

# 三问公共卫生应急管理

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 张清华 姚国薇

如何开展疫情常态化防控?如何推进疾病防控体系建设?如何构建全市公共卫生体系?近日,在全市公共卫生应急管理专题培训班上,市卫健委主任李华平表示,要抓近谋远。抓近重点要做好秋冬季传染病防控,同时要做好打持久战的准备;谋远要针对新冠疫情暴露出来的问题,补短板、堵漏洞、强弱项,加强疾控机构改革和公共卫生服务体系建设,全面发展大健康产业,努力提升公共卫生应急处置能力和居民健康素养水平。

## 秋冬季疫情防控怎么做?

秋冬季温度低,湿气重,是病毒、细菌、支原体等致病微生物生存繁殖的最佳时期,也是呼吸道传染病的高发时期,每年到了秋冬季节,出现感冒发烧症状的人就会突然增多,也是新冠肺炎防控的关键时期。

李华平介绍,要切实做好秋冬季传

染病防控工作。科学防控、精准防控,既不搞过度防控,也不能麻痹松懈。当前是处于前期应急的阻击战转变为常态化防控与应急处置相结合的阶段,也就是进入社会和经济生活兼顾的防疫新常态。

要防流感,秋冬季节,流感高发,会增加新冠肺炎鉴别诊断难度,增加隔离

人群的难度,合并感染流感的新冠病例死亡率也会上升,因此预防流感非常重要,最有效的就是接种流感疫苗。还要防输入、防聚集、防暴发、防瞒报。

要做好打持久战的准备。目前国际疫情依然严峻,国内个别地区聚集性疫情仍然存在,病毒源头、致病机理、传播

规律还没有完全搞清楚,常态化疫情防控将是今后很长一段时期内需要面对的问题。我市制定出台了《咸宁市应对可能发生的新冠疫情防空工作要点》和18个相关配套任务清单(1+18),对今后相当一段时间内,特别是即将到来的秋冬季新冠疫情防空有详细的安排。

## 疾病防控体系改革怎么改?

虽然我市疾病预防控制体系现代化建设取得了长足的进步,疾病预防控制工作也取得了显著成效,但与经济社会的快速发展和人民群众健康需求的不断增长还不相匹配。

李华平介绍,尤其是今年新冠肺炎疫情充分暴露了其明显不足:管理体制尚未健全、疾控定位不够准确、财政投入整体不足、专业技术人才紧缺、网络直报系统不畅、流调工作技术薄弱、检测能力水平不高。

进行疾病预防控制体系改革主要是立足更精准更有效地防,建立4个体系做好14个方面工作。

在健全疾病预防控制体系上,市、县两级疾控中心建成集卫生应急指挥、传染病预防控制、疾病监测预警、慢性病管理、卫生检测、健康信息分析和研究于一体的专业化、信息化、科学化、现代化疾病预防控制机构。同时,强化各级医疗机构的疾病预防控制职责,推进社会化疾病预防控制服务。

在优化疾病预防控制工作机制上,完善联防联控工作机制,完善监测预警机制,建立医防协同工作机制。巩固群防群控工作机制,健全疾控机构与城乡社区联动工作机制,构建以基层党组织为核心,以居(村)民委员会为基础,网格员、业委会、物业公司、社区党员、社工、志愿者、防疫人员等共同参与的社区防控组织动员体系,将疾病预防控制工作纳入基层网格化管理内容。

在提升疾病预防控制能力上,提升

传染病防控和应急处置能力,完善突发公共卫生事件应急预案体系,组建专业卫生应急队伍,建立疾控中心牵头,公安、交通等部门参与,社区组织协助的专兼结合的流调队伍。提升信息化应用能力,依托政务云建立全市卫生健康大数据平台。提升检测检验能力,提升社会心理服务能力。

在完善疾病预防控制体系的保障政策上,加强人才队伍建设,核定人员编制,落实经费保障。

李华平介绍,近年来,我市公共卫生建设有较大的发展和进步,但公共卫生服务体系建设是一项庞大的系统工程,量大面宽、点多线长,涉及政府的部门多,因此也存在不少薄弱环节,如硬件设施不足、专业人才不够、救治能力不佳、服务效果不优、基本保障不强,制约了卫生健康事业的快速发展。

加强公共卫生体系建设,主要是整

合资源,平战结合,加强3个方面能力建设做好14个方面工作。

在加强应急医疗救治体系建设上,扩增应急救治资源,整合医疗机构、疾控机构、专业救援机构,120急救机构资源,形成公共卫生事件应急综合救治网络。新建鄂南重大疫情防控救治基地(咸宁市第二人民医院),设置重症监护病房和负压病房。各级医疗机构建设标准化发热门诊。

道门诊(诊室)。发挥中医药优势,支持中医医疗机构加强急诊、重症和感染疾病科等科室建设。加强中医药特色人才建设,建立市、县(市、区)中医药应急卫生救治队伍。加强中医药应急物资、设备和人才资源储备,加强县(市、区)中医院和乡镇卫生院国医堂基础设施建设。建立市县乡为一体的救治体系,增强重大疫情动员能力。

在加强基层卫生服务体系和公共卫生能力建设上,优化基层卫生服务机构布局及功能,加强基层卫生人才队伍建设,引导优质医疗资源下沉,打造基层卫生服务特色,优化保障激励机制。

在加强院前急救体系建设上,加快建立院前急救服务体系,着力提升院前急救服务能力,培养建立稳定的院前急救队伍,加快院前急救信息化建设。

# 夏秋交替为何总打喷嚏

看着像患了感冒 其实可能是花粉过敏

立秋前后,市民张先生睡觉总是不太安稳,鼻塞的感觉“卷土重来”。他告诉医生,每到夏秋换季的时候,就持续“感冒”,说话有鼻音,等到天变凉的时候鼻塞又好了。

季节的变换,有一些人因为频繁打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒,而饱受折磨。很多患者按照感冒治了好几年,却不见起效。其实这些症状可能恰好来自芬芳的花草,花粉过敏对人体健康的危害较大。

## ● 常见花粉过敏是风媒花花粉

据文献记载,人群中花粉过敏的患病率为5%至22%,并且有逐渐增加的趋势。在一些地区,花粉过敏已经成为季节性流行病,患病人数之多相当惊人。在我国花粉过敏的“重灾区”内蒙古,18.5%的受访者有过敏性鼻炎。而在日本柳杉花粉播散的季节,甚至于猴子都会出现过敏症状。

由于花粉是罪魁祸首,因而很多花粉症患者都会谈花色变,但实际上绝大多数患者仅对其中的一种或几种花粉过敏。

真正引起花粉症流行的花粉是风媒花的花粉。大部分人对风媒花粉没有太多印象,很多被诊断为圆柏花粉过敏的患者甚至难以



## ● 别把过敏性鼻炎当感冒

感冒区别于过敏性鼻炎有以下几点:

\*急性发病,一般持续7至10天,而花粉过敏可持续整个花粉季节;

\*不伴发鼻痒、眼痒;

\*开始可以为清水样涕,后期为黄色黏稠脓涕;

\*常伴有全身症状,如头痛、发热、肌肉疼痛等。

要注意的是,服用感冒药可以缓解部分过敏症状,因为很多感冒药是复方制剂,本身含有抗过敏的成分,因此服用感冒药后症状改善也可能是花粉过敏。具体区分还应尽早到医院进行诊断。

## 外出做好防护 避免接触花粉

花粉过敏了怎么办?  
需要注意以下几点:

(1) 尽快就诊完成过敏原检测;

(2) 在医生的指导下合理使用药物控制症状;

(3) 尽可能避免接触花粉:

在花粉播散高峰季节不去公园、植物园、森林、郊外等植被茂盛的地方;在花粉季节外出时穿长袖衣服,佩戴防花粉口罩和眼镜;关闭门窗、车窗,可以选用防花粉级别的空气净化器;用生理盐水清洗鼻腔;鼻腔内部局部使用花粉阻隔剂物理阻断花粉。

(4) 对于部分症状严重或进展至哮喘的患者,可以考虑进行过敏原特异性免疫治疗,也就是俗称的“打脱敏针”。(本报综合)

# 戴口罩长痘痘怎么办

本报讯 记者王恬报道:戴口罩带来防护的同时,也带来了一些“烦恼”,比如时间戴久了,竟然闷出了痘痘。如果已经长了痘痘该怎么办?市疾控中心医生为您解答。

医生解释,佩戴口罩时间过长,口罩压迫,会影响面部血液循环。另一方面,口罩下的皮肤局部湿度、温度都比较高,造成皮肤表面油脂分泌增加。细菌也会在温暖潮湿的环境下繁殖,细菌会分解皮脂,产生游离脂肪酸,从而刺激皮肤,产生炎症反应,诱发或加重痤疮。

如何避免闷出痘痘?医生建议,根据自己的工作性质选择适合的口罩。如果不是一线岗位的工作人员,可选择较轻便透气的一次性口罩,定时更换。更换口罩的间隙可以用吸油纸吸附面部多余的油脂。选择质地较轻盈的舒缓保湿产品,口罩遮盖区域避免使用封闭过强的油膏状、粉霜状护肤品和彩妆品。限制多脂多糖的饮食,限制乳制品的摄入,刺激性食物尽量少吃,多休息、多喝水、多摄入蔬菜水果。

# 得了腱鞘炎怎么办?不妨试试小针刀!



彭树刚 副主任医师  
咸宁麻塘中医院针灸科主任

## 什么是腱鞘炎?

“腱鞘炎”又称“弹响指”或“扳机指”这个病起病初期在手指屈伸时产生弹响、疼痛严重时关节不能屈曲或伸直,就像被突然“卡”住一样。人体的肌腱外包有双层套管密闭的滑膜管,也就是腱鞘,就好像电线中的金属丝被塑料外皮包住一样。腱鞘的外层为纤维组织,起到固定及保护肌腱的作用;内层为滑膜,可滋养肌腱,并分泌滑液有利于肌腱的滑动。当频繁地活动手指使肌腱长期过度摩擦,会导致肌腱和腱鞘的损伤,肌腱就会慢慢退行性变性,滑膜鞘分泌功能也随之减退,腱鞘也就慢慢形成炎症甚至粘连,出现疼痛和运动障碍,这就是腱鞘炎。

## 腱鞘炎“偏爱”哪些人群?

1.女性 女性朋友易患腱鞘炎是由于使用手部关节极为频繁,洗衣、做饭、扫地等都要用到手腕和手指,加之与水频繁接触,时间久了会发生肌腱、腱鞘的损伤性炎症。  
2.特殊的职业人群 如做手工活人群、打字员、乐器

演奏家、货物搬运、爱玩游戏的人等使用手部关节频繁。

## 何为小针刀?

针刀疗法是中医传统的微创治疗方法。小针刀外形似针灸的针,但其尖端有一狭窄的刀刃,可发挥针刺及刀切割的双重功能,是在现代西医外科手术疗法与中医传统针刺疗法的基础上,形成的新型中医医疗器械。

## 针刀的作用原理是什么?

近年来,大批医学工作者对针刀的治病机制进行研究,认为其主要机制为:  
1.“针”与“刀”合一,通过激发经气、疏通气血,达到止痛作用。  
2.直接松解病灶周围组织的粘连、挛缩,降低周围组织压力,从而缓解神经、血管的压迫。  
3.解除肌肉痉挛,恢复正常生理结构,为周围组织创造条件。  
4.操作过程中的机械刺激,可产生内源性阿片肽物质,发挥止痛作用。

## 针刀可以治疗哪些疾病?

1. 颈椎病:椎动脉型颈椎病、神经根型颈椎病。
2. 腰椎病:腰椎间盘突出症、慢性腰肌劳损、第三腰椎横突综合征、腰椎骨质增生、腰椎管狭窄症。
3. 软组织损伤:慢性软组织损伤、陈旧性软组织损伤急性发作、部分急性软组织损伤。
4. 滑囊炎、急慢性腱鞘炎和腱鞘囊肿、肌筋膜疼痛综合征。
5. 骨关节病:骨刺、屈指肌腱狭窄性腱鞘炎、膝骨关节炎、跟痛症、肩周炎、肱骨外上髁炎(网球肘)。
6. 神经痛:枕神经痛,带状疱疹后遗神经痛、坐骨神经痛。
7. 其它:整形美容等。

## 针刀是如何治疗腱鞘炎的?

针刀进入结节处,深达腱鞘,而后纵向切割腱鞘狭窄部位,松解狭窄,其松解程度以扳机征消失为准,此时患指伸屈可恢复正常。腱鞘炎的治疗一般1次即可治愈,部分严重患者可能需要行2次才能彻底治愈。针刀治疗腱鞘

炎具有治疗过程操作简单,对人体组织的损伤小,无不良反应,疗程短,疗效好等特点。

## 腱鞘炎如何预防?

1. 养成良好的劳动习惯:在抱孩子、洗衣、做饭、编织毛衣、打扫卫生等家务劳动时要注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸。提拿物品不要过重,手指、手腕用力不要过大。连续工作时间不宜过长,工作结束后,要揉搓揉搓手指和手腕,再用热水泡泡手。

2. 注意保暖:当天气较冷洗衣服时,最好用温水或戴手套,防止手部受寒。

3. 注意手腕的姿态及活动:对于长期伏案办公的人员来说,应采用正确的坐姿,尽量让双手平衡。手腕能触及衣物,不要悬空。手腕关节做适度的旋转或将手掌用力握拳再放松,来回做做几次,或将手指反压或手掌反压几下,都可以有效缓解手部的酸痛。

