

健康科普大讲堂开讲

普及狂犬病知识 增强群众防治意识

本报10月9日讯(记者 李皓若)今年9月28日是第18个世界狂犬病日,主题为“打破壁垒,共防狂犬病”。近日,市疾控中心传染病预防控制科副主任刘伟孝做客由市卫生健康委、市疾控中心主办的健康科普大讲堂,向群众讲解狂犬病防治知识。

众所周知,狂犬病是一种动物源性传染病,由动物传染给人,病死率极高。刘伟孝介绍,被狂犬病的宿主动物咬伤、抓伤、舔舐破损皮肤或黏膜,是狂犬病病毒感染的主要途径。在自然界中,对狂犬病毒易感的动物主要是犬科、猫科和蝙蝠,根据世界卫生组织公布的数据显示,全球范围内99%的狂犬病患者是由犬类咬伤导致的。

被咬伤一定会得狂犬病吗?刘伟孝表示不一定,伤者是否发病和动物是否携带狂犬病毒、狂犬病毒毒株的毒力、咬伤部位和伤口数量、伤口处理情况、疫苗与免疫球蛋白的应用等多种因素有关。在临床上,狂犬病分为狂躁型和麻痹型两种类型。狂躁型狂犬病占多数,多数病人首先会出现低热、厌食、头痛、疲乏等不典型症状,随后表现为极度恐惧,常有恐水、恐光、恐声的“三恐”症状,恐水即看见水、听到流水声、饮水或仅提及饮水时,均可能引起严重的咽喉肌痉挛;恐光和恐声即看见亮光、听到噪声也可



刘伟孝做客健康科普大讲堂。 记者 刘英迪 摄

能引发痉挛,一般持续1到3天,大多数病人这期间死于呼吸或循环衰竭,少数病人之后会有短暂的安静阶段,出现弛缓性瘫痪,进而呼吸逐渐微弱,最后死亡。

狂犬病暴露后的正确处置方法有哪些?刘伟孝介绍,接触、喂养动物或完好的皮肤被舔舐,为I级暴露,清洗暴露部位就可以。裸露的皮肤被轻咬,或无明显出血的轻微抓伤、擦伤,属II级暴露,需对伤口进行冲

洗和消毒处理,并接种狂犬病疫苗。伤口冲洗时需用肥皂水或专业冲洗液和流动清水交替彻底冲洗所有咬伤和抓伤处约15分钟,伤口冲洗后用稀碘伏或其他具有病毒灭活效果的皮肤黏膜消毒剂涂擦伤口。接种狂犬病疫苗有5针法和“2-1-1”两种免疫程序,5针免疫程序是于0天、3天、7天、14天和28天各注射狂犬病疫苗1剂次,共注射5剂次,“2-1-1”免疫程序是于0天注射狂犬病疫

苗2剂次,第7天、21天各注射1剂次,共注射4剂次。单处及多处贯穿性皮肤咬伤或抓伤、破损皮肤被舔舐等属III级暴露,需及时处置伤口,注射狂犬病被动免疫制剂和接种狂犬病疫苗。

“狂犬病暴露后的处置关键是做到3个尽早,即尽早进行伤口局部处理、尽早进行狂犬病疫苗接种、尽早使用狂犬病被动免疫制剂。”刘伟孝表示,如果被宿主动物咬伤、抓伤、舔舐破损皮肤或黏膜,须及时去狂犬病暴露预防处置门诊进行暴露后处置,狂犬病暴露预防处置门诊一般位于乡镇卫生院或街道社区卫生服务中心内。部分综合医院也有设置,如山东第一医科大学附属第二附属医院、泰安市交通医院、泰山区人民医院、泰安市立医院等。此外,为方便群众咨询,我市在市疾控中心网站“便民服务”中的“狂犬病暴露处置”模块公示了全市所有狂犬病暴露预防处置门诊名单、位置、联系方式等,群众可以拨打电话查询。

为犬只注射疫苗是消灭狂犬病最有效的手段。2022年,我市出台的《泰安市养犬管理条例》对犬只免疫作了明确规定,养犬人应在幼犬自出生满3个月之日起15日内,携犬只到动物诊疗机构接种狂犬病疫苗。刘伟孝建议家里有养犬的人士及时为爱犬接种狂犬疫苗。

2024年泰安市“职业健康达人”风采大赛举办



比赛现场。 通讯员供图

本报10月9日讯(记者 刘英迪 通讯员 许元陆)为进一步推进职业健康保护行动,切实保护劳动者职业健康,近日,由市卫生健康委、市总工会主办,市公共卫生医疗中心承办的2024年泰安市“职业健康达人”风采大赛举办。全市共有13支代表队、45名队员参加。市卫生健康委职业健康科科长张光花,市卫生健康委职业健康科刘建峰,市公共卫生医疗中心副院长李巍伟,市职业健康专家库成员蒙牛乳制品(泰安)有限责任公司安全总监由淑荣,市职业健康专家库成员、市妇幼保健院放射科主任李秀红担任比赛评委,并为获奖者颁奖。

本次大赛涵盖个人赛和团体赛两部分。个人赛分为理论考试、风采展示和体质测试3个环节。个人赛前两个环节总成绩前3名的县(市、区)、功能区

和3名的委属及省属驻泰医疗卫生单位进入团体赛,团体赛则分为知识竞赛、场景模拟展示等环节。比赛现场气氛热烈、精彩纷呈,选手们沉着应对,以他们良好的职业风范和技能实力充分展现出“职业健康达人”的风采和水平。经激烈角逐,岱岳区代表队荣获团体一等奖,市肿瘤医院李君、市公共卫生医疗中心宋丽丽和丁卫星、泰安北控环境能源开发有限公司张光华、东平县疾控中心侯家涛荣获个人一等奖。

此次“职业健康达人”风采大赛的举办,为全市“职业健康达人”搭建了一个相互学习、沟通交流、共同提高的平台,初步培育出一批自觉树立健康意识、主动践行健康行为、积极参与健康管理、善于传播健康理念、具有较好健康影响力的职业健康代表人物,在全市起到良好的示范带动作用。

市口腔医院与新疆岳普湖县维吾尔医(中医)医院开展合作共建 创新支援模式 提升支援成效

本报10月9日讯(记者 颜凯 通讯员 刘瑶)近日,市口腔医院党委书记张燎、院长赵勇带领部分科室主任赴新疆岳普湖县维吾尔医(中医)医院看望慰问援疆医务人员,并进行专科联盟合作共建。

张燎一行在岳普湖县维吾尔医(中医)医院党支部副书记、院长阿不都热合曼·巴拉提,副院长佐热古丽·吐逊等陪同下,全面参观考察了医院发展建设情况。在即将启用的由市口腔医院援疆医务人员筹划建立的口腔中心,张燎一行详细了解了筹建过程,仔细查看了口腔诊室、口腔手术室、消毒供应室、口腔数字化中心、儿童牙科等科室,对医院基础建设、学科建设、技术创新、人才培养、口腔中心的成立等方面取得的成绩给予了充分肯定。随后,张燎一行到援疆医务人员宿舍和工作科室,看望了援疆医务人员,对他们在新疆工作岗位上的辛勤付出表示感谢,鼓励他们在工作中继续发挥业务专长,加强对受援医院医生的“传



参观考察活动现场。 通讯员供图

帮带”,打造一支“带不走”的口腔医疗队伍。

次日,“泰岳同心,微笑边疆”市口腔医院援疆爱心捐赠仪式在岳普湖县维吾尔医(中医)医院举行。市口腔医院向岳普湖县维吾尔医(中医)医院捐

赠了便携式牙科X光机、影像板扫描仪各一台。随后,赵勇和阿不都热合曼·巴拉提共同为口腔中心揭牌。该口腔中心的启用标志着两家医院在口腔医疗领域的合作和口腔专业联盟建设揭开新篇章。

捐赠仪式结束后,张燎一行参加了“泰岳同心 共护口腔健康”——泰安市口腔医院9·20爱牙日岳普湖义诊活动。张燎、赵勇及随行医疗专家与援疆医务人员一同为当地群众进行口腔健康检查,并对当地医生进行了技术指导。

自2023年始,根据市援疆指挥部安排,市口腔医院选派优秀口腔专家赴岳普湖县维吾尔医(中医)医院进行对口支援。援疆医务人员在为当地患者精心治疗的同时,加强对当地医生的培训指导,从根本上提高受援医院的口腔诊疗水平。市口腔医院今后将继续加大对口援疆工作力度,创新对口支援模式,进一步提升对口支援成效。

“颜值”“服务”双提升 市第一人民医院北门诊楼全新升级



改造升级后的北门诊楼门诊大厅。 通讯员供图

本报10月9日讯(记者 于冰 通讯员 张妙娴)“整洁、宽敞、明亮的环境,便捷高效的就医流程,优质的医疗服务,这次就医体验感更好了,装修后的门诊楼真是太赞了……”前来市第一人民医院北门诊楼就诊的患者说。近日,市第一人民医院北门诊楼顺利完成改造升级。

市第一人民医院北门诊楼建设年代相对久远,环境相对落后,设施陈旧,空间不足。随着医院快速高质量发展,门诊容量、布局、环境渐渐无法满足群众就医需求。为进一步提升群众的就医体验,医院启动了急诊、外科门诊及大厅等区域的改造升级工程。急诊重症医学科改造工程于7月上旬完成,日前,外科门诊及大厅也完成了升级改造并正式启用。

此次升级改造,从空间布局到设施设备,每一处细节都体现了人性化设计,在原有结构基础上进行改造装修,将原本相对狭小的外科、妇产科门诊和门诊大厅进行拓展,扩大患者就诊空间。挂号收款和取药窗口也进行了整体空间和就诊流程的优化。改造后的门诊楼,在诊室布局、服务功能和服务流程等方面都体现了人性化理念,宽敞明亮、布局合理、注重隐私保护,大大改善了医院的就医环境。

目前,市第一人民医院各住院病区的改造已有序启动。医院将紧扣患者就医需求,以方便患者、优化流程为核心,聚焦患者所需,从细处着眼、从实处着力,多举措改善就医环境,优化诊疗服务流程,着力提升患者就医体验。

预防结核病发生 促进结核病治愈

结核病的发病与否与营养水平密切相关。结核病患者普遍伴有营养不良的情况,不利于病情的治疗,膳食营养是提高人体免疫力的重要措施。同时,由于结核病是一种慢性消耗性疾病,结核病的进展会进一步加重患者营养不良。因此,在结核病治疗的过程中,营养治疗是基础,也是结核病自然病程中必不可少的预防和控制措施。结核病患者病情复杂多变,合理的营养供给不仅是一种支持手段,也是影响疾病进程和预后的重要治疗措施,可以提高患者的营养水平、增强免疫力、优化肠道微生态,有效提高结核

病的治疗效果,但不规范和充分的营养治疗也是导致结核病治疗失败的因素之一。

在结核病患者的饮食方面,首先,要保证足够的热量供应。结核病属于慢性消耗性疾病,热能消耗大,所以每天总热量的供应需高于正常人,以能维持患者正常体重为原则,谷物、大米饭等食物热量供应快;蛋白质的供给量可提高至占总热量的20%,蛋白质也是构成细胞的重要物质,且具有维持人体正常生理功能的作用,如人体内发挥免疫功能的抗体、白细胞和淋巴组织都是由蛋白质

构成的,优质高蛋白饮食有利于结核病灶的修复,蛋白质的摄入按每天每千克体重1.2克至2克计算,其中优质蛋白质应占50%以上,优质蛋白质来源于乳类、蛋类、鱼类、肉类和豆制品等;其次,结核病患者的饮食应做到合理均衡、食物多样化,不挑食、不偏食、顿顿吃主食,注意粗粮和细粮搭配,适量食用肉、蛋、奶,保证优质蛋白质的摄入;此外,还要多吃蔬菜、水果,保证摄入充足维生素、矿物质、膳食纤维,每天吃一些豆制品和坚果,补充有益营养;保证足够的饮水,每天饮水1500毫升以上,建议少量多次

□泰安市肿瘤医院呼吸科 常明

饮用,少吃烟熏、腌制等食物,同时减少刺激性食物摄入,如火锅、麻辣烫等,戒烟、戒酒。结核病一般都会让人没食欲、吃不下东西,临床上称为厌食、纳差,人会变得日渐消瘦,患者可以通过增加进食次数,分别在上午、下午和晚上加2至3餐,进食量以不影响下顿正餐的食欲为宜。

以上为增强体质、预防结核病及一般结核病患者较普遍的饮食需求,对于一些特殊情况,比如糖尿病、高血压、肾病、肝病等并发症的患者,还需要在专业饮食指导下积极预防结核病、防止结核病复发。

关注心理健康 塑造健康生活

缓解焦虑情绪 重塑内心平静

在这个快节奏时代,焦虑已成为人们普遍存在的情绪问题,从轻微的不安到严重的恐慌,焦虑情绪在不同程度上影响着人们的生活,无论是工作上的压力、生活中的琐事,还是内心的不安,都可能成为焦虑的源头。那么,什么是焦虑?又有哪些方法来缓解焦虑?

什么是焦虑?

首先,人们需要明白,焦虑是一种正常的情绪反应,表现为对未来的过度担忧、恐惧和紧张。焦虑的症状多种多样,常见的包括心跳加快、过度出

汗、呼吸急促、失眠、烦躁不安、注意力难以集中。

焦虑的原因也有很多,包括生活压力、工作压力、人际关系、健康问题等。这种情绪可以是轻微的,也可以是严重的,有时甚至影响到人们的日常生活。当人们遇到压力或挑战时,适度的焦虑会帮助人们保持警惕,做好准备。但是,当焦虑过度时,就会成为问题。因此,人们需要学会区分正常焦虑和有问题焦虑。

缓解焦虑有哪些方法?

深呼吸和冥想。深呼吸和冥想

是两种非常有效的缓解焦虑的方法。它可以帮助人们放松身心,减轻紧张和焦虑感。每天抽出几分钟进行深呼吸和冥想练习,可以帮助人们更好地应对焦虑。

适度运动。运动是另一种有效缓解焦虑的方法,研究表明,运动可以促进体内多巴胺的分泌,从而使心情愉悦。无论是跑步、游泳还是瑜伽,都能帮助人们释放内心的负面情绪,放松身心,提升愉悦感。

保持社交活动。与他人交流可以分散自身注意力,缓解焦虑。当

□泰安市精神病院 张丽

与朋友、家人或心理咨询师分享担忧和恐惧时,人们会感到更加被理解和支持。

寻求专业帮助。如果自身的焦虑症状严重到影响日常生活,或持续时间较长,那么寻求专业心理卫生机构的帮助是非常必要的,他们可以提供更专业的建议或治疗方案。

焦虑是一种常见的情绪问题,但我们不必被它束缚。通过认识焦虑、采用有效的应对方法及寻求专业帮助,就可以逐渐战胜焦虑,重获内心平静和安宁。

职称晋升新标准 健康科普论文

刊登联系方式
18853886255