

# 讲好卫健故事，传播科普知识

## 济宁举办卫生健康系统宣传舆情暨健康素养能力提升培训班

郭纪轩 崔常松 济宁报道

8月25日，济宁市卫生健康系统宣传舆情暨健康素养能力提升培训班顺利举办。

培训课程涵盖新闻宣传、舆情应对、健康教育与健康促进等核心内容。省疾控中心主任医师侯家祥，省健康促进与教育学会党支部副书记、主任医师孙桐，大众日报卫生记者站站长李丽等卫生健康领域专家、健康教育学者及实战经验丰富的媒体从业者开展授课，让学员们既学到了专业的理论知识，又掌握



培训班现场。

了具体的操作技能，对今后做好宣传舆情和健康素养提升工作具有重要的指导意义。

济宁市大力实施健康济宁行动，开展健康知识普及系列活动，组织健康科普专家走基层，多渠道、全方位增加优质、权威健康知识供给，全市居民健康素养水平持续提升。培训班的举办不仅为全市卫生健康系统宣传舆情和健康教育专业队伍搭建了一个学习交流的平台，也进一步提升了队伍的业务能力和综合素质，为今后更好地开展卫生健康宣传工作、提高全民健康素养奠定了坚实的基础。

## 一文读懂基孔肯雅热的传播、症状与防治

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的一种急性蚊媒传染病，主要通过蚊虫叮咬传播，广泛流行于热带和亚热带地区。了解其传播特点、临床症状及防治方法，对有效防范该疾病具有重要意义。

### 传播途径

基孔肯雅热的主要传播媒介为埃及伊蚊和白纹伊蚊。当这些携带病毒的蚊子叮咬人类时，病毒便会进入人体，进而引发感染。病毒不会通过日常接触、空气、食物或水进行传播，也无直接人传人的报道，所以不必担心日常交往会感染此病。不过，在发病期间，尤其是当天至7天内，患者具有传染性，病毒可通过伊蚊叮咬传播给其他人。儿童由于接触病毒的机会相对较多，所以更容易发病。另外，新生儿、免疫力低下者、糖尿病患者等人群也属于易感人群。围产期感染的新生儿、65周岁

以上的老人以及患有高血压、糖尿病或心脏病等基础疾病的患者，则属于重症高风险人群。

### 临床症状

基孔肯雅热的潜伏期通常为3-7天，范围在1-12天。被带毒蚊虫叮咬后，患者会突然发热，体温可达39℃，并伴有头痛、恶心、呕吐、肌肉痛、关节肿胀、皮疹、疲劳等症状。其中，关节疼痛是较为显著的特征，主要累及手腕、踝趾等小关节，也可涉及膝和肩等大关节，疼痛呈游走性，随运动加剧，晨间较重，部分患者短时间内关节功能会丧失。约80%的患者在发病后2-5天，躯干、四肢伸展侧、手掌和足底会出现红色斑丘疹或猩红热样皮疹，伴有瘙痒感。多数患者一周内症状会好转，但部分病例关节疼痛的症状可能会持续数月甚至数年，少数患者还可能出现眼部、心脏及神经系统并发症。需要注

意的是，其感染症状与登革热和寨卡病毒感染等其他疾病类似，容易被误诊。

### 治疗与预防

目前，基孔肯雅热尚无特异性治疗药物，主要采取支持性治疗。患者在发热期应卧床休息，不宜过早下地活动，同时采取防蚊隔离措施。对于高热病人，应先采用物理降温，可使用非甾体消炎药，但要避免使用阿司匹林类药物；关节疼痛较为严重者，可使用镇痛药物；若出现脑膜脑炎，治疗要点主要为防治脑水肿，可使用甘露醇、速尿等药物降低颅压；关节疼痛或活动障碍者，可进行康复治疗。

虽然基孔肯雅热来势汹汹，但只要我们了解相关知识，做好防蚊灭蚊和个人防护措施，就能有效降低感染风险。

（邹城市中医院 王修峰）

## 科学防控麻疹，筑牢免疫屏障

麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病，它的传染性非常强。病毒主要通过飞沫传播，甚至在密闭空间内，比如教室、地铁、商场，病毒还能通过气溶胶长时间悬浮在空气中，造成更广泛的传播。没接种过疫苗的人，如果和麻疹患者接触，感染概率可以高达90%以上。哪怕只是共处一个房间、或者短暂面对面说话，都有可能“中招”。

感染麻疹后，通常有一到两周的潜伏期。之后患者会出现发热，伴随流鼻涕、咳嗽、眼睛红、畏光等症状。一个非常典型的早期标志，是出现在口腔黏膜上的“科氏斑”，这是早期识别麻疹的重要信号。之后3-5天，皮肤会出现红色斑丘疹，一般从耳后、发际开始，逐渐蔓延到面部、躯干和四肢。

绝大多数麻疹患者如果能得到适当休息和对症治疗，是可以顺利康复的。但它也可能引起一系列严重的并发症。比如，肺炎是麻疹最常见并发症之一，尤其多见于5岁以下儿童；喉炎可能导致呼吸困难；更严

重的是脑炎，可能造成永久性神经系统损伤，甚至死亡。在世界卫生组织的建议中，对于维生素A普遍缺乏地区的患儿，补充维生素A被证明能显著降低并发症发生率和病死率。

值得注意的是，随着麻疹疫苗的普及，儿童发病率大幅下降，但免疫格局也在悄悄变化。现在，成年人，尤其是没有接种史或免疫力下降的人群，正成为新的高风险群体。有些人可能是因为小时候没有按程序完成接种，有些人则因为疫苗保护效果随时间减弱。再加上现代人流动频繁，跨区域工作、旅行、居住成为常态，一旦有传染源输入，很容易在人群中快速扩散。

那我们该怎么办？别慌，麻疹是可防可控的。最重要、最有效的手段就是接种疫苗。目前我国免疫规划为儿童提供免费接种，分别在8月龄和18月龄各接种一剂麻腮风疫苗（MMR）。家长一定要按照预约时间带孩子完成接种，千万不要因为忙碌或疏忽漏打疫苗。如果孩子已经

超过18个月但还没打全两针，应尽快补种。

除了疫苗，日常防护也很重要。建议大家经常开窗通风，保持室内空气新鲜；尽量避免去人多拥挤、空气不流通的公共场所；加强个人卫生，勤用流动水和肥皂洗手；咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡；还要注意均衡饮食、适度锻炼、保证睡眠，提高自身抵抗力。

如果发现自己或家人出现发热、皮疹、咳嗽等疑似症状，要第一时间佩戴口罩，避免乘坐公共交通工具，尽快去医院的发热门诊就诊。一旦确诊，应严格遵照医嘱进行住院或居家隔离，防止传染给其他人。

总的来说，最重要的是提高防病意识，积极接种疫苗，做好个人防护。只有公共卫生系统、医疗机构和每一位公众共同努力，才能筑牢免疫屏障，阻断病毒传播，保护好自己和家人的健康。麻疹虽然“老”，但绝不是可以忽视的敌人。

（济宁市疾病预防控制中心 张新新）

## 深化互鉴促交流 携手同行共发展

郭纪轩 通讯员 焦裕如 刘振华 济宁报道

近日，新疆英吉沙县卫健系统考察团一行25人到微山县人民医院参观交流学习县域医共体建设、中医药、医养结合、医疗服务能力建设、人才队伍建设等相关工作。

英吉沙县卫健系统考察团一行实地参观了微山县人民医院门诊大厅、DSA、CT室、检验科、运营指挥中心、远程会诊、普外科、内镜中心、心电图室，每到一处，他们都认真听取科室负责人的介绍，详细了解科室的建设情况、医疗服务、专科建设、诊疗流程及特色技术。

微山县政协副主席、微山县人民医院院长李运来表示，希望双方以此次考察为契机，持续深化临床诊疗合作，建立常态化病例研讨、远程会诊机制，在重点专科建设上互学互鉴。加强人才培养协作，开展骨干医生互派、专项技术带教，共同提升医务人员专业能力。推动基层服务联动，分享医共体建设、便民服务模式经验，让两地群众都能享受到更优质的医疗服务。

英吉沙县人民医院党委委员谢涛表示，此次考察开阔了眼界，拓宽了思路，并将学到实用的经验和做法带回去，希望双方能够携手并进，互相借鉴经验，努力提升英吉沙县卫生健康事业的发展水平，更好地保障当地人民群众的身体健康保驾护航。此次考察交流学习，不仅加深了两地医疗卫生领域的了解与合作，也为双方提供了宝贵的学习机会。未来将继续保持密切联系，加强交流合作，共同推动医疗卫生事业的发展，为百姓健康谋福祉。

## 开展专题讲座 关爱职工健康

日前，邹城市人民医院举办《妇科常见疾病防治知识》及2025年《山东省人口与计划生育条例》专题讲座，共同学习健康知识，筑牢自身健康防线。

在讲座中，医院妇科主任薛迎峰凭借丰富的临床经验和扎实的专业知识，以通俗易懂的语言，为女职工讲解了常见妇科疾病阴道炎、宫颈炎、盆腔炎的症状、治疗、分类、预防措施，重点讲述了各生理期保健、盆底功能障碍性疾病防治及妇科肿瘤防治知识。

随后，医院妇委会主任宋燕带领大家学习了2025年公布的《山东省人口计划生育条例》和关于《山东省人口与计划生育条例》实施中有关假期规定适用问题的指导意见，按照本条例规定落实婚假、产假、陪产假、育儿假、护理假以及相关待遇，强调生育调节，提倡适龄婚育、优生优育。

此次讲座对引导大家形成健康的生活方式起到了积极的促进作用。下一步，该院将持续大力开展健康宣教活动，普及女性健康知识，传播健康理念，为广大女职工送去关怀和温暖。

（通讯员 邹亦轩）