

返岗复工这些疾病要注意!

乐山疾控为你送上健康攻略

■ 记者 戴余乐

春节假期结束,市民陆续返岗复工,人员流动增多,流感、诺如病毒等呼吸道、消化道传染病进入高发期。2月24日,记者采访了乐山市疾病预防控制中心专家,为市民送上一份权威、实用的返岗健康防护攻略,助力大家以健康体魄投入新一年的工作和生活。



图片源于网络。

疾控大讲堂

重点警惕 流感、诺如病毒进入活跃期

当前我市仍处于流感流行期,病毒传播活跃度较高,流感病毒、肺炎链球菌、人偏肺病毒、呼吸道合胞病毒等多种病原体共同流行。与普通感冒相比,流感起病急、症状重,以高热、头痛、肌肉酸痛、乏力为主要表现,易引发肺炎等并发症,老人、儿童、慢性病患者等免疫力较弱人群是重点保护对象。

安心返岗 四招筑牢个人“防护盾”

如何科学防护、安心返岗?乐山疾控给出四大实用建议: 一是强化场景防护。乘坐公交、地铁、长途客车等公共交通工具,或进入电梯、商超、办公室等密闭、人员密集场所时,规范佩戴口罩,降低病毒感染风险。

播。感染后以呕吐、腹泻、恶心、腹痛为典型症状,儿童呕吐症状更突出,成人以腹泻为主,该病潜伏期短、发病急,易在家庭、单位、学校等场所聚集传播,需高度警惕。

对于假期出境旅行过的市民,乐山疾控专家特别提醒,返岗后要切实做好健康监测。如出现发热、咳嗽等呼吸道症状,恶心、呕吐、腹泻等消化道症状,或皮疹、黄疸、结膜红肿等异常情况,务必及时就医,并主动如实告知医生境外旅居史,便于快速精准诊疗。

少于30分钟,保持空气流通,减少环境中病毒滞留。

四是严把饮食安全。外出就餐选择正规、卫生的餐饮场所;肉、海鲜等食材务必烧熟煮透,贝类等水产品需深度加工;生熟刀具、菜板分开使用,避免交叉污染。

疾控专家强调,返岗防护无小事,做好个人健康管理,既是对自己负责,也是对他人负责。大家应保持规律作息、适度运动、均衡饮食,出现不适及时就医,不带病上班,共同守护安全健康的工作生活环境,以满满元气奔赴马年新征程。

市妇幼保健院 获患者表扬

本报讯(记者 严俊铭)近日,乐山市妇幼保健院妇科收到一封感谢信,字里行间表达了对医护团队专业诊疗与贴心服务的认可。

事情还得从一个多月前说起。钟女士因持续阴道出血,专程到乐山市妇幼保健院就诊。经详细检查,钟女士被确诊为子宫内膜息肉。病情让钟女士忧心忡忡,市妇幼保健院妇科负责人魏华兵及其团队的专业与耐心,逐渐驱散了她内心的阴霾。

1月30日,钟女士入院接受手术。从入院问诊、术前情绪安抚,到术中精准操作、术后精心护理,医护团队全程保驾护航。在医护人员的精心护理下,钟女士恢复迅速,术后仅24小时便顺利出院,回归正常工作与生活。

为表感激,钟女士亲笔写了一封表扬信,信中写道:“整个就医期间,不管是身体还是精神上都感到很安心。”

魏华兵表示,这封表扬信,既是患者的认可,更是团队前行的动力。未来,科室将继续坚守初心,以更优质服务为广大女性的健康保驾护航,用实际行动诠释医者仁心。

键为县: 筑牢卫生健康领域 安全防线

本报讯(记者 戴余乐)近日,键为县卫生健康局组织各医疗卫生机构开展春节后复工复产安全专项检查,推动全县系统快速收心归位,为新一一年卫生健康工作开好局、起好步筑牢安全防线。

此次专项检查坚持“问题导向、全面覆盖、闭环管理”原则,聚焦节后复工复产关键环节,结合行业特点,在全县公立医院、乡镇卫生院、民营医疗机构、公共卫生服务机构及涉医相关企业范围内全面开展自查。自查范围覆盖诊疗科室、药房药库、检验科、消防控制室、配电室、食堂、医疗废物暂存点等重点区域。重点检查了各单位消防设施设备完好有效性、疏散通道和安全出口畅通情况、电气线路使用规范及易燃易爆物品存放管理,以及医务人员到岗履职、医疗设备检修维护、诊疗流程规范执行、药品及耗材储存管理情况等,还检查了食堂食品安全、用水用电用气安全、特种设备运行维护等情况。



乐山日报·健康周刊

- 乐山市人民医院 急救:2119310 急救:2119328 仁爱济世 精诚行医
- 乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120 倾心为病人 德技双馨
- 乐山市妇幼保健院 院办:6268111 仁心仁术 呵护生命
- 乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:12356 仁爱 至善 笃诚 求精
- 乐山老年病专科医院 急救:2150330 敬老·精医·创新·卓越
- 乐山市市中区人民医院 急救:2121999 厚德诚信 精医创新
- 乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241 敬慎 精诚 守正 弥新
- 乐山友谊医院 健康热线:2555120 仁爱·精诚·责任

上海东方肝胆外科医院专家莅临市中医医院指导科研工作

沪乐携手 科研强院

本报讯(记者 严俊铭)为进一步深化专科联盟合作,提升医院科研创新能力,近日,上海东方肝胆外科医院主任医师、教授、博士生导师杨田应邀来到乐山市中医医院,开展专题学术交流与指导。

作为国内肝胆外科领域的知名专家,杨田长期致力于肝癌外科的临床与基础研究。交流会上,杨田结合自身丰富的科研经验,以“建立专病数据库,开展系列队列研究”为主题,深入浅出地讲解了如何从临床问题出发,构建系统化的科研范式。杨田认为,高质量的临床研究离不开规范的专病数据库支撑。数据录入“不怕多、就怕漏”,要善于利用信息化工具实现前瞻性或回顾性数据管理,有条件时应同步建设生物样本库,为后续研究奠定基础。杨田还鼓励大家从临床实践中发现科学问题,通过扎实的数据积累和多中心

协作,逐步形成具有自身特色的研究体系。

市中医医院各科主任纷纷表示,将认真学习杨田提出的建议,尽快启动专病数据库建设工作,组建科研团队,从病例资料的规范化录入入手,逐步开展系列研究,力争在短时间内实现科研论文的突破,提升科室学术影响力。

据悉,此次学术交流是专科联盟单位间的一次深度互动。通过与顶尖专家的面对面交流,医务人员开阔了视野,明确了方向,坚定了信心。下一步,市中医医院将继续依托上海东方肝胆外科医院的优质资源,在临床诊疗、人才培养、科研创新等方面开展全方位合作,努力打造区域肝胆疾病诊治高地,为乐山及周边地区百姓提供更优质的医疗服务。



交流会现场。

市中医医院(供图)

市人民医院接诊多例消化道出血患者

医生提醒:聚餐勿暴饮暴食过量饮酒

■ 记者 戴余乐

春节期间,聚餐聚会增多,大鱼大肉、饮酒助兴成为不少人的假期常态。2月25日,记者从乐山市人民医院高新院区了解到,近期急诊医学科接诊了多例消化道出血患者,暴饮暴食、熬夜劳累、过量饮酒等不良习惯,让脆弱的肠胃不堪重负,成为节日健康的“隐形杀手”。

警惕“沉默警报” 这些信号别忽视

市人民医院高新院区急诊医学科医生介绍,人体肠胃很敏感,长期不规律饮食、酗酒、熬夜、压力过大,极易损伤胃黏膜和

血管,引发消化道出血。该病起病急、风险高,救治不及时可能危及生命,学会识别症状、科学急救至关重要。

临床上,消化道出血并非都以“大量呕血”的形式出现,很多时候症状隐蔽,一旦忽视易延误救治。

呕血:呕吐物呈鲜红色,多为新鲜出血;若呈咖啡渣样,是血液经胃酸作用形成,同样是明确警报。

黑便:粪便乌黑发亮、黏稠似柏油,并伴有腥臭味,是上消化道出血最常见的信号。

血便:排出暗红或鲜红色血便,提示出血量较大或出血位置偏下。

伴随症状:出现头晕、心慌、乏力、面色苍白、出冷汗,严重时甚至晕厥,都可能是

消化道大出血的表现。

牢记“三要四不要” 突发情况这样做

一旦发现家人或朋友出现消化道出血症状,科学急救是关键。市人民医院高新院区急诊医学科总结出“三要四不要”急救法则,帮助市民科学应对。

“三要”:立即让患者静卧平躺,头偏向一侧,抬高双脚,防止呕血窒息并保证脑部供血;第一时间拨打120,由专业人员转运救治;保留呕吐物或粪便样本,为医生快速判断病情提供依据。

“四不要”:不要喂食、喂水,避免刺激出血部位加重病情;不要自行服用止痛药、

阿司匹林等药物,以免诱发出血;不要轻信喝牛奶、吃冰棍等“偏方”,盲目处理可能适得其反;不要自驾送医,救护车具备专业监护和急救条件,更安全稳妥。

医生提醒,预防远胜于救治。市民在日常生活中,要注意饮食清淡温和,少食辛辣、油腻、油炸食物,严格限制饮酒,规律三餐、细嚼慢咽;生活中少熬夜、多休息,戒烟限酒,保持情绪稳定,给肠胃“减负”;长期服用抗凝药、止痛药的人群,务必在医生指导下规范用药,减少胃黏膜损伤。

肠胃健康无小事。养成健康生活方式,掌握急救知识,既能远离消化道急症困扰,也能在突发状况时从容应对、守护平安。

脑血管功能变化可能与阿尔茨海默病风险相关

据新华社北京2月26日电 美国一项新研究显示,在阿尔茨海默病出现明显症状之前,患者的脑血管功能就已经下降,简单、无创的脑血管检查可用于大规模筛查,识别阿尔茨海默病高危人群。

阿尔茨海默病是痴呆症的主要类型,其潜在病理过程在发病之前数十年就开始了。脑血管功能下降、对脑组织的氧气和营养供应不足,可能是最早出现的病理变

化之一。

来自美国南加州大学凯克医学院等机构的研究人员对数百名老年人进行检查,采用无创的超声和光谱技术追踪大脑动脉血的流动速度,以及血液中二氧化碳分子产生的压力。

随后运用数学模型,将这些数据整合成为5个血流动力学指标,衡量大脑根据血压和二氧化碳压力波动来调节血流速度和氧气输送的能力。

研究人员还利用磁共振成像等技术扫描参与者的大脑,寻找阿尔茨海默病的典型特征,即淀粉样斑块沉积和海马体萎缩等。

结果显示,脑血管功能变化可能与阿尔茨海默病风险相关,大脑血流动力学指标异常的参与者,脑部淀粉样斑块负荷较重,海马体萎缩也更明显。海马体是大脑的记忆中心,它萎缩造成的记忆受损和认知障碍是阿尔茨海默病的核心症状。

研究人员说,认知能力受损的老年人,其脑血管功能指标与正常人存在明显差异,这与以往的一些研究结果吻合,也证明了这些指标的潜在诊断价值。与磁共振成像等常用于阿尔茨海默病诊断的技术相比,他们用于检查脑血管功能的手段简单易用、成本较低且完全无创,适用于大规模筛查。

相关论文已发表在美国阿尔茨海默病协会的期刊《阿尔茨海默病和痴呆症》上。