

# 我市召开艾滋病、结核病质控工作暨传染病归口管理政策培训会

本报讯(记者朱传胜)12月8日、9日,2023年焦作市艾滋病、结核病质控工作暨传染病归口管理政策培训会召开,市卫健委、市疾控中心、市卫生健康委技术监督中心、市第三人民医院等相关领导出席会议。

会议指出,做好传染病归口管理、定点治疗工作是预防、控制和消除传染病的发生与流行,保障人民群众生命健康的重要措施。国家法规也明文规定,传染病患者就地归口管理、集中收治。今年10月18日,市卫健委、市财政局、市医疗保障局三部门联合下发《关于加强传染病患者归口管理定点治疗的通知》,重申所有参保单位的传染病患者必须到定点医院治疗。在12月8日召开的会议上,市卫健委和市疾控中心相关部门领导进行了政策解读。会议还邀请了省疾控中心结防所所长



孙定勇、河南省胸科医院主任医师刘新授课。

市第三人民医院党委书记王建明致辞时指出,经过30余年的发展积淀,该院奠定了深厚的学科基础,得到了业界的广泛认可。在艾滋病诊疗方面,该院作为市级艾滋病定点医院,多年来一直承担着全市艾滋病抗机会性感染的治疗和重症患者的救治任务。2020年,该院成立了市级艾

病抗病毒治疗门诊,即“关爱门诊”,主要承担我市各城区新发艾滋病患者的抗病毒治疗工作,为艾滋病患者提供全方位的治疗、护理、人文关怀、心理咨询及防治宣教;在结核病诊疗方面,该院建立了结核病实验室,开展了分枝杆菌鉴定及耐药基因检测等多项检验项目,利用支气管镜开展了支气管镜下球囊扩张术、冷冻治疗、活检术等多种先进诊疗技

术。焦作市结核病门诊设立在该院,主要承担各城区结核病门诊患者的治疗和管理。

《艾滋病、梅毒、乙型肝炎阻断》《艾滋病免费抗病毒治疗药品管理》《艾滋病抗病毒药物及其不良反应》《感染性疾病的外科干预》《2023年焦作市艾滋病诊疗质控问题反馈》以及《警惕耐药结核病》《支气管镜在结核病中的临床应用》《非结核分枝杆菌病介绍》《结核病典型病例分享》《支原体肺炎与结核病鉴别诊断》《风湿免疫性疾病合并结核分枝杆菌潜伏感染的诊治专家共识》……在12月9日召开的培训会上,艾滋病与结核病两个专业领域分成了两个会场同时进行,专家就结核病、艾滋病诊疗领域作专题学术讲座。

左上图 培训会现场。  
本报记者 朱传胜 摄



服务百姓  
关爱健康

## 健康美丽 从一杯水开始

本报记者 孙阁河

健康的身体、美丽的容颜是每一个女士的向往,但是怎样才能用最简单的方式达到这个目的?日前,记者采访了市人民医院皮肤烧伤整形科护士长郭艳,她告诉记者,健康美丽可以从早上喝一杯温开水开始。

郭艳说,随着现代人们生活节奏的加快,越来越多的女性希望用更简单的方法来实现自身的健康和美丽。然而,许多人不知道,每天早晨喝一杯温水,就能帮助大家实现这两个目标。首先,清晨的一杯温水有助于清洁消化系统。因为在睡眠过程中,人们的胃肠道会积累一些废物和毒素,而温水可以帮助刺激肠道蠕动,促进排便,从而有效地清理这些废物和毒素。这样,在新的一天开始时,大家就可以拥有一个干净、健康的消化系统。其次,清晨的一杯温水对于皮肤也非常重要。水是生命之源,也是皮肤的最佳保湿剂。当女性朋友的身体缺水时,皮肤会变得干燥、暗淡,甚至出现细纹和皱纹,而温水可以迅速被身体吸收,为皮肤提供充足的水分,从而使皮肤保持水润、光滑、弹性。

郭艳介绍,清晨的一杯温水还有助于提高新陈代谢。当人们喝下温水后,体温会稍微升高,这会刺激体内的新陈代谢过程,帮助身体更有效地燃烧脂肪,从而达到减肥的效果。同时,新陈代谢的提高也有助于改善身体的免疫功能,使人们能抵抗疾病的侵害。

郭艳提醒,虽然清晨的一杯温水有许多好处,但大家在饮用时也需要注意一些事项:一是水温不宜过高,最好控制在35℃~40℃,以免烫伤口腔和食道;二是在饮用前应该先刷牙,以清除口腔中的细菌;三是在饮水后应该等待一段时间再吃早餐,以便让水有足够的时间被身体吸收。

## 家长如何护理高烧患儿

本报记者 孙阁河

近期,各类流感、支原体病毒感染呈现频发态势,各大医院儿科人满为患。日前,有家长致电本刊热线,咨询高烧患儿的护理常识。为此,记者采访了市人民医院儿科一区护士长牛莎。牛莎提醒,孩子出现发烧、咳嗽,家长应先选择正规医院的发热门诊就诊,明确病因,遵医嘱用药。需要居家护理时,要先关注孩子的体温。

牛莎解释,发烧是流感的主要症状之一,体温会有一个持续、反复的状态,体温最高会达到40℃。遇到这种情况,家长不要惊慌,在患儿体温超过38.5℃时,可口服退热药物布洛芬或对乙酰

氨基酚,6个月以下的患儿口服对乙酰氨基酚,6个月以上的患儿可以使用布洛芬。吃药30分钟后观察体温,体温反复的话可以间隔四五个小时再吃一次。另外,体温超过38.5℃,还可以采用温水拭浴等方式进行物理降温,物理降温主要是通过传导散热来降低体温。

牛莎表示,在体温上升期,孩子出现寒战、主诉发冷时,家长要适当给孩子增添衣物或盖被。高热的持续期和退热期,孩子表现为面部发红、出汗,这个时候不要捂,要适当减少衣物或盖被,以有利于孩子退热。假如持续高热状态,体温不降,可能引起高热抽搐,尤

其是6个月以下的患儿,这时按照护理要求,主张高热持续期和退热期,穿秋衣、秋裤,摸着手脚不凉就可以,如果感觉手脚凉,则需要适当在腹部加盖小被子。总之,发热期间多观察孩子的体温,并采取适当措施是最重要的。

牛莎提醒,发热期间,要让孩子多喝水,补充水分。因为退热后,在体温下降的同时,出汗也会多,可能引起脱水。假如孩子吃饭差,可以补充一些糖盐水。此外,要遵医嘱规律用药,如果用药周期不足,病毒会在体内反复复制,容易复发。

## 大雪时节要温补避寒

本报记者 孙阁河

偶然的暖阳终究抵挡不住寒流脚步,刚刚还在出汗的人们,马上开始探讨如何度过大雪时节。昨日,记者采访了市中医院肝胆脾胃科副主任赵秋升。

赵秋升提醒,《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》中说:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”这其实就是

整个冬季养生的总原则。因为,中医认为人体五脏之肾,与四时之冬季相应,主封藏、闭藏、静藏,阳气潜藏于内。这个时候,人体表的营卫之气相对薄弱,受寒侵袭,最容易感受寒邪而发病。所以,此时的养生原则还是要顺应自然规律,“去寒就温,早卧晚起”,以顺应冬季封藏的自然之道。

赵秋升介绍,张仲景的《伤寒杂病论》也提到:“寒之为病,肾先受之,其客于五脏之间,脉引而痛;若客于八虚之室,则恶血住留,积久不

去,变而成瘕。”大雪时节,寒气凛冽,对于年幼、高龄或体虚之人,最容易感受风寒邪气,而寒邪容易伤人阳气。这里说的“八虚之室”,就是人们的肩关节、肘关节、髋关节及膝关节等8个大关节部位。中医认为,人体感受风寒后,邪气容易藏匿在这些部位,这也是老年人多风湿或类风湿性关节炎的原因。俗话说:“人老脚先衰,寒从脚下起。”所以,有“老寒腿”的朋友在这个时节就要注意了,除了穿厚袜、棉鞋、护膝等防寒保暖外,最好每天能

泡泡脚,有条件还可以在泡脚时和泡脚后按摩刺激一下足部穴位。

赵秋升表示,饮食上,元代忽思慧在《饮膳正要》中曾提醒:“冬气寒,宜食黍,以热性治其寒。”这是提醒人们冬天不要再吃冷食。同时,大家还可以根据体质进补一些温补阳气的膳食,但是一定要以保阴潜阳为原则,做到“阴平阳秘”,防止上火。另外,每天还应多吃柚子、苹果等生津类水果,对抵御冬季干燥有好处。



扫二维码  
关注“焦报健康”

每周一出版  
主编:金珊珊  
执行:周丽娟  
记者:朱传胜  
新闻热线:13333916333  
服务热线:15565602387  
13598538802