

全国顶级专家来德州授课

艾滋病抗病毒治疗培训班开班

9月27日下午,德州艾滋病抗病毒治疗工作能力培训会议在太阳能德州小镇开幕,德州各县市区卫生健康工作人员百余人参加,通过此次培训将加快全市艾滋病抗病毒治疗工作步伐,提高全市艾滋病抗病毒治疗工作水平。

此次培训班是德州市卫生健康委主办、德州市第二人民医院承办的培训。培训对象是全市各县区卫健委分管领导、艾滋病抗病毒治疗

定点医疗机构的专家和信息管理人员。通过此次培训将加快全市艾滋病抗病毒治疗工作步伐,提高全市艾滋病抗病毒治疗工作水平,降低新发感染率和病死率,有效落实国家“四免一关怀”政策,提升艾滋病抗病毒治疗工作人员服务技能。此次培训班得到了河南省传染病医院、天津市第二人民医院、济南市传染病医院、青岛市第六人民医院等国内知名医疗

专家的大力支持,有关专家前来授课。

河南省传染病医院李清霞教授作了题为《坚持防治一体,提高防治水平,全面构建“医防结合”的艾防模式》的演讲。李清霞说,艾滋病学科要秉承以患者为中心的服务理念,努力营造“关爱、理解、尊重、平等”的工作氛围;艾滋病学科需要各部门、各项工作“一盘棋”门诊、病房诊疗工作“一站式”无缝对接;医院多学

科会诊(MDT)满足艾滋病患者综合诊疗需求;要开展临床技术创新及临床转化应用。

德州市卫生健康委于6月26日印发了《德州市艾滋病抗病毒治疗实施方案》,这是全市开展艾滋病抗病毒治疗工作的指导性文件。德州市第二人民医院为市级艾滋病抗病毒治疗定点医院,除了要做好市区艾滋病患者诊疗外,还要指导全市的抗病毒治疗工作,

要建立健全转介收治机制,为收治全市重症、疑难病例做好充分的准备。

“此次培训,将对加快全市艾滋病抗病毒治疗工作步伐,提高全市艾滋病抗病毒治疗工作水平,降低新发感染率和病死率,有效落实国家‘四免一关怀’政策,提升艾滋病抗病毒治疗工作人员服务技能,具有重要意义。”德州市第二人民医院工作人员说。

(徐良 高宇)

德州市疾病预防控制中心

举行媒体开放日为市民食品安全保驾护航

日前,德州市疾控中心举办媒体开放日,邀请多家媒体记者深度探访。在市疾控中心主任杨志保及多科室工作人员带领下,记者先后参观了文化展厅、实验室、应急物资储备库、疫苗冷链库等,了解了市疾控中心58年发展辉煌历程,零距离接触了市疾控中心的工作流程,对其“健康卫士”的重大作用有了更进一步的了解。

当日,媒体记者在市疾控中心工作人员的带领下,参观了理化检验科、微生物检验等科室,了解设备功能和运用情况,详细了解该中心开展食品安全监测的情况。在食品安全监测方面,市疾控中心的职能与老百姓有着息息相关的联系,比如食用油的监测,蔬菜的重金属、农药残留等监测,是老百姓食品安全的健康卫士之一。在实验室,记者见到各类先进的全自动检测设备。长期以来,市疾控中心全领域、广覆盖开展健康监测服务,聚焦与人民群众生产生活切身相关的食品、饮用水、环境、职业健康影响因素。每年监测食品样品1900余份,农村环境土壤样品60余份,完成职



业健康查体1.5万余人次,2018年实现饮用水卫生监测覆盖所有乡镇。病媒生物抗药实验室检验检测水平达省内领先、国内一流水平。

德州市疾病预防控制中心前身为德州市卫生防疫站,占地32.8亩,总建筑面积1.37万平方米,固定资产6675万元,在职职工90人。主要承担

全市传染病、慢性病预防与控制,突发公共卫生事件应急处置,疫情信息分析管理,食源性、职业性、辐射性、环境性疾病调查与处理,实验室检验检测与评价,健康教育与健康促进,疾控技术管理与应用等服务职能。实验室用房6500平方米,实验仪器装备3000余万元,建有国家级、省级监测网

络实验室各2个,艾滋病确证实验室1个,二级生物安全及百级洁净实验室5个,通过计量认证的检验检测参数3701个,拥有各类检测评价资质7项,检验检测能力和资质范围跻身全省疾控系统先进行列。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
贺莹莹 见习记者 宋佳
通讯员 许学水

德州市妇幼保健院
举办更年期
综合管理课堂

9月21日,德州市妇幼保健院举办第三期“更年期综合管理”课堂,旨在为广大女性平稳度过更年期,提供专业知识保障。

“更年期对于女性来说是一个非常特殊时期,由于卵巢功能的衰退以及激素水平的波动,引发诸多不适和困扰”,德州市妇幼保健院副院长徐冠英就更年期症状首先授课,她讲到,更年期的女性,乳腺癌、子宫内膜癌、宫颈癌等疾病的患病率会增大。

最后,市妇幼营养门诊主治医师乔蕾为大家主讲《更年期营养指导》。“更年期需加强营养的平衡和补充,如维生素、蛋白质、矿物质等”,乔蕾讲解道,动物红肉中富含的血红素铁也是非常重要的,应适当补充瘦肉。另外,为了防止骨质疏松的发生,50岁以上的中老年人每天至少应摄入300毫升的牛奶。

通过举办“更年期综合管理”培训班,广大女性朋友充分认识到了更年期妇女健康的重要性,积极进行更年期的健康管理事业,可以提高德州市更年期女性生活质量,降低老年妇女慢性病的发病率。

(李红)

德州市中医院专家建议——

做好以下三件事保护颈椎

颈椎病称得上是职场人最多发的疾病之一——数据表明,我国20至40岁青壮年颈椎病患病率高达59.1%。德州市中医院康复医学科主任、主任医师唐新辉表示,可以从以下三件事入手预防颈椎病。

不做“低头族”

人们日常生活中离不开手机、平板电脑、笔记本电脑等电子产品,不少人都成了“低头族”。

权威研究表明,正常站立时,脖子后部肌肉承担约6公斤的重量,稍微低头时达

到15公斤,若低头幅度较大,甚至会超过20公斤。长时间保持低头姿势会让肌肉长期处于拉伸状态,致使颈后部肌肉、韧带、血管和神经受压,从而造成颈椎病。

唐新辉建议,不要长期伏案工作,每45分钟左右要站起来活动活动;坐的椅子最好矮一点,保持正确坐姿,腰和脖子要挺直;将电脑调节到合适高度,以不低头可平视屏幕中间为宜;睡觉时枕头不要过高,以8至10厘米为宜,防止过度拉伸颈部肌肉。

加强体育锻炼

很多颈椎病患者不敢参加体育活动,担心加重病情,事实上,适度运动可以活动筋骨,防止局部肌肉紧张,缓解颈椎病带来的痛苦。

唐新辉介绍,羽毛球、游泳、太极拳、瑜伽等都是能缓解颈椎病症状的运动方式,“比如,打羽毛球时,头部会做前屈、后伸、左转、右转等放松性运动,不仅能活跃颈椎区域的血液循环,消除淤血水肿,还可以牵伸颈部韧带肌肉,有效增强软组织的力量,增强其对疲劳的耐受

能力,改善颈椎的稳定性。”

唐新辉还提醒,按摩确实能在一定程度上缓解颈椎的不适症状,但颈椎病发病机理复杂,如果不清楚具体病况就盲目去按摩,或由不专业的人进行按摩,很可能加重颈椎损伤,若想通过这种方式缓解颈椎病,应该以听从医生的建议为前提。

做好颈部保暖

眼下天气渐凉,人的颈部长期暴露在外,容易受到寒冷的刺激,局部肌肉会保护性收缩以避免过分散热,从而导致颈部张力增高、颈

部肌肉紧张痉挛,进而压迫到神经、血管,最终引发颈部疼痛不适。因此,做好颈部保暖是保护颈椎的重要方式。

唐新辉建议,在气温较低的季节里,宜穿着高领服装,或者用厚实的围巾保暖,避免颈部受寒;在夏天则要注意不要让空调对着脖子直吹,空调温度不要过低,洗澡时水温也不宜太低。

此外,唐新辉表示,当颈椎病病情加重,出现偏头痛、上肢麻痛、行走不稳、眩晕等症状时,应及时至正规医院诊治。

(王琰)