

# 寒冬季节,谨防流感

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 艳粉) 近期我市儿科门诊发热的孩子逐渐增多,其中多数为流感患儿。孩子生病,家长很是着急,那么在冬季,作为一名称职的爸爸妈妈,该如何预防流感,守护孩子健康呢?为此,牡丹晚报全媒体记者特意采访了菏泽市中医医院儿科二病区医生任光明。

据任光明介绍,流感是流行性感冒的简称,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病。流感病毒以飞沫传播为主,常通过打喷嚏、咳嗽、直接接触等方式传播。对于儿童来说,特别是年龄<5岁的儿童,是流感的易感人群。与普通感冒不同,儿童流感常表现为以下几个特点:①感染性强,常有群体聚集发病特点,特别是在幼托机构、室内公共场所、家庭聚集等;②潜伏期短,感染后很快发病;③症状重,

常表现为高热(可高达39℃~40℃),并伴有精神不佳、寒战、进食减少等全身症状,甚至抽搐;④新生儿可表现为嗜睡、拒奶等;⑤极易发展为脑炎、心肌炎、及下呼吸道感染,如支气管炎、肺炎等。

那么,日常生活中,家长应如何预防流感呢?任光明建议,家长可以主动为孩子接种流感疫苗,使人体产生特异性免疫,从而到达对流感病毒的预防。另外,家长可以从以下方面进行积极预防:①戴口罩、勤洗手。实践证明,口罩对流感病毒的预防有积极的效果;六部洗手法是切断流感病毒接触传播的有效途径;②减少室内公共场所活动,特别是室内游乐场、大型商场等,减少感染机率;③及时隔离。对于感染儿童,幼托机构应及时进行隔离,并做好消毒工作。家庭成员感染后,应及时进行有效隔离;④室内

及时通风,保持空气流通;⑤合理均衡饮食,适量室外活动,增强抗病能力。

采访中,任光明表示,但孩子出现以下症状:①新生儿的发热,无论体温高低;②儿童超过39℃的发热;③抽搐发作;④精神差,嗜睡;⑤头痛、胸痛,呼吸困难,口唇青紫;⑥高热不退,热退后,随即又复发或恶化;⑦原有的治疗方案效果不佳;⑧脱水,尿量减少;⑨走路无力或拒绝走路;⑩夜眠差,烦躁,哭闹不止等任一症状时,应及时到儿科门诊就诊,由医师作出准确的判断,进行及时有效的治疗。



## 菏泽市第三人民医院荣获第五届“乐在欣中”抑郁焦虑病例解析大赛北区二赛区第一名

本报讯(通讯员 崔爱军) 11月13日,菏泽市第三人民医院精神科“护心天使队”代表山东省参加了第五届“乐在欣中”抑郁焦虑病例解析大赛,荣获北区二赛区第一名的好成绩,顺利晋级2021年4月的全国总决赛,将在明年的全国CPA大会上参与角逐。

比赛现场,菏泽市第三人民医院参赛队由副院长刘蔚带队,精神科一病区主任崔爱军,队员李丽娟、王林平以《心理疫战》为题,通过生动的阐述、严谨的分析、沉稳的风范,获得了现场评委的一致认可。

据介绍,本次比赛由中国医

师协会精神科分会焦虑抑郁工作委员会主办,共有来自包括西安交大附属第一医院、四川大学附属华西医院等八支队伍参加,旨在推广抑郁、焦虑的诊治规范,提高中青年精神科医师的职业技能与专业素养,展示中青年医师风采。

## 牡丹区健康促进机关创建工作推进会召开

本报讯(通讯员 广轩) 为推进落实“将健康融入所有政策”,引导全社会牢固树立“人人健康,健康为人人”的核心健康观,推进全区健康促进工作开展,11月11日,牡丹区健康促进机关创建工作推进会在区卫生健康局召开。会议安排部署创建省

级健康促进示范区工作任务,明确区直各单位创建职责。

会议要求,区直各单位要下定决心,加强领导,把创建省级健康促进示范区任务落实好,采取有力措施,稳步推进各项创建工作。要对照创建标准和责任清单,认真查找存在的问题,把目标任务

全部分解到各科室,在创建工作中遇到的困难和问题,要及时整改,推动创建工作各项措施全面落实。要进一步提高思想认识,抓好时间节点,全面做好健康促进机关创建工作,养成科学、文明、健康的生活方式,为牡丹区创建省级健康促进示范区做出积极贡献。

## 菏泽市牡丹人民医院开展“防治糖尿病,享受健康生活”义诊活动

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 淑娅 通讯员 陈国栋) 11月14日是第14个“联合国糖尿病日”。为提高广大群众对糖尿病的认识,普及糖尿病防治知识,有效预防和控制糖尿病,倡导健康生活行为,当天上午,菏泽市牡丹人民医院(菏泽市中心医院)在门诊楼前开展健康义诊活动。

第14个“联合国糖尿病日”主题是“护士与糖尿病”,旨在强化护理工作者在糖尿病健康管理中的重要作用,有效干预糖尿病危险因素,促进高危人群和患者的早期发现与干预,提高糖尿病患者自

我管理能力,切实降低糖尿病危害,保护人民群众身体健康。

当天上午8时开始,菏泽市牡丹人民医院内分泌代谢科在门诊楼前,为前来预约咨询的市民和患者免费测血糖、血压、尿微量白蛋白筛查等项目。同时,专家们在现场提供免费咨询和个性化治疗方案,糖尿病专科护士还向大家进行了饮食、运动、胰岛素注射等方面的指导。义诊活动结束后,内分泌科在技能培训中心2楼会议室举行了糖尿病日义诊讲座,就“防治糖尿病,享受健康生活”作了介绍,希

望通过义诊宣传活动,让广大市民朋友们能认识糖尿病,了解如何预防糖尿病。

据了解,菏泽市牡丹人民医院特别开设糖尿病专科门诊,加强了对患者的健康教育,长期随访等,每周一次定期举办糖尿病患者健康教育活动,受到患者朋友的欢迎。众多糖尿病患者在内分泌代谢科的系统治疗下,病情得到良好的控制。该科负责人表示,我们始终坚持以专业的医疗技术和热情的暖心服务对待每一位患者。关注糖尿病,我们一路携手同行,为健康菏泽贡献自己的力量。

## 早发现、早诊断、早治疗,有效控制糖尿病

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 敏静) 11月14日是第14个“联合国糖尿病日”,我国一亿多糖尿病人再度引发关注。为深入开展糖尿病预防宣传及健康教育活动,提高群众糖尿病知识水平,菏泽市立医院内分泌科举行大型爱心义诊和讲座活动。

当天上午,在菏泽市立医院门诊大楼一楼大厅的活动现场,内分泌科的医务人员为到场的居民监测血糖、血压、体重、血红蛋白等指标,对糖尿病者进行了筛查,并为大家准备了免费的早餐。随后,医院专家们现场提供了免费咨询,还向大家进行了饮食、运动、胰岛素注射等方面的指导。

据菏泽市立医院内分泌科主任程霖介绍,糖尿病被称为现代

疾病中的第二杀手,是一种慢性、终身性、进展性疾病,高血糖可以导致各种脏器,尤其是眼、肾、神经及心脑血管的损害,是造成下肢截肢和失明的首要病因。目前糖尿病发病呈现出扩大化和年轻化趋势,糖尿病患者的健康状况常常改变整个家庭的生活、计划、感受、经济状况等,甚至拖垮一个家庭,并对其他家庭成员造成巨大的心理和生活压力。

专家介绍,糖尿病若能做到早发现、早诊断、早治疗,还是可以控制的。预防的关键在于对糖尿病高危人群进行糖尿病知识的宣传教育,提高市民对糖尿病及其并发症严重性的认识,让社会关心糖尿病患者的工作与生活,唤起全社会对糖尿病防治事业的关注。

## 专家义诊,现场为“糖友”答疑解惑



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 艳粉) 11月14日是联合国糖尿病日。当天上午,菏泽市中医医院内分泌科在该院门诊楼一楼大厅举办糖尿病大型义诊活动。

当天,我市著名糖尿病专家、菏泽市首届十大名医何刚教授领衔的专家团队现场指导“糖友”们正确操作自我胰岛素注射,并送上免费义诊、免费测空腹血糖、免费监测血压、免费发放糖尿病宣传资料、糖尿病专科护士免费现场指导等一系列健康福利,受到

广大“糖友”们的欢迎。菏泽市中医医院内分泌科为国家中医药管理局“十二五”重点专科,现开设床位50张。科室积极探索、潜心钻研,充分挖掘祖国传统医学精华,借鉴国内外现代医学最新进展,在中西医结合治疗糖尿病及其并发症、甲亢、甲减、高尿酸血症、痛风性关节炎方面积累了十分丰富的经验。目前,该科室已成为菏泽市中西医结合防治内分泌疾病基地,在菏泽市及周边地区享有盛誉。

## 牡丹区高庄镇中心卫生院党支部开展主题党日活动

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 敏静 通讯员 赵杰) 11月13日下午,牡丹区高庄镇中心卫生院党支部在三楼会议室组织开展11月份主题党日活动,支部委员赵杰主持。

本次主题党日活动以视听学习方式为主,紧密结合灯塔大课堂,深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想,观看了《十九大党章知识精粹》系列短视频、习近平总书记在纪念中国人民志愿

军抗美援朝出国作战70周年大会上的讲话视频。

在谈体会、谈感言环节,党员们纷纷表示,通过学习习近平总书记对中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年大会上的讲话,使大家对抗美援朝精神有了新的认识和更深刻的理解,在以后的工作中要大力传承和弘扬伟大的抗美援朝精神,为护佑辖区群众健康和卫生院发展贡献自己的力量。