

市疾控中心通过职业病危害监测能力确认考核

守好职业健康“安全门”

本报讯 记者黑晓晓报道：近日，山西省疾病预防控制中心专家组李风琴一行六人莅临我市，对市疾病预防控制中心的职业病危害监测能力开展现场确认考核。经全面核查评估，专家组一致同意该中心顺利通过本次能力确认考核。

本次考核严格依据《市级疾控中心职业(放射)卫生能力确认评审准则》，专家组通过“听取汇报、查阅资料、实地考察、考核实操”四维核查方式，从组织机构、人员及岗位配置、工作场所、设备和标准物质、质量管理体系、实践

能力与履职情况六个关键维度进行全面细致评估。其间，专家组实地走访了该中心职业卫生和放射卫生仪器室、理化实验室，并针对“电厂作业场所粉尘、噪声采样”开展模拟操作考核，重点检验专业技术人员的实操能力。

考核反馈中，专家组对市疾控中心在职业病危害监测领域的服务能力给予充分肯定，认为相关工作兼具创新性与实践亮点，有效保障了区域劳动者职业健康。同时，专家组也指出当前存在的短板：专业人才梯队建设亟待加强、质量管理体系需进一步

完善、部分设备利用率有待提升，并针对性提出具体整改意见。

市疾控中心相关负责人表示，将以此次考核为契机，坚持问题导向，建立详细整改台账，实施闭环管理，聚焦人员能力培训与质量管理体系优化，确保在规定时限内全面完成整改。今后，市疾控中心将主动对标先进地市经验，选派骨干人员学习设备操作与管理技巧，持续加大人才引进与培养力度，通过强化管理、优化机制，全面提升职业病防治综合能力，切实筑牢广大劳动者职业健康安全防线。

市妇幼保健院二次开展脑瘫儿童肉毒素注射治疗

京长携手助力患儿摆脱疾病困扰

本报记者 王敏 通讯员 王慧丽

在脑瘫儿童康复治疗的探索之路上，市妇幼保健院步履不停、持续突破。继今年6月首次成功开展脑瘫儿童肉毒素注射新技术，填补本地该领域治疗空白后，近日，该院再次迎来国家儿童医学中心北京儿童医院韩彤立院长坐诊，为脑瘫患儿精准施术，延续康复希望。

脑瘫作为严重影响儿童生长发育与生活质量的疾病，给患儿家庭带来沉重负担，而肌肉痉挛是制约患儿肢体活动、阻碍康复进程的关键症结。北京儿童医院韩彤立院长与市妇幼保健院儿童康复团队精准洞察临床需求，经过充分调研论证与筹备，共同推出肉毒素注射治疗项目，为患儿提供了全新的康复选择。

为保障治疗的科学性与安全性，医院组建了由韩彤立院长领衔，康复医师、神经内科医生及专业护士构成的多学科诊疗团队。治疗前，专家团队为患儿开展全面评估，通过详细体格检查、神经系统评估、功能障碍评定等多维度检查，精准判断病情与肌肉痉挛程度，量身定制个性化注射方案；注



诊疗团队研究讨论病例。 本报记者 张海 摄

射过程中，韩彤立院长精准定位注射靶点，严格把控肉毒素剂量与浓度，甄玉荣护士长、赵书敏护士默契配合实施注射，确保治疗安全有效；治疗后，护理团队为患儿提供精细化护理，密切监测其生命体征与局部反应，及时处置不适症状，并向家长提供专业康复护理指导，助力患儿术后恢复。

两次治疗的良好效果，赢得

了患儿家属的广泛好评，也坚定了市妇幼保健院持续推进此项技术的决心。今后，该院将进一步加强与先进医疗机构的深度合作，积极吸纳前沿康复技术与科学理念，持续优化肉毒素注射治疗的细节方案，以更优临床疗效为支撑，为每一位脑瘫患儿筑牢专业医疗防线，帮助患儿早日摆脱疾病困扰，快乐成长。

龙氏治脊疗法培训在我市举行

三方协作建平台 理论实操促提升

本报讯 近日，由长治医学院康复医学系、长治医学院附属和济医院与龙脊康康复学堂联合主办的龙氏治脊疗法培训班正式开班，标志着龙氏治脊疗法在我市实现规范化、体系化推广，为区域脊柱康复医疗能力提升注入强劲动力。

此次培训的举办，源于扎实的临床实践积淀与三方的精准对接。2024年8月，长治医学院附属和济医院康复医学科崔洁霞医生和李海波治疗师主动“走出去”，赴外接受龙氏治脊疗法系统深造。学成归来后，二人将该技术精准应用于颈肩腰腿痛患者的临床治疗中，凭借定位精准、疗效确切、安全性高的优势，

获得患者广泛认可与好评。基于这一宝贵的“实战”经验，长治医学院康复医学系、和济医院与龙脊康康复学堂达成深度合作，成功实现从“走出去学”到“请进来教”的跨越，让优质康复技术资源惠及更多区域医疗从业者。

作为本次培训的核心授课专家，龙脊康康复学堂资深专家邓桂锡老师凭借深厚的学术功底与数十年临床实践经验，采用“理论讲解+实操演示+病例分析”三位一体的沉浸式教学模式，系统讲解脊椎错位精准评估逻辑和“三步定位诊断法”的核心原理，课程内容紧密贴合临床实际需求。同时，通过手把手实操演示，详解龙氏治脊特色手法复位技巧，帮助

学员快速掌握从诊断到治疗的全流程关键技能。

此次规范化培训不仅搭建起高水平跨区域学术交流平台，更精准聚焦临床诊疗痛点与技术应用短板，为我市及周边地区的康复医师、治疗师提供了系统化、专业化的技能提升路径。

随着培训成果逐步转化落地，龙氏治脊疗法将在我市实现更广泛普及、更规范应用。这一技术的推广，既有助于高效提升脊柱疾病诊疗水平，切实解决群众颈肩腰腿痛的健康难题，又能推动区域康复医疗服务体系持续完善，为山西康复医学高质量发展筑牢坚实基础。

(张从容)

健康科普

冬季跑步 这六点需注意

冬季跑步虽能强体魄、抗严寒，但低温易导致肌肉僵硬、呼吸道不适等问题。以下六大关键要点，从热身到拉伸、从保暖到补水，全方位覆盖运动全流程，助力跑步爱好者科学规避风险，舒适享受冬季跑步的乐趣。

充分热身 筑牢安全基础

跑步前的热身，能有效激活肌肉、提升关节灵活性，降低运动损伤风险。建议先在室内活动全身关节，再进行高抬腿、开合跳等动态热身动作，让身体温度逐步升高，为后续运动做好准备。

科学保暖 兼顾舒适与防护

冬季跑步需做好保暖措施，避免受凉感冒或冻伤。服装选择上，应优先挑选保暖性与透气性兼具的运动装备，避免穿着过厚，否则易大量出汗导致衣物潮湿，增加感冒概率。

规范呼吸 减少呼吸道刺激

冬季空气寒冷干燥，若大口呼吸，极易刺激呼吸道引发不适。建议采用“口鼻并用”的呼吸方式：吸气时，让空气先经口腔短暂停留，再吸入肺部，从而有效减轻冷空气对呼吸道的刺激。

合理控强 适配冬季身体状态

冬季人体新陈代谢速度相对较慢，肌肉的反应灵敏度、耐力水平也会有所下降，此时切勿盲目追求跑步速度和距离。应结合自身情况，制定跑步计划，避免过度运动导致体力透支或受伤。

及时补水 避免身体缺水

即便冬季出汗量相对减少，但身体仍在持续消耗水分。建议在跑步前10~20分钟，小口慢饮200毫升左右温开水，为身体提前补充水分。

跑完拉伸 缓解肌肉疲劳

跑步后的拉伸是促进恢复的关键步骤，能有效促进血液循环，缓解肌肉紧张，减少后续肌肉酸痛的发生。拉伸重点可放在腿部、臀部、背部及肩部，每个拉伸动作保持30秒左右，动作需轻柔缓慢，避免用力过猛造成二次伤害。

组稿/王敏

防艾“安全阀”与“组合拳”

近年来，艾滋病预防领域迎来科学技术的重要突破。除了广为人知的安全套，一系列新型预防工具陆续涌现，为高危人群构建起更多元的防护屏障，也为终结艾滋病流行注入了新希望。

三大新型防艾工具

一、HIV自我检测(家庭快检包)

作为防控的“第一道关口”，自我检测彻底打破了传统检测的场景限制与隐私顾虑。操作时，需严格按照说明书的样本采集量与结果判读时间，若结果为阳性或存疑，应立即前往疾控中心或正规医疗机构进行确证检测，避免误判。

二、暴露后预防(PEP，紧急后悔药)

这是高危行为后的“黄金72小时防线”。当发生无保护性行为、共用针具等高危行为后，需在72小时内启动抗病毒药物治疗，连续服用28天，即可有效阻断HIV感染。但要明确，PEP是紧急补救措施，不可作为常规预防手段，漏服会直接影响防护效果。

三、暴露前预防(PrEP，日常防护方案)

专为高危行为频发人群设计，通过提前用药在体内建立“病毒防火墙”。目前，主要有口服药和长效注射剂两种形式，规律使用时，对性传播HIV的阻断率可达99%。

科学防艾：“组合拳”与规范使用是关键

艾滋病预防从来不是一道单选题，最佳保护来自“组合拳”：PrEP/PEP+安全套+定期检测。

安全套是唯一能同时物理阻隔HIV、梅毒、淋病等多种病原体的工具，在性健康方面具有不可替代的作用，不能被预防药物取代；PrEP/PEP应视为安全网的加强层，而非放弃基础防护的理由；定期检测不仅要筛查HIV，还需每3~6个月同步检查其他性病，同时监测药物副作用，确保防护效果与身体健康。

实践表明，专业医疗咨询的支撑与规范随访管理的落地，才是保障这类新工具安全、有效应用的“关键安全阀”。

整理/赵国强

潞州区疾病预防控制中心 宣