

你我共同努力 终结结核流行



咨询现场

本报讯(记者 戴余乐 摄影报道)3月24日是第28个世界防治结核病日,今年的宣传主题是“你我共同努力 终结结核流行”。当天上午9:00,由市卫生健康委主办,市疾控中心和中区疾控中心共同承办的“3·24”主题宣传活动在乐山广场举行。

活动现场,工作人员向过往群众发放了宣传资料,宣讲结核病防治健康知识。并设立咨询台,对群众的健康咨询进行指导,开展有奖问卷调查,进一步提高了群众对结核病防治知识的知晓率。

当天晚上,市卫生健康委、市疾控中心还与乐山大佛旅游投资开发(集团)有限公司联合开展了“为终结结核病 点亮城市的红”亮灯宣传活动。通过在上中顺特色街区地标建筑上点亮宣传标语,营造防治结核病良好氛围。

据悉,结核病是严重危害人民群众健康的慢性传染病,也是我市重点控制的重大传染病之一。为提高群众对结核病的认识,近年来,我市每年都会组织开展世界防治结核病日宣传活动,营造结核病防治宣传的良好氛围。组织开展“百千万志愿者结核病防治知识传播行动”,组织志愿者开展结核病防治知识宣传,每年均有志愿者被省疾控中心和省防痨协会评为优秀志愿者。

近三年来,乐山市通过大力开展健康教育,不断宣传和普及结核病防治知识,群众对结核病核心信息的知晓率已达85%以上。

市中医医院“牵手”成都中医药大学 共促中医药传承创新发展

本报讯(记者 宋宇凡)近日,成都中医药大学、乐山市中医医院举行毕业生交流会。会上,成都中医药大学授牌乐山市中医医院“成都中医药大学临床医学院附属医院就业见习基地”“成都中医药大学毕业生就业基地”。

据悉,这是市中医医院与成都中医药大学牵手共育高层次中医药人才的首次深度合作。双方将通过深化医教协同,加强产教融合,搭建人才成长发展“新桥梁”,畅通青年人才培养链条,将教育教学优势转化为医疗服务优势,既能给学生实习就业提供更广阔的平台,为培养中医药高层次优秀人才蓄力赋能,又能为医院引育人才聚活力,夯实高质量发展根基,促进乐山市中医药传承创新发展。

交流会上,市中医医院肝病科、老年病科、眼科、妇科等临床科主任和成都中医药大学毕业生,围绕学术交流、实践见习、临床经验等方面进行了深入沟通和交流。随后,市中医医院



交流会现场 医院供图

与多名硕士毕业生签订了就业意向书,并与2名博士生达成初步意向。

“医院和校方将进一步深化交流合作,推进资源共享,加快建设集医、教、研、人才培养于一体的合作模式,共同打造高水平医学人才培养和医疗服务体系,为乐山乃至西南地区中医药发展提供有力的人才保障。”市中医医院相关负责人表示。

——答疑解惑——

问:结核感染人群如何预防发病?

答:化学预防性治疗

口服抗结核药物,包括:单用异烟肼、异烟肼+利福喷丁联合、异烟肼+利福平联合、单用利福平等。服药时间一般为3—6个月。

免疫预防性治疗

我国于2021年6月研发上市了注射用母牛分枝杆菌(简称:微卡),微卡是全球首个用于结核分枝杆菌潜伏感染者预防发病的免疫制剂。该制剂主要有效成分为母牛分枝杆菌菌体蛋白,通过诱导高效免疫,保护效力达54.7%,具有良好安全性、保护效果稳定、疗程短、无肝毒性等优势。

问:微卡的注射对象有哪些?

答:微卡主要注射对象为:15—65岁的结核分枝杆菌潜伏感染者。作为免疫增强剂,微卡具有双向免疫调节功能,也可用于结核患者的免疫治疗和健康人群提高免疫力。对呼吸道感染、肿瘤、乙肝、免疫力低下等有一定免疫治疗作用。同时,微卡能改善机体的过敏体质,对过敏性皮肤病、过敏性哮喘、过敏性鼻炎、支气管哮喘、银屑病等有一定效果。

记者 戴余乐 整理

睡眠不好怎么办? 专家教你科学应对



中心 马杰

人的一生有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠与健康有着千丝万缕的联系。数据显示,我国有超3亿人存在睡眠障碍,很难达到每天睡觉7—8小时的目标,且睡眠障碍发生率日益升高并呈年轻化趋势。究竟睡眠有多重要?影响睡眠的因素有哪些?如何才能获得优质睡眠?带着这些问题,记者采访了乐山市精神卫生中心副主任、副主任医师马杰。

记者:睡眠对健康有多重要?

马杰:睡眠是身体内部修复和恢复的过程。当我们睡觉时,身体的许多功能都在进行修复,包括细胞修复和更新、调节代谢、清除毒素等。良好的睡眠能让人体耗能减少、心率减慢、血压降低、呼吸慢而有规律,大脑得到充分休息,对恢复体力和心理功能起到重要作用。如果长期睡眠不足可能导致抑郁、焦虑和其他心理健康问题,同时还能削弱我们的免疫力,增加感染和疾病的风险。

记者:睡眠不好表现在哪些方面?

马杰:主要有以下六个常见的表现。一是翻来覆去睡不着,绵羊都数了好几万只了,却还是没有睡意;二是容易被惊醒,一晚起夜三四次,醒后入睡困难;三是睡眠浅还多梦,部分患神经衰弱的病人,往往是闭目即梦;四是睡久了还很累,即便睡够了8小时,但醒来反而更疲惫;五是起床困难,每天都挣扎在起床与睡觉的边缘,起床之后哈欠连连;六是白天精神状态不佳,生物钟被打乱,学习和工作效率低。

记者:日常干扰我们睡眠的因素有哪些?

马杰:日常干扰睡眠的因素主要有生理、心理、环境和生活习惯等四方面。生理方面,基因、年龄、性别、疾病都会对睡眠产生影响。比如,女性生理期来临前身体的激素水平都会有所上升,而体内的黄体酮就会缺乏,容易导致失眠。心理方面,焦虑、烦躁、不安等心理现象都会导致失眠。环境方面,光照、温度、噪音等,都会影响睡眠。而不好的生活习惯,如睡前一直玩手机等电子产品,也会引发睡眠问题。

记者:什么是“健康睡眠”?怎样科学安排睡眠时间?

马杰:健康睡眠标准主要有三方面。第一,睡够一定时间,醒来后就会感到有精神,白天也不觉得困倦。第二,每晚都在固定的时间睡觉,且能轻松入睡。第三,能在闹钟响起前醒来,且周末有空时也不用补觉。

就睡眠时间而言,晚上推荐11点前入睡,以保证最佳睡眠质量。早上最好在7点之前起床。适时的午睡可以让人及时恢复上午消耗的精力。一般午睡在午饭半小时后进行较好,时间以半小时之内为宜。值得注意的是,睡眠的核心是规律和质量,没有完全绝对的起床、午休、入睡时间,适合自己的时间才是最好的时间。

记者:出现睡眠障碍,该怎么办?

马杰:睡眠障碍是不容忽视的“慢性杀手”,其中失眠是最常见的睡眠障碍。失眠包含三大要素:持续的睡眠困难+有充足的睡眠机会+出现相关的日间功能受损。也就是说,不是客观原因让你无法睡觉,而是主观的持续性睡不着,并且影响了日常生活。

对于环境因素引起的睡眠障碍,我们应创造一个安静、清洁、温度适宜、光线柔和、睡具舒适的睡眠环境。对于心理因素诱发的睡眠障碍,我们应及时调节自身紧张、焦虑、兴奋、激动、抑郁、思虑等不良的情绪和精神刺激,保持心理的平衡。此外,我们还要养成良好的作息、饮食习惯。比如晚餐不要过饱或过少;入睡时宜穿宽松、柔软的睡衣;晚上入睡前2小时不玩游戏,不玩微信,避免大脑高速运转影响睡眠。

当所有促进睡眠的方法都无效时,就需要及时前往医院寻求专业医生的指导与帮助。

记者 严俊铭 文/图