

健康科普大讲堂

科学应对流感 守护健康防线

专家:感染后48小时内及时用药

□记者 李皓若



▲张伟、刘伟孝做客健康科普大讲堂。 记者 刘英迪 摄

随着气温下降,室内外温差变大,加之春节前后人员流动性增加,流感进入发病高峰期,不少市民因此“中招”,出现高热、乏力、头痛等全身症状及流涕、鼻塞、咳嗽等呼吸系统症状。如何应对此轮流感?1月17日,市中心医院呼吸与危重症医学科张伟和市疾病预防控制中心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,为群众防病治病支招。

按医嘱对症服药 不能“硬抗”

“与症状相对较轻的普通感冒不同,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有高度传染性,症状通常包括高热、乏力、全身肌肉酸痛等。”张伟介绍,65岁以上的老年人、5岁以下的儿童、孕妇、免疫功能低下者以及合并基础疾病的人群等都是流感重症的高危人群,这些人群一旦感染流感,病情往往更为严重,易出现肺炎、心肌炎等并发症,甚至可能危及生命。

流感病毒分为甲、乙、丙、丁4种类型。从中国疾控中心最新数据来看,目前流感病毒阳性率持续上升,其中99%以上为甲流。随着流感进入高发期,抗流感病毒药物需求量大增。

“治疗甲流的原则是早发现、早报告、早诊断、早治疗。抗流感病毒药物使用越早越好,尤其是发病48小时之内使用效果最显著。”张伟表示,抗流感病毒药物主要包括神经氨酸酶抑制剂(如奥司他韦、扎那米韦、帕拉米

韦)、RNA聚合酶抑制剂(如玛巴洛沙韦)等,其中奥司他韦的作用机制是通过抑制流感病毒复制过程中所需的神经氨酸酶,阻断病毒的扩散。玛巴洛沙韦则通过引入错误编码到病毒的遗传物质中,使得病毒无法正常繁殖和传播。奥司他韦可用于1岁以上儿童及成人,一般用药5天,每日2次;玛巴洛沙韦目前只批准用于5岁以上(体重20公斤以上)的儿童及成人,只需要一次用药。同时,根据患者出现的不同症状可进行对症治疗,如发热和疼痛可以使用对乙酰氨基酚、布洛芬等。此外,中医辨证施治也能起到很好的辅助作用,根据不同的临床表现可给予双黄连口服液、莲花清瘟颗粒、藿香正气胶囊、荆防颗粒等进行治疗。

近期,有人在网上表示“可以提前服用奥司他韦等抗病毒药物预防流感”。针对该现象,张伟表示,孕产妇对流感普遍易感,密切接触流感病人的孕产妇可预防性服用奥司他韦降低感染风险,但对于普通人群,提前服用的意义不大。同时他提醒,奥司他韦、玛巴洛沙韦均为处方药,须在医生指导下使用。

高危人群及时接种流感疫苗

预防胜于治疗。“接种流感疫苗是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段,建议大于6月龄且无接种禁忌的人群接种流感疫苗。”刘伟孝表示,特别建议6月龄以下婴儿的家

庭成员、6月龄至59月龄的儿童、60岁及以上的老年人、孕妇、慢性病患者、医务人员及托幼机构、中小学校和养老机构等人群聚集场所的脆弱人群及员工接种,可以有效减轻流感症状,减少重症率和死亡率。“流感病毒变异很快,为了保持免疫力,我们需要每年接种最新的流感疫苗。在北方地区,流感高峰通常是11月到来年的1月,因此在9月至10月完成流感疫苗接种效果最好。”刘伟孝说。

除了接种流感疫苗外,刘伟孝表示,增强体质是预防流感的重要途径,建议加强锻炼,保持良好的饮食习惯和充足睡眠,同时定期开窗通风,保持室内空气新鲜。尽量避免前往人群密集的公共场所,如果必须前往最好佩戴口罩。

张伟表示,呼吸道传染病的传播途径主要包括飞沫传播、气溶胶、直接接触(如握手)和间接传播(如手机、接触物体表面)等,所以需保持良好的个人及环境卫生,比如坚持佩戴口罩、勤洗手,特别是从公共场所回来后,饭前便后正确洗手,如使用肥皂和流动水清洗,至少洗20秒,可以大大减少手上的病毒载量,从而降低感染风险。

流感病毒对75%酒精、含氯消毒剂、过氧乙酸、紫外线等消毒方法均敏感。张伟表示,含酒精的手部消毒剂在预防流感方面确实有一定的作用,但不能完全替代洗手,在有条件的情况下应该优先选择洗手。

健康 快车

我市献血者临床用血费用减免再创新高

2024年共为2626人减免111万元

本报1月21日讯(通讯员 马克)2024年,泰安市积极推动无偿献血优待奖励措施落地,通过线上、线下和医院直免等多种渠道,泰安市中心血站共为2626名无偿献血者及其受益人办理临床用血费用减免业务,同比增长69.85%;累计减免报销金额达111万元,减免血量100万毫升,同比增长40.34%。全年血费减免人次、金额和血量均创历史新高。

根据山东省有关规定,泰安市将无偿献血者受益人范围进一步扩大到了献血者的配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、配偶父母、子女配偶,真正实现了“一人献血全家受益”。泰安市中心血站与山东省内各市血站建立了血液联动保障减免机制,已建立全省统一的用血减免平台,以及无偿献血者数据库、用血减免数据库,切实打通了各市之间、血站与医疗机构之间的信息屏障,形成了统一的用血减免申请、查询、操作系统。凡是持有泰安市中心血站献血证的献血者,如果本人或者受益人在省内其他市临床用血时,在保障其优先用

血权益的同时,也可以由当地血站联网代办减免业务,真正让献血者切实享受到政策带来的便利。

临床用血费用报销工作是完善献血服务体系、推动无偿献血事业持续发展的重要一环,不仅保障了献血者的合法权益,更有效推动了“我为人人、人人为我”社会互助共济精神的落地生根。据统计,截至2024年12月,泰安市“血液银行”共为20525位献血者及其受益人办理临床用血费用减免业务,累计减免1475万元。

2025年,泰安市中心血站将根据《关于做好全国无偿献血者临床用血费用跨省异地减免工作的通知》(国卫办医急函[2024]348号)有关要求,持续提升无偿献血服务质量和水平,推动“互联网+”无偿献血服务升级,深入推进“血费减免一次都不跑”服务;依托“全国电子献血证(微信小程序)血费跨省异地减免平台”,实施献血者跨省异地减免用血费用高效便捷办理,进一步提高献血者幸福感、获得感和归属感,持续推动献血公益事业高质量发展。

中医脏腑点穴特色疗法 基层带教活动举办



▲都洪滨现场演示脏腑点穴特色疗法。 通讯员供图

本报1月21日讯(通讯员 张男)近日,一场旨在传承和推广中医脏腑点穴特色疗法的基层带教活动在市中医院中医经典科举办。此次活动由都洪滨经典传承带教团队主导,吸引了泰安市20余名中医骨干积极参与。

都洪滨经典传承带教团队首先开展了理论培训,系统讲解中医脏腑点穴特色疗法的历史渊源、医理基础、施治方法等核心内容。脏腑点穴法作为中医学文化宝库中的瑰宝,以其方法简捷、疗效显著而备受瞩目。此法源于道家,后传民间,与医学、武术皆有密切关系,注重“医武结合”,通过调理脏腑气分,平衡阴阳,从而恢复和增强脏腑功能。

随后,都洪滨经典传承带教团队在市中医院中医经典科开展了临床带教,针对颈椎病、腰椎间盘突出、失眠、更年期综合征等常见病

多发病,现场演示了脏腑点穴特色疗法的具体操作步骤和技巧。参与医师通过观摩学习、实践操作,深入掌握了该疗法的精髓。

此次活动不仅提升了基层中医医师的专业技能,更为中医脏腑点穴特色疗法的广泛推广奠定了坚实基础。都洪滨作为中医特色疗法传承人,一直致力于该疗法的挖掘、整理和推广工作。他希望通过此次带教活动,让更多基层中医医师掌握这一疗法,为患者提供更优质的中医诊疗服务。

市中医院中医经典科作为此次活动的举办地,充分展示了其在中医经典理论指导下,运用纯中医思维与方式治疗疾病的特色优势。科室秉承“传承精华,守正创新”的思想,不断探索纯中医诊疗疑难杂症的新路径,为患者带来了福音。

市第一人民医院成功开展多节段 重度腰椎管狭窄症微创减压成形术

本报1月21日讯(记者 于冰 通讯员 张妙娟)近日,市第一人民医院骨科成功为多节段重度腰椎管狭窄症患者实施了单侧双通道脊柱微创手术,取得了良好的临床效果,在医护团队的精心照料下,患者现已康复出院。

66岁的患者卢先生(化姓)因压痛双侧下肢麻木不适,每次行走100米左右开始出现双下肢麻木加重,需坐下休息后才能缓解,自己在家反复用活血化淤药物及针灸推拿等方法保守治疗,但症状反复出现,行走距离逐渐减少,严重影响日常生活。卢先生入院后,医生予以完善腰椎CT及MRI检查,诊断为腰3-骶1多节段椎管狭窄,综合卢先生各项指征后,医护人员决定行3个节段重度腰椎管狭窄症单侧双通道脊柱微创减压成形术治疗。

手术由骨科主任管士伟主刀,副主任医师陈纪宝、住院医师刘炜协助,手术历时2个多小时。术中透视定位责任椎间隙,通过几个和黄豆样大小的小口,行椎管后方椎板、黄韧带减压,增生性骨赘突出椎间盘组织及增生钙化组织的去除,从而达到对椎管的彻底减压,解除了卢先生腰椎管狭窄症引起的神经压迫症状。

副院长、骨科主任鞠玉亮介绍,随着人口的老齡化,腰椎管狭窄的发病率逐渐升高,而椎管狭窄的发病机制主要为腰椎的老化退行性变引起,从而导致神经的压迫,出现了间歇性跛行(每次行走一定距离后就出现下肢麻木不适),严重影响患者日常生活,压迫时间越长,症状恢复越差,严重者甚至终身无法恢复。目前,市第一人民医院骨科已成功开展了单通道、双通道和单孔内镜下多种术式下的髓核摘除神经根松解术、腰椎管狭窄症减压术、纤维化融合及镜下椎间植骨融合术等微创手术。

市疾控中心召开主要负责人安全生产述职承诺会 夯实安全生产主体责任

本报1月21日讯(记者 刘英迪 通讯员 魏峰)17日,市疾控中心召开了2024年度第2次主要负责人安全生产述职承诺会。中心党委副书记、主任作主要负责人述职承诺报告,各科室主任及科室安全生产管理员参加。

市疾控中心主要负责人在述职承诺中全面总结了2024年度中心的安全生产工作,指出了工作中存在的不足,提出了工作要求,表示要进一步提高政治站位,始终将安全生产工作摆在重要位置;要强化工

作落实,高标准推进安全生产治本攻坚三年行动;要抓好重点领域隐患排查整治,及时消除安全隐患;要加强教育培训,不断提高全员安全防范意识和应急处置能力。

会议期间,职工代表对中心2024年度安全生产工作进行了集中评议,观看了《2024年十大火灾案例警示教育片》。此次会议的召开进一步夯实了中心安全生产主体责任,提升了干部职工的履职能力,以实际行动为中心高质量发展提高安全保障。



市肿瘤防治院召开第九届六次职工(工会会员)代表大会暨年度工作总结表彰会 逐“质”前行 向“高”而攀 助推医院高质量发展行稳致远

本报1月21日讯(通讯员 吕士芹)15日至17日,市肿瘤防治院第九届六次职工(工会会员)代表大会暨年度工作总结表彰会召开。市卫生健康委相关负责人出席开幕式,市肿瘤防治院相关负责人作年度工作报告,院领导、职工代表、列席代表100余人参加。

15日下午,第九届六次职工(工会会员)代表大会第一次全体会议开幕。

市卫生健康委相关负责人对市肿瘤防治院2024年各项工作给予高度评价。该相关负责人表示,医院年度工作报告全面、客观地总结了过去一年的工作,政治站位高,职责定位准,发展思路清晰,非常务实,符合医院改革发展的要求,符合健康泰安建设的目标任务,符合广大人民群众的就医期盼。新的一年,医院工会工作要进一步加强政治引领,筑牢思想根基,扛牢发展责任,团结带领干部职工以高质量工作助推医院高质量发展,为提高全民健康水平作出新的贡献。

市肿瘤防治院相关负责人作题为《逐“质”前行,向“高”而攀,助推医院高质量发展行稳致远》的医院工作报告,全面总结2024年工作,安排部署2025年重点工作。该院相关负责人表示,2024年医院抓实党建引领、睿智建院、服务立院、管理赋能4条主线,奋力推进医院高质量发展,医疗服务能力和服务水平显著提升,医院申请变更为三级肿瘤专科医院,实现历史新跨越,各项工作也取得优异成绩,医院被评为“市域重点癌症中



▲会议现场。 通讯员供图

心”,获“国家重大公共卫生服务项目农村上消化道癌早诊早治项目优秀项目单位”“国家肿瘤单病种质控病理诊断能力验证肿瘤项目合格单位”等荣誉称号。首次实现了省级早诊早治筛查管理先进单位三满贯暨“山东省癌症早诊早治工作市级管理先进单位”“山东省癌症早诊早治工作上消化道癌人群筛查、城市癌症早诊早治先进集体”。过去的一年,医院在巩固优势学科建设的同时,着力发展肿瘤微创诊疗技术、中医适宜技术,提升护理内涵,创新业务管理迈上新台阶,医院遴选为山东省抗癌协会第三届委员会肿瘤护理分会主委单位。站在2025年新的起点上,医院将以国家公立医院绩效考核为抓手,稳步推进“党业融合、业财融合、医防融合、业管融合”同步发展,锻造医院高质量发展新引擎;聚焦“能力强、服务

优、发展好、群众满意”目标定位,逐“质”前行,向“高”而攀,用实干、勇毅和担当,书写属于全院干部职工的光荣与梦想。

医院党委委员、纪委书记、工会主席表示,2024年是深化医药卫生体制改革的关键之年,全院干部职工开拓奋进、努力拼搏,医院综合实力不断增强,高质量发展实现了新突破。本次大会总结成绩,谋划未来,希望各位代表把会议精神学习好、传达好,带头贯彻落实好,继续发扬主人翁精神,立足本职,担当作为,集全院之智,举全院之力,持续改进和提升,开创高质量发展新局面。

财务科(医院运营)负责人作《2024年医院财务分析报告》,分析了2024年医院运营情况。

会议期间,各分会代表围绕《2024年医院工作报告》《2024年医

院财务分析报告》《2024年医院工会工作报告》《2024年医院工会经费审查报告》和《关于设立专项(科室)工作负责人绩效管理暂行办法》《关于医院管理及工作会议的暂行规定》等进行讨论审议,院领导分别到各分会参加讨论。代表们为医院高质量发展建言献策,形成涵盖医院管理、学科发展和人才建设、信息化建设等内容的高质量提案20余条。大会主席团通过会议形式,对职工代表提案进行研究、探讨,部署了改进措施。

1月17日下午,第九届六次职工(工会会员)代表大会第二次全体会议召开,代表们以举手表决的方式通过了各项报告、文件,并形成有关决议。大会完成所有议程,取得圆满成功,胜利闭幕。

随后,医院继续召开了年度工作总结表彰会,表彰会上,院领导分别为先进集体、先进个人及业务比赛获奖代表颁奖。放疗一科主任宁召锋、介入(肿瘤微创)科主任王书山、癌症中心办公室主任何秀玉作为先进个人代表发言。

市肿瘤防治院相关负责人向科室代表颁发了《泰安市肿瘤防治院规章制度汇编》,与部分科室签订《2025年泰安市肿瘤防治院综合目标管理责任书》。

大会号召,新的一年,在市委、市政府和市卫生健康委的坚强领导下,全院干部职工要以崭新的精神风貌和主人翁的使命感、责任感,踔厉奋发、赓续前行,为开创医院高质量发展新局面努力奋斗,创造无愧于梦想、无愧于时代的新辉煌。