“着陆”

□ 贾红霞

对于孕妈妈而言,双胞胎妊娠可以同时孕育两个生命,收获双份幸福,但自然分娩的难度远远大于单胎。近日,市妇幼保健院迎来一位二胎妈妈,且胎儿一头位、一横位,在医护人员的帮助下,孕妈妈成功分娩。

苗女士是一位二胎妈妈,产检时,发现是双胞胎妊娠。由于双胞胎妊娠属于高危妊娠,相比单胎妊娠而言,将面临更多复杂和危险的状况,所以,在整个孕产过程中,需要更加专业、系统的管理。

苗女士第一胎就是在市妇幼保健院分娩的,所以此次她依然选择在该院分娩。在陈初林主任医师的专业管理下,苗女士的两个宝宝各项生长发育指标均良好,这也给苗女士建立了很大的顺产信心。近日,苗女士出现临产症状,经彩超检查显示,两胎儿一头位、一横位,考虑到苗女士有顺产经历,所以医生决定让苗女士顺产。随即,马郁主任医师便耐心地向苗女士及家人解释了顺产和剖宫产的利弊,并告诉她,虽然“一胎头位另一胎横位”会比单胎顺产增加难度,但我院产科团队有丰富的双胞胎接生经验,以她目前的情况,顺产成功的概率比较大。苗女士在与家人商量后,



医护人员与双胞胎宝宝父母合影留念。

决定尝试顺产。

随即,医护人员立刻根据苗女士产程可能出现的风险制定了详细的应对方案,并提前备好急救设备及药品,整个产程实施严密监护。

在第一个胎儿顺利娩出后,医护人员立即行胎位外倒转术将第二个胎儿固定为头位。在医护人员的共同努力下,两个胎儿顺利分娩。看着两个宝宝红润的脸庞,苗女士露出了幸福的笑容。

双胞胎宝宝的顺利诞生,不仅

为家庭带来了双倍的喜悦,也让所有参与其中的医护人员感受到生命的奇迹与伟大,在这一刻,所有的疲惫都化为幸福的泪水,所有的努力都万分值得。

在产科领域,双胞胎顺产虽然充满挑战,但在科学的指导下,通过孕妇积极配合和医护人员精心照料,是可以安全实现的。多年来,市妇幼保健院始终秉承“亲情呵护 全程关爱”的服务理念,不断提升医疗技术水平,全力做好危重症孕产妇的救治,为母婴健康平安保驾护航。

### ★ 冬季健康小知识 ★

**洗澡适度** 冬季气候干燥,频繁洗澡会剥夺皮肤的水分,导致皮肤干燥、粗糙。此外,热水洗澡还可能去除皮肤表面的天然油脂,降低皮肤的抵抗能力。

**饮食调养** 多食热粥,粥温和、热量高、易消化,还能养胃气、驱寒暖身。增加温暖食物的摄入,如羊肉汤、鸡汤等,这些食物不仅能帮助身体抵抗寒冷,还能提供充足的营养,增强免疫力。

**冬季锻炼** 冬季锻炼可增强御寒能力,提高大脑皮层的兴奋性,使体温调节中枢变得更加灵敏、准确。

**心理调适** 冬季光照时间缩短,容易引发情绪低落或“冬季抑郁”。因此,要学会保持积极的心态,用乐观的态度面对生活中的挑战。

**疾病预防** 冬季是流行性感冒、水痘、支原体肺炎和流行性腮腺炎等疾病的高发季节。要注意随温度变化选择衣物,增加户外运动,注意通风,养成良好生活习惯,提高机体免疫力和抵抗力,并接种疫苗进行预防。

组稿/王敏

## 企业预防艾滋病导引

### 企业要积极对员工进行预防艾滋病宣传

1. 企业工会、人事等部门要从关爱职工的高度,将预防艾滋病宣传纳入单位工作计划和企业文化;
2. 企业在开展新入职员工培训时,要纳入艾滋病防治知识内容;
3. 企业要利用内部刊物、网络平台、图书室、展板等宣传手段,向员工普及艾滋病防治知识;
4. 企业要结合安全作业培训日等时机,开展艾滋病健康专题活动。

### 企业员工要积极学习以下艾滋病基本知识

1. 艾滋病离我们的生活并不遥远。目前,全国累计发现的艾滋病病毒感染者已经超过

100万例。

2. 艾滋病是一种危害大、病死率高的严重传染病,目前不可治愈、无疫苗可预防。感染艾滋病需终身治疗,不仅给个人带来精神和心理压力,还增加了家庭负担。

3. 艾滋病病毒可通过性接触、血液和母婴三种途径传播,性接触传播是目前感染艾滋病的最主要途径。日常接触如握手、吃饭、共用卫生间等,不会传播艾滋病。

4. 正确使用安全套不仅能避孕,还能预防性病和艾滋病。

5. 各级疾病预防控制中心、二级及以上医疗机构均可开展艾滋病检测。各自愿咨询检测机构可开展免费的艾滋病检测,自愿咨询检测机构

信息可在当地疾控中心或中国疾控中心艾防中心官网([http://ncaids.chinacdc.cn/fazl/jcjq\\_10287/zyzxcjcmz/](http://ncaids.chinacdc.cn/fazl/jcjq_10287/zyzxcjcmz/))查询。

### 企业员工要掌握预防艾滋病的方法

1. 与性伴侣保持相互忠诚的性关系,不参与卖淫嫖娼、吸毒等高危行为。发生性行为时,要戴安全套进行防护。

2. 发生高危行为后,要及时接受药物阻断和检测。高危行为后72小时内,要在疾控等专业人士指导下,到艾滋病暴露后预防门诊接受药物阻断(紧急服用药物预防感染艾滋病)等服务。高危行为2~4周后,到当地疾病预防控制中心或医疗机构进行艾滋病检测,也可以进行自我检测。

长治市卫生健康委员会



长治市疾控中心(长治市卫生监督所) 宣