

健康科普行

——万场健康知识讲座

专家做客健康科普大讲堂

防治结核病 关口向前移

本报3月30日讯(记者 李皓)3月24日是第31个“世界防治结核病日”。结核病作为慢性传染病,至今仍是全球公共卫生领域的重要挑战。在我国,肺结核报告发病率长期位居甲乙类传染病第二位,世界卫生组织最新报告显示,2024年我国估算新增结核病患者69.6万例。

防控关口如何前移?防治策略怎样优化?在健康科普大讲堂,市疾控中心结核病防治科主任、主任医师王瑞华,市肿瘤医院呼吸一科主任、副主任医师高磊围绕《全国结核病防治规划(2024—2030年)》进行了深入解读。

“以往规划更多侧重于对已发病患者的治疗,对结核潜伏感染者的预防性干预重视不够、推进缓慢。”王瑞华开门见山,点出了新版规划的关键转变。根据新规划,到2030年,密切接触者中潜伏感染者的预防性干预率需达到85%。这意味着,防控策略正从“坐等患者上门”转向“主动出击找患者”。各级各类医院对疑似患者要及时转诊至定点医院,扩大对所有结核患者密切接触者筛查范围,并对高风险人群进行结核感染筛查,对潜伏感染者及时开展预防性治疗。筛查方法也从症状询问升级为胸



王瑞华、高磊做客健康科普大讲堂。 记者 刘英迪 摄

部影像学检查与分子生物学检测相结合,更精准、更全面,从源头筑牢第一道防线。

精准防控,离不开技术支撑。高磊介绍,结核病定点医院会通过分子生物学检测技术对疑似患者进行诊断。与传统痰涂片、痰培养相比,这项技术不仅准确率更高,且最快2到4

小时即可出结果,大大缩短了诊断时间。目前,泰安市各级结核定点医院已全面普及分子生物学检测技术,为患者早确诊、早治疗赢得了宝贵时间。

找到患者是第一步,治好、管好患者,防止复发和传播,也是防控链条中的关键一环。在临床一线工作多年,高磊对此深有感触:“很多患者吃了一

两个月药,觉得不咳嗽、不发烧了,就擅自停药。结果没过几个月又复发,甚至变成了耐药结核。”他表示,规范治疗、全程治疗,是结核病防控的核心,容不得半点马虎。

新版规划在强化耐药防治方面提出了更细化的要求,针对结核病治疗周期长、患者易中途放弃的难题,推行“医防结合”的全程管理模式。在发挥好传统随访管理优势的基础上,积极引入现代信息化手段,如手机随访App、智能药盒、短信提醒等,督促患者按时服药。同时,为患者提供个性化管理和人文关怀服务,包括心理支持、营养指导等,多措并举提高治疗依从性,确保患者完成全程规范治疗。

从主动筛查到精准诊断,从预防性干预到全疗程管理,泰安的结核病防治工作正在新规划的引领下,织就一张覆盖更广、效能更高的防控网络。“目前,泰安市级、县级结核定点医院已经全部开设了潜伏感染预防性治疗门诊,群众对于预防性治疗配合度很高,后续我们会加大宣传力度,让更多人能主动来筛查、接受干预,真正把防控关口前移。”王瑞华说。



学生踊跃参与无偿献血。 通讯员供图

本报3月30日讯(记者 于冰冰 通讯员 马克)为深入贯彻落实省红十字会、团省委、省教育厅、省卫生健康委关于第二届“学雷锋进校园 无偿献血志愿服务”活动部署要求,日前,泰安市2026年驻泰高校“学雷锋进校园 无偿献血志愿服务”春夏献血季活动在泰山护理职业学院开展。

无偿献血是保障群众生命健康的重要民生工程,我市各部门、各高校充分发挥阵地优势,引导青年学子积极投身公益,推动雷锋精神与红十字精神在校园落地生根,为健康泰安建设注入新的

动力。作为此次活动的承办单位,泰山护理职业学院积极响应、精心筹备,组织学生踊跃参与。活动当天,110余名学子主动献血,用热血诠释青春担当,彰显了新时代青年的责任与使命,也为后续各高校开展相关活动树立了良好榜样。

市红十字会将持续做好统筹协调、宣传引导和服务保障工作,推动活动走深、走实,进一步壮大高校无偿献血志愿者队伍,健全长效机制,为保障临床用血需求、守护群众生命健康贡献力量。

市公共卫生医疗中心

义诊进社区 服务“零距离”

本报3月30日讯(记者 刘英迪 通讯员 许元陆)近日,市公共卫生医疗中心组织消化内科、外科、康复科、中医科、口腔科等多学科专家团队,走进泰山区徐家楼街道新岭社区开展“健康进万家”主题义诊活动,将专业医疗服务送到居民“家门口”,切实为群众健康保驾护航。

活动现场,医院精心布置诊疗区域,群众携带体检报告、病历资料有序问诊。各科室专家分工协作、高效接诊,为群众提供血压测量、口腔检查、中医问诊、外科查体、康复评估等一站式健康服务。

消化内科专家聚焦慢性胃炎、消化不良、幽门螺杆菌感染等常见问题,详细询问群众病史、解读检查报告,指导群众科学饮食、规范用药,重视胃肠健康筛查;外科专家针对外伤、疝气、静脉曲张、骨关节疾病等进行专业检查,给出诊疗建议与康复指导;康复科专家为有颈肩



义诊活动现场。 通讯员供图

腰腿痛、术后康复需求的群众进行功能评估,现场示范拉伸、肌力训练

等居家康复锻炼方法,帮助群众缓解疼痛、改善功能;中医科医生提供

针灸、推拿、拔罐等中医适宜技术体验,同步普及中医养生知识;口腔科医生为居民检查口腔健康状况,排查龋齿、牙周病、缺牙等问题,现场讲解正确刷牙方法、口腔清洁技巧,普及儿童窝沟封闭、成人种植牙等口腔保健知识。

活动中,公共卫生科医护人员同步开展“世界防治结核病日”宣传,通过发放结核病防治手册及春季传染病预防资料,普及结核病的危害及预防措施,强化健康宣传教育实效。此次义诊累计服务群众80余人次,新岭社区居民王女士说:“这次专家来到‘家门口’,不用挂号就能看中医、查口腔、问康复,真是太方便了。”

市公共卫生医疗中心将持续聚焦基层群众健康需求,常态化开展义诊、健康宣传教育等便民服务,不断优化服务模式,提升服务质量,为守护群众健康贡献力量。

市第一人民医院北院区门诊楼完成改造 布局焕新升级 便民服务提质



门诊一站式住院服务中心。 通讯员供图

本报3月30日讯(记者 于冰冰 通讯员 张妙娴)近日,市第一人民医院北院区门诊楼二楼完成升级改造并正式启用。升级后的区域环境焕然一新,布局科学规范,功能分区清晰明确,进一步优化就医流程,提升患者就医体验,为人民群众提供更加便捷、高效、优质的医疗服务。

此次升级改造过程中,医院结合患者就诊需求,对区域布局进行了全面优化调整,从西至东依次分布医学美容中心、康复理疗科门诊、转诊会诊中心、一站式服务中心、配镜中心、眼科门诊、耳鼻喉咽喉头颈外科,各诊室与服务中心功能定位明确,相邻布局兼顾诊疗关联性,与就诊便捷性,有效减少患者就诊或咨询的往返奔波次数。

重装后的门诊区域不仅在环境上实现了全新升级,诊室宽敞明亮、候诊区整洁舒适,还在服务细节上彰显人文关怀。医院在步行梯、走廊、电梯等关键位置设置了清晰的指示标识,精准引导患者快速找到对应科室;同时,进一步优化就医流程,一站式结算中心的设置让缴费、结算等环节更加高效,切实提升就诊效率。

此次市第一人民医院北院区门诊楼二楼的重装升级,是医院以患者为中心、持续改善医疗服务的又一重要举措。医院将以此次升级改造为契机,不断优化诊疗布局,提升服务品质,从细节处着眼,从实处发力,为群众营造更加舒适、便捷、高效的就医环境,用专业的医疗服务守护群众的身心健康。

关注心理健康 塑造健康生活

别让焦虑“偷”走你的生活

在快节奏的当下,“我好焦虑”成了很多人的口头禅。升学考试前的坐立不安、面对工作任务时的忐忑心慌、对未来的莫名担忧……焦虑,就这样如影随形。但其实,适度焦虑是生存本能,而病理性焦虑却是需要干预的心理疾病,读懂它、应对它,才能摆脱情绪内耗,掌控好自己的生活。

认清焦虑:正常情绪 vs 心理疾病

焦虑并非洪水猛兽,它是随着人类进化产生的自我保护机制。面对危险、压力时,焦虑会让我们提高警惕、快速反应,从而帮助我们规避风险。而病理性焦虑,是脱离现实诱因、持续存在且严重影响生活的情绪障碍,也是临床中常见的心理问题。其主要特征可以概括为以下4点:

1. 诱因不符。没有具体危险,却长期莫名紧张、恐惧、胡思乱想。
 2. 程度过度。小事引发极端担忧,甚至出现濒死感、失控感。
 3. 持续过久。焦虑情绪持续大于或等于6个月,或频繁急性发作。
 4. 功能受损。无法正常工作、学习、社交,伴随严重躯体不适。
- 简单来说,正常焦虑是“短暂的情绪反应”,病理性焦虑是“挥之不去的心灵枷锁”。

焦虑的伪装:那些被误解的躯体症状

很多人不知道,焦虑从不只于情绪(持续紧张、烦躁、易怒,总是莫名担忧,内心无法平静,甚至出现无助、绝望感),它还会以躯体症状“伪装”自己,导致公众需要反复前往综合医院就诊,却查不出任何器质性病变。这些身体上的异常信号,往往就是焦虑在作祟。

心血管系统:心慌、心悸、胸闷、胸痛,总以为是心脏病发作;神经系统:头晕头痛、头皮发紧、手脚发麻、手抖出汗;消化系统:腹胀腹泻、反酸嗝气、食欲改变,常被误诊为肠胃病;睡眠障碍:入睡困难、早醒多梦、睡眠浅,越想睡越焦虑。

哪些人是焦虑的高危人群?

焦虑的发病是遗传、性格、环境等多因素共同作用的结果。那么,焦虑的高危人群有哪些?

性格特质者:追求完美、过度敏感、自我要求严苛、习惯压抑情绪的人。高压人群:职场打工人、备考学生、产后宝妈、慢性病患者及家属。特殊阶段者:春季(3—5月)、换季期、人生重大变故后(失业、离异、亲人离世)。有既往史者:有精神疾病家族史、童年创伤、既往焦虑或抑郁发作史的人。

科学应对焦虑:从自我调节到专业求助

1. 急性焦虑发作,3招快速平复。当焦虑突然袭来,别慌张,用简单方法可快速打断恶性循环。呼吸调节:4—7—8呼吸法(吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒),重复3至5分钟;着陆技术:5—4—3—2—1法(说出5个眼前物品、触摸4个物体、分辨3种环境声音、识别2种气味、感受1种味道),通过感官刺激将注意力拉回当下;肌肉放松:从头部到脚部,逐组肌肉紧绷5秒再放松,缓解躯体紧张。
2. 日常调理,筑牢心理防线。规律作息:拒绝熬夜,保证7至8小时睡眠,睡眠不足会直接加重焦虑。坚持运动:每周3次有氧运动

□泰安市精神病医院 张正

(快走、慢跑、瑜伽),运动能分泌内啡肽,是天然的“抗焦虑药”。

减少刺激:少接触负面信息,控制咖啡因摄入,避免因过度使用手机引发信息焦虑。

3. 及时就医,不让拖延加重病情。如自我调节无效,焦虑已经严重影响生活,一定要勇敢寻求专业帮助,这不是软弱,而是对自己负责。

心理治疗:认知行为治疗(CBT)是焦虑障碍的一线心理治疗方法,能从根源纠正不合理思维。

药物治疗:临床常用抗焦虑药物(如SSRI类等),安全有效,在精神科医师指导下规范服用,无需恐惧依赖。

联合干预:中重度焦虑采用“药物+心理+生活调节”的综合方案,治愈率和康复效果更佳。

焦虑从来不是“矫情”“想太多”,也不是性格缺陷,它和感冒发烧一样,是身体发出的“健康预警信号”。不必因为焦虑而自我否定,也不必因为讳疾忌医而独自煎熬。学会接纳情绪、科学调节,必要时求助专业人士,打破焦虑的枷锁,重新掌控自己的生活,找回内心的平静与力量。

登泰山 观天下 望岳

扫码下载望岳客户端获取更多权威资讯