

2021年,我市卫生健康工作怎么干?

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 金镇源

新的一年与老百姓息息相关的健康卫生工作将从哪些方面开展?有哪些重点?3月3日,市卫健委召开2021年全市卫生健康工作会议,部署今年重点工作任务。

【关键词:疫情防控】

有序推进全民免费接种工作

今年我市将扎实做好常态化疫情防控,以严防输入为重点,严防反弹。严防春节返程期间疫情反弹,严防聚集性疫情和散发病例传播扩散;强化监测预警,持续做好医疗机构、大型商超、集贸市场、物流快递站、冷链经营场所等公共场所外环境采样和核酸检测工作,严格发热门诊患者1+3筛查和首诊负责制,全面落实重

点人群应检尽检工作;加快推进新冠病毒肺炎疫苗接种工作,在做好重点人群紧急接种扩大第一剂次接种面、争取第二剂次应种尽种的基础上,尽快将接种服务扩展到服务业和劳动密集型行业从业人员,有序推进全民免费接种工作;提高应急响应能力,发现要“早”,反应要“快”,管控科学要精“准”,措施要“实”。

【关键词:公共卫生】

联通“预防、控制、治疗”全链条

在推进疾控体系改革和公卫体系建设方面,我市将进一步落实公共卫生体系补短板“十大工程”三年行动实施方案。加快疾控机构、基层医疗卫生机构、急救机构试点实施“一类保障、二类管理”,创造性落

实“两个允许”等重大政策创新举措。围绕“发现、响应、指挥”三个环节,联通“预防、控制、治疗”全链条,健全多渠道监测预警机制,统筹应急状态下医疗卫生机构动员响应和科学处置能力。

【关键词:中医药】

全力打造中医药强市

我市将坚持传承创新,全力打造中医药强市。支持通城中医药产业园区建设,推进道地药材“一县一品”建设,支持黄精、金剛藤等重点道地中药材发展,加强道地药材品牌建设;发挥市中医医院中医药龙头作用,支持市中医医院积极争取国家中医药传承创新项目,发挥中医药治病优

势,推动中医药适宜技术在基层推广;发挥中医专科专病治疗优势,支持加强温泉和中医药治疗皮肤病的临床研究,全面开展皮肤病诊疗业务,打造全国银屑病诊疗中心,继续支持风湿病专科做强做大,支持开发风湿病保健、治疗产品,完善风湿病的治疗、康复、保健产业链。

【关键词:医疗服务】

建立创伤中心、危重孕产妇救治中心

在提升医疗服务水平方面,我市将夯实综合监管基础,推进执法标准化建设;规范信用平台管理,加强事中事后监管;加强职业健康管理、食品标准监测与评价管理、推进医疗机构多元化监管建设,全面实施传染病防治、医疗卫生、公共卫生、职业卫生、实验室生物安全监管,加强饮用水监管,规范医疗废物处置。在全市符合条件的医疗

机构建立胸痛中心、卒中中心、创伤中心、危重孕产妇救治中心等中心,提升重症救治能力。加强二级以上医疗机构专科建设,争创省级重点学科。实现二级以上医院优质护理服务全覆盖,基层医疗卫生机构逐步开展优质护理服务。认真做好健康扶贫成果与乡村振兴有效衔接,全面落实基本医疗有保障政策。

【关键词:健康咸宁】

大力发展大健康产业

围绕推进健康咸宁建设,我市将认真推进健康咸宁行动;制定实施方案,着力解决影响群众健康的心脑血管病、癌症、慢性呼吸系统病3类重大疾病,高血压、糖尿病2种基础疾病,出生缺陷、儿童青少年近视、精神卫生3类突出公共卫生问题(“323”健康问题),降低高危人群发

病风险,提高患者生存质量;深入开展爱国卫生运动,进一步巩固国家卫生城市创建成果,通过卫生城市国家复审,各县市区至少新建1个国家卫生乡镇,继续开展健康单位等健康细胞建设;大力发展大健康产业,围绕“医、药、养、健、游、护”六要素,着力打造中部康养城。

【关键词:医药改革】

进一步完善医联体建设

围绕推进医药卫生体制改革,我市将深化药品耗材集中采购使用改革;深化医疗服务价格改革,抓住降低药品耗材虚高价格腾出空间的“窗口期”,及时动态调整医疗服务价格;深化薪酬制度改革。同

时,进一步完善医联体建设,积极推进市中心医院为龙头的区域医联体建设,探索建设城市医疗集团;改革完善县域医共体建设,促进分级诊疗制度落地,开展紧密型县域医共体建设监测评价。

【关键词:一老一小】

加强妇幼健康服务体系

我市将以“一老一小”为切入点,实施积极应对人口老龄化战略。在服务“老”的方面,做好老年人健康检查和健康指导,在居家、社区和机构三个层面继续完善和深化医养结合“签约医、医融养、养办医、医入户”的“四个医”模式;把医养结合融入到大健康产业工作中,积

极鼓励、支持医院新办养老机构。在服务“小”的方面,积极争创全国婴幼儿照护服务示范城市,支持社会力量发展普惠托幼服务;实施妇幼健康促进行动,加强妇幼健康服务体系,提升危重症孕产妇救治能力,强化出生缺陷综合防治,筑牢母婴安全屏障。

【关键词:保障支持】

加快卫生健康专业技术人才队伍建设

围绕强化事业发展保障支持,我市将加紧编制“十四五”规划,基本形成以卫生健康事业发展“十四五”规划为统领,以医疗卫生服务体系暨医疗机构设置规划、深化医药卫生体制改革规划、老龄事业发展规划等为支撑的全市卫生健康“十四五”规划目录体系。加快卫生健康专业技术人才队伍建设,继续开展一村一名大学生村医招录,做好首批毕业

大学生村医的安置;继续开展“招硕引博”、基层医疗机构专项招聘、基层医疗机构全科医师培训,提升基层医疗服务能力。加强计划卫生协会改革,2021年底前县级计生协会完成改革任务,着力解决乡级断层和村级空心化问题;围绕家庭健康促进行动,做好“暖心家园”“优生优育指导中心”“向日葵亲子小屋”等项目。

完美女神,从健康开始

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

又是一年“三八”妇女节,女性健康成为关注热点话题之一。目前女性对于自身的健康需求也越发重视。影响女性健康主要问题有哪些,如何预防?

定期妇科预防妇科疾病

3月4日下午,32岁的张女士来到市疾控中心,预约了一款“防癌体检”套餐。张女士说,体检套餐专门为女性设置,针对性强,而且价格很优惠。正好趁此机会了解自身健康状况。

据了解,为庆祝“三八”妇女节,3月1日—5月31日,市疾控中心开展“完美女神,从健康体检开始”活动,为全市广大妇女身心健康送去一份实实在在的关爱。

活动推出三款不同的“防癌体检”优惠套餐,包括白带常规、妇科彩超、乳腺彩超、宫颈联合筛查两项及卵巢功能评估等项目。

“价格优惠了50%以上,目前已有几百人预约套餐。”市疾控中心健康管理中心主任廖晓兰说,要定期妇科预防妇科疾病,女性一定要提高自我保健意识,定期妇科,

进行正规系统的治疗。正规系统的妇科检查包括HPV检测、白带常规检查、子宫附件彩超检查、DNA倍体检查、AMH检查,可检测宫颈癌、乳腺癌、妇科炎症等妇科疾病。

两癌严重影响女性健康

“乳腺癌和宫颈癌是最严重影响女性健康的两大问题。”廖晓兰表示。乳腺癌的高危因素有年龄增大,35岁后发病率显著增加;月经初潮年龄早于13岁、绝经年龄超过50岁;初产年龄30岁以上、哺乳时间短或未哺乳;家族史和遗传因素;乳腺疾病史;外源性激素;肥胖;饮酒、过多饱和脂肪酸摄入。

预防宫颈癌,应经常进行适当体育活动,控制肥胖,减少饱和脂肪酸的摄入、不饮酒、多食豆制品、水果和蔬菜,限制雌激素类药物应用,适龄生产和增加哺乳时间,积极治疗乳腺疾病。

早发现早诊断早治疗。定期自检,发现异常及时就诊。重视乳腺癌普查,至少1—2年查一次。

积极治疗中、晚期乳腺癌,提高生存率,改善生活质量。

宫颈癌是可以预防和治愈的一种癌症。现在基本明确宫颈癌的病因是高危型HPV的持续性感染。

宫颈癌的高危因素有性生活过早,早孕多次或多次人工流产,有多个性伴侣,曾经或正患有生殖道HPV感染,曾患其他性病,吸烟、吸毒和营养不良,内分泌紊乱或免疫力低下,家族史。

预防宫颈癌,应避免过早性生活(早于16岁)、早年分娩、多产、多个性伴侣。吸烟可以增加感染HPV效应。尽早接种预防宫颈癌疫苗可有效预防宫颈癌。

不能忽视妇科炎症和骨质疏松症。妇科炎症是一种比较常见的病,影响女性健康。因生殖道感染引起的各种妇科炎症,总因抗女性,但是这些妇科炎症发病初期往往症状轻微,许多女性就忽视了。

“其实妇科炎症只要治疗及时得当,就能彻底治愈。”廖晓兰提醒,重视自己的身

体健康,妇科炎症一定要尽快治疗,切莫掉以轻心。妇科炎症最常见的是盆腔炎和阴道炎。预防妇科炎症,首先需要预防阴道炎的发生,平时应该注意卫生,使用单独的盆子洗内裤,不穿不透气的化纤内裤,尽量穿纯棉的内裤,避免内裤不透气引起阴道炎。平时注意性生活前后卫生和经期卫生。规律饮食,规律运动,保持好的心情,增强身体抵抗力,预防妇科炎症的发生。

另外,很多人容易忽视的一个女生健康问题就是骨质疏松症。

廖晓兰说,女性绝经后雌激素下降,骨钙逐渐丢失,容易导致骨质疏松症,从而容易骨折。一般女性在35岁后骨钙开始丢失,绝经后骨钙每年以2%—3%的速度流失,最高达7%。绝经后3年流失速度最快,可持续10年。

预防骨质疏松症、骨折的发生是广大女性不能忽视的健康问题。平时要注意多晒太阳,注意钙质的补充,加强身体锻炼,都能很好的减少骨质的流失。



张仕武 副主任医师,硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

一、惊蛰节气的由来
惊蛰是二十四节气的第三个节气,太阳到达黄经345°,于公历3月5—6日交节。惊蛰反映的是自然生物受节律变化影响而出现萌发生长的现象。“惊”是惊醒,惊动之意;“蛰”是“蛰伏”之意。“惊蛰”的意思是说春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下的昆虫。实际上,昆虫是听不到雷声的,大地回春,气温升高才是使各种昆虫和动物复苏的主要原因。

二、惊蛰节气的气候特点
惊蛰时节,春气萌动,万物生机盎然。民谚云:“春雷响,万物长”以及“惊蛰节到闻雷声,震醒蛰伏越冬虫”等等,这些都是反映惊蛰节气的特征。惊蛰时节,雨水增多,气温回升,是万物生长的最好时光,该种的农作物都可以开始播种了,我国由南向北渐次进入春耕时节。

我国古代将惊蛰分为三候:“一候桃始华,二候仓庚(黄鹂)鸣,三候鹰化为鸠”,指出此时惊蛰在泥土中冬眠的各种昆虫开始惊蛰,过冬的虫卵也开始孵化。由此可见,惊蛰是反映自然物候现象的一个节气。按照一般气候规律,惊蛰前后各地天气已开转暖,雨水渐多。我国华北地区日平均气温上升至3—6℃,江南一带气温升至9℃以上,西南、华南地区气温一般可达10—15℃。与其他节气相比,惊蛰时的气温回升是全年最快的,天气乍暖还寒,气温忽高忽低,气压变化较大,气候仍以风寒为主,因为当阴气和阳气进行交流的时候,便会出现风,尤其初春,更是多风。

三、惊蛰节气如何养生?
1.起居养生
惊蛰仍是农历正月,仍在春季,《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”所以此时的睡眠仍要遵循“晚睡早起,与日俱兴”的原则。太阳出来的时候起床,洗漱完毕,在空气清新的地方散步

饮食养阳气 运动接春气
——二十四节气养生之惊蛰

缓行,以使志生,以使精神愉快,身体健康,一日之计在于晨。惊蛰时节,乍暖还寒,有时还会出现“倒春寒”现象,因此不宜马上脱去棉衣,要坚持“春捂”,特别是老年人,患有风湿病、关节炎、慢性支气管炎、肺气肿的人,要尽量使身体“不冻不寒”,避免受凉加重疾病。

2.饮食养生
以食物生发阳气,《黄帝内经》云:“春夏养阳,秋冬养阴。”惊蛰天气明显变暖,饮食应清温平淡,以利阳气生发。人与天地相参,五脏六腑与四季具有一一对应的关系,与春季对应的脏腑和器官是肝、胆、眼睛等。《素问·藏气法时论》曰:“肝主春,……肝喜急,急食甘以缓之,……肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之。”恰当的饮食有利于保养我们的肝明目。肝脾和之人,可以多食用一些辛甘发散的新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物,如春笋、菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、萝卜、豆豉、茼蒿等,增强体质,抵御病菌的侵袭。如果肝气郁结、肝火上升,出现口干口苦、失眠多梦、心烦易怒、目赤肿痛、头面疔疮,则不能吃温热的食物,如香菜、韭菜、洋葱、辣椒、青椒、胡椒、花椒等,不要吃油炸烧烤,不要饮酒,可以适当吃一些苦瓜、芹菜、菠菜、绿豆、菊花、赤小豆。另外,惊蛰时也应遵循“春日宜省酸增甘,以养脾”的养生原则,多吃些性温味甘的食物以健脾,这些食物包括糯米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、栗子等。

3.野菜健康惊蛰后上市,野菜陆续上市。野菜吸取大自然

之精华,其营养丰富,有些本身即是药材,多食有益健康。如荠菜:荠菜是最早报春的时鲜野菜,其味甘、性平,凉,入肝、脾、肺经,可凉血止血、清肺利尿,能防治多种出血性疾病,如血尿、妇女功能性子宫出血、高血压患者眼底出血、牙龈出血等,对于干眼病、夜盲症、胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等症有特殊功效,另外有助于防治高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌及痔疮等。荠菜可炒食、凉拌、做馅等。

3.运动养生
微雨众卉新,一雷惊蛰始。惊蛰时气温回暖,雨水增多,万物生机盎然,农民开始耕种。“碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦。”“城上风光莺语乱,城下烟波春拍岸。”美丽的户外风景等着我们去欣赏。此时踏青、赏花、爬山是较为适宜的运动,多去户外游玩,能与大自然生发的春气相呼应,不仅锻炼了身体,而且放松了心情,提高了抵抗力,有利于调节肝脏和肺脏,增强对新冠病毒的抵抗力。运动适度,以微有汗出为度,避免汗出当风,以免伤风感冒,对养生不利。

四、预防传染病
惊蛰过后万物复苏,春暖花开,同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。春天为什么容易染病容易爆发?《黄帝内经》说:“风者,百病之长也。”中医讲风、寒、暑、湿、燥、火是六邪,风排第一,其余五种邪气通常都会在“风”的帮助下,侵袭人体。“风”为春季主气,就是说邪气、病毒大军的急先锋在春天最为强劲。春季,万物生长,各种花草都焕发生机,细菌病毒也开



嘉鱼

新增3个省级卫生乡镇

本报讯 通讯员邓丹、格红超报道:日前,省爱国卫生运动委员会下发了2020年省级卫生城市及乡镇名单,嘉鱼县高铁岭镇、渡普镇、麟洲湾镇名列其中。至此,该县八个乡镇全部达到省级卫生乡镇标准,其中官桥镇、陆溪镇、鱼岳镇为国家卫生乡镇。

近年来,嘉鱼县爱卫办立足职能,以创建为抓手,不断强化环境卫生综合整治,大力开展爱国卫生运动,积极开展国家、省级卫生乡镇创建,各镇基础设施、街容街貌、环境卫生保护、群众健康素养水平等方面的建设和管理取得了显著成效,人居环境得到了显著提升。

下一步,该县爱卫办将进一步健全长效管理机制,巩固创建工作成果,全面深入开展爱国卫生运动,打造一个干净、卫生、和谐的嘉鱼。



如何保护听力?

本报讯 记者刘念报道:“听力不好,要别人说几遍才能听清楚。”近日,家住咸安区青龙社区的王女士咨询,如何保护听力?

青龙社区卫生服务站有关医务人员介绍,远离环境噪音。长期处于噪声环境下,听觉器官长期处在兴奋状态,促使听觉功能极度紧张疲劳,造成听力下降。而且噪音环境容易使人心绪烦躁、失眠,以致血压升高、心脏排出血量减少,从而影响内耳供血,最终影响听力。

合理使用耳机。戴耳机应遵循“60—60—60”原则:音量不要超过最大音量的60%,能调至更低最好;连续使用耳机的时间不要超过60分钟;外界声音最好不要超过60分贝。在嘈杂的公共场合,要尽量避免听歌。

少掏耳朵。耳道皮肤比较娇嫩,如果掏耳朵用力不当,最易造成外耳道损伤感染而成疖肿,引起耳部疼痛,严重者可导致听力减退。

别太劳累,保证睡眠。在工作、学习的同时要保证休息和睡眠,注意劳逸结合。

如何应对春困?

本报讯 记者刘念报道:“经常感到犯困、精神不集中,身体疲惫。”近日,家住咸安区金叶社区的王女士咨询,如何应对春困?

金叶社区卫生服务站有关医务人员介绍,生活规律,按时作息,中午小睡片刻,可保障足够睡眠,给身体一个适应昼长夜短的时间,从而保证充沛的体力。上班或学习疲乏时可以做工间操、课间操、室内运动。聆听振奋人心的音乐、用冷水洗脸等也是应对春困的有效办法。

应注意增加蛋白质的摄入,如食用鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肉、花生等食物。不可多食寒凉、油腻、粘滞的食物,不可过多饮酒。多食含有丰富维生素的食物。

应多运动,如打球、游泳、散步、踏青,以促进气血流通、机体代谢,使身体机能处于良好状态。犯困时可用风油精、薄荷油外敷或喝咖啡、茶来提神。

如何预防牙结石?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的李女士咨询,如何预防牙结石?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,牙结石又称牙石,通常存在于唾液腺开口处的牙齿表面,如下颌前牙的舌侧表面、上颌后牙的颊侧表面和牙齿的颈部以及口腔黏膜运动不到的牙齿表面等处。

早晚刷牙、饭后漱口是预防牙结石形成的最重要措施。采用竖刷法刷牙,不仅可清除食物残渣、牙面菌斑、牙垢污物,防止牙结石形成和沉积,还能起到按摩牙龈,促进血液循环,增强牙周组织抗病能力的的作用。

合理营养,粗细搭配。多吃富有维生素的粗纤维食物,如肉、蛋、蔬菜和水果,充分咀嚼以利于牙面清洁。少吃甜食及粘性很强的食物,不吃零食。

每半年进行一次口腔健康检查,每年进行1—2次全口洁牙,使牙面、牙周部经常处于洁净状态。购买合适的口腔日护理用品,如漱口水,牙线等。

始滋生、肆虐。所以在春天,特别容易发生传染病的大流行。此时常见的传染病有流行性感冒、麻疹、流行性腮腺炎、猩红热、水痘、流脑、手足口病、麻疹性咽喉炎等。这些疾病通常会表现出发热,大家要记得:疹的感冒发烧都不是普通的感冒发烧,持续高烧的不是普通的发烧。要注意观察,必要时及时就医。预防传染病最有效的方式就是减少接触传染源,其次就是增强自身抵抗力,日常做好这些细节,中招的几率一定会大大减少。

- 1.注意通风,勤换被,勤换衣,多晒太阳。
- 2.养成勤洗手洗脸的好习惯。尤其是大人,下班回家,洗手换好衣服,再抱孩子。有些病毒细菌大人抵抗力能够阻挡,孩子却不一定。
- 3.流行季节,尽量不要带孩子到人群密集的公共场所,减少感染的机会;如果到人群密集的地方,或者像医院这些场所,给孩子戴口罩是很必要的。
- 4.重视脾胃,不要让孩子脾胃虚弱。脾胃强,气血生化功能强,卫气刚强。卫气,就是防卫能力,就是我们通常说的抵抗力。
- 5.及时识别异常症状。常见的感冒症状:如鼻塞流涕、咽喉咳嗽、发热,大家都比较熟悉,出现一些与一般感冒发烧不相符合的症状:如胸膈、高热、嗜睡(意识不清)、抽搐、皮疹、胸痛、呕吐、腹泻等,那就要及时就医。

咸宁麻塘中医医院 主讲
咸宁麻塘风湿病医院