

健康专刊

流感高发季 个人防护很重要

滨州市中医医院专家表示:中药在流感防治以及防止并发症方面有独特优势

本报1月29日讯(记者 代敏 通讯员 卢海波)“老师,xxx发烧咳嗽,今天不去上学了。”“有的班级因为感冒近一半孩子请假,马上要期末考试了,真愁人!”据了解,连日来,许多学校的班级QQ群里,谈论孩子感冒病情,以及怎样好得快一点,如何预防等,成了家长、老师们的热门话题。

今年的流感是不是比往年肆虐,是什么原因导致的?平日常该如何预防,感冒后如何判断该吃药还是打点滴,又该如何护理?近期的两场雨雪对缓解流感能否起到作用?针对这一系列问题,近日本报记者采访了滨州市中医医院内科主任孙向红。

近期流感盛行患者人数上升

孙向红告诉记者,近期滨州市中医医院门诊部的流感病人较往年同期多出两成左右,其中以婴幼儿、青少年及老年人居多。与往年相比,今年同比温度较高,因此流感高峰期来得较

晚。但由于入冬以来滨州长期没有降雪,导致气候干燥,加之毕竟数九天气,所以近期的感冒以风寒、风燥之邪为主,病情也较为“顽固”。前几日虽然有两场降雪,但降雪量较小,温度回升又快,因此对于净化空气、杀灭病菌的作用有限。

流行性感冒,简称流感,是由于感染流感病毒而引起的急性呼吸道感染,具有传染性强、传播快的特点,今年我省流感病毒流行以季节性A型(H3N2)流感,占91%。其症状主要表现为发热、咳嗽、咽喉疼痛、身体疼痛,可以伴有腹泻、呕吐,重者会继续发肺炎和呼吸衰竭。

预防为主不建议发烧就输液

流感高发季,关键是做好预防工作,孙向红提醒市民,保持良好的个人卫生习惯,平时注意勤洗手,用肥皂流动水洗手;经常开窗通风,适当运动,充分休息,避免过度疲劳;流感高发期尽量不要到人多拥挤的

场所;咳嗽、打喷嚏要掩住口鼻,不要对着他人。尤其是身体虚弱的老年人、儿童、糖尿病、肿瘤等慢性病患者要更应注意预防。

此次流感,很多人出现发热等症状,孩子一旦出现高热,很多家长怕他给“烧傻了”或担心引发其他并发症,往往很着急,希望体温立马降下来,觉得输液好得快。孙向红表示,一旦出现流感,症状较轻者多饮水、多休息即可,较重者应到医院就诊。发烧是人的身体在调动自身免疫力做出的抵御反应,一般感冒发烧三天很正常,只要血象不高,没有明确的细菌感染,尽量不要应用抗生素和激素类药物,也不要盲目选择输液打针。此外,发烧不超过38.5度一般采用物理降温法即可,不建议急着用退烧药。

中药治感冒有独特优势

中医认为,流感是“外感毒邪,内蕴积热”。风热毒邪外袭,



卫气被遏、肺气失宣,故发热、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、喷嚏、全身肌肉酸痛,这些均为风热毒邪犯于肺卫的表现。流感的另外一个特点就是,机体免疫力低下的群体普遍易感。

孙向红表示,中药在消除流感患者症状、提高患者抗病康复能力以及防止并发症方面有着独特优势。相比西药抗病毒药物,中药具有整体调节多靶点的

特点,不仅能退热消炎抗病毒,而且具有提高人体免疫机能的作用,比单一抗病毒药物治疗退热消炎,减轻上呼吸道症状更具优势。特别是流感高烧不退,中药解热作用更为明显而且安全。滨州市中医医院专家制定了相应的抗流感处方,病人可自行选择中草药煎制或方便易携带的中药颗粒进行口服,多数病人服用五天左右即可痊愈。

安全自检防患于未然

滨州市中心医院召开2015年安委会全体会议

本报1月29日讯(记者 代敏 通讯员 李聪聪)为推进安全生产工作各项措施落实,有效防范和坚决遏制安全事故的发生,保持医院安全生产的稳定态势,根据省卫生计生委、市政府安委会和市卫生计生委关于继续深入开展安全生产大检查的通知要求,结合滨州市中心医院1月16日全院安全自查的基础上,1月28日,医院安全生产委员会2015年全体二次会议在第一会议室召开,滨州市中心医院党委书记、院长张瑞杰出席作重要讲话,副院长魏光平主持。

副院长王子正向委员们公布了一系列专项整治方案,随后,总务处负责人王如芹汇报了2015年安全生产委员会一次会议后全院安全生产自查结

果,检查中也发现了一些问题,个别科室对安全检查重视不够,存在麻痹大意思,落实动作迟缓,检查不够细致,日常科室安全巡检记录部分欠缺,需要进一步修改和完善。比如:北区学生宿舍安全出口自行车占道现象依旧存在;消毒供应中心主电源母线排存在安全隐患;制氧室木地板有损坏现象;住院一部西侧配电箱存在安全隐患等,安全意识、安全教育、措施工作有待进一步加强。

张瑞杰针对滨州中心医院实际,结合近期国内外安全事故的案例,对医院下一步安全生产工作部署并提出要求:1、进一步提高安全意识,近期,一些地方先后发生特大安全生产事故和群体踩踏事件。当前,正值岁末年初,省、

市、县“两会”即将召开,各部门、科室一定要认真贯彻各级关于安全生产工作的总体要求,提高全院的危机意识,排除麻痹思想。2、进一步修订完善安全管理制度,自成功荣膺三甲医院,启动住院一部大楼之后,很多安全制度应立足医院自身实际情况和特点进行修订,从细节入手,突出安全重点,将安全生产的重要性引入到全体干部职工日常工作之中,使安全工作在各部门、各科室的工作中形成常态化。3、落实安全岗位责任制,各安全委员,各部门、各科室安全生产负责人在平时工作中应团结配合,相互补台,发现问题及时通知上报。4、做好宣传培训工作,切实把安全生产工作落到实处。

一线卫生监督员 岗位练兵学以致用

滨州市开展卫生监督执法能力全员培训

本报1月29日讯(记者 代敏)为全面提高卫生监督队伍的执法水平和综合素质,1月20日至21日,市卫生局卫生监督局举办全市卫生监督执法能力提升全员培训班,来自市局及各区县的128名卫生监督员参加了培训。

此次卫生监督执法能力培训邀请了省卫生监督所的知名专家袁青春副所长、姚元庚主任前来授课,主要围绕传染病防控、公共场所、医疗机构消毒、餐饮具集中消毒、生活饮用水以及涉水产品的卫生监督等方面进行培训。此次培训内容非常丰富,使用现场专题片讲解传染病防控卫生监督知识,并组织卫生监督员赴南海水务公司、东郊水厂实地考察,参加培训的卫生监督员反

响热烈。此次培训进一步提高了我市卫生监督员的执法理论及技能,有效的解决了在日常执法过程中发现的一些问题,对全面提升我市卫生监督执法能力起到很大的促进作用。

开班仪式上,市卫生局卫生监督局郝子成副局长要求全市各级卫生监督员,充分认识此次全面提升培训对提升队伍能力的重大意义,要以本次培训为契机,搞好各类学习活动,组织开展经常性的专业知识学习和一线监督员岗位练兵活动,学以致用,全面提高,为开展“卫生监督服务年”活动打下基础。此外还要做好两会、春节期间的生活饮用水、公共场所卫生监督工作,保障公共卫生安全。



滨州市人民医院:

实战演练提高消防应急能力

近期滨州市人民医院组织开展了为期两天的消防应急演练。市消防支队防火处专家应邀到场,讲解火灾预防、逃生知识,并对灭火器的使用方法进行了现场演示,全院消防管理员等800余人参加演练。

滨州市卫生监督局

执法能力 年初忙“充电”

本报1月29日讯(记者 代敏)为全面提升卫生监督队伍的执法水平和综合素质,近日,市卫生监督局组织了二轮全员培训活动。集中深入学习了医疗机构、公共卫生监管、预防接种侵权及公务礼仪等相关内容。

此次培训邀请省卫生监督所、市检察院反渎职侵权局、市委党校专家领导授课,内容丰富、密切联系工作实际,取得了良好的效果,为做好全年卫生监督服务工作迈出坚实的一步。

去年以来,市卫生监督局以“卫生监督能力提升年”活动为抓手,制定了全市卫生监督执法能力培训、竞赛实施方案,对全市卫生监督员培训、竞赛内容、时间进行了具体安排,通过邀请专家授课、网上培训、检测仪器操作演练、组织卫生技能大赛和监督执法现场实训等形式,不断提升卫生监督员综合知识水平,切实维护群众健康权益,做出积极努力。



冬季养生饮食小常识

够起到益气润肺、滋阴补阳的功效,对于体质较弱的中老年人有益冬季养生保健。

4、冬季常吃一些芝麻和花生,可以对身体起到增强御寒能力、扩张血管促进血液循环的作用。

5、冬季可适当吃点生姜,人们常说“冬有生姜,不怕风霜”。常食生姜能促进血液的循环,可发汗,并有促进胃液分泌以及肠蠕动,帮助消化,增进食欲的

作用。生姜还有抗氧化作用,临床上常将生姜用于外感风寒、头痛、咳嗽、胃寒、呕吐等症的辅助治疗。

6、冬季不能忽视饮水,有不少人认为冬季寒冷,人体出汗少,可以少饮水或不饮水,这种认识是错误的。冬天虽然人体出汗少,但组织液通过皮肤蒸发也可失去不少水分,一个成年人一天要失去约600毫升水,这种水蒸发是在不知不觉中进行的,故也称“无感蒸

发”。人在呼吸时,也会失水,呼吸道在吸进氧气排出二氧化碳时,必须保持表面的湿润,每天仅此就要消耗掉500毫升水,加上排便失水,人体一天排出的水分约在2500毫升左右。冬季人体只要损耗5%的水分而未及时补充的话,皮肤就会皱缩,肌肉也会变得软弱无力,体内代谢产物滞留,人便会感到疲劳、烦躁、头痛、头晕和无力,甚至还会诱发更为严重的疾病。

1、冬季用大枣、红糖、桂圆、生姜熬汤可以起到促进血液循环、益气补血、安神驱寒的功效。

2、冬季常吃羊肉、狗肉这些性温的食物,可以起到驱寒解表、促进血管扩张、改善体表血液循环,使大家全身暖和。

3、冬季可以用西洋参泡茶,能