

市七院举办结核病诊断、鉴别诊断及防治新策略学习班

构建聚智平台 共筑健康防线

□记者 姜琰 陶秋凤

为全面落实国家和省市结核病防治策略,推进重点人群结核病筛查和预防性治疗工作,提升全市结核病防治工作能力,提高我市结核病防治工作整体水平,11月10日,市第七人民医院举办了“结核病诊断、鉴别诊断及防治新策略学习班”。培训吸引了各县(市、区)定点医疗机构分管院长、结核病诊疗工作负责人,共计150余名专业人士参加。此次活动通过专家讲座与实战分享,为全市结核病防治工作注入新的活力与科学指导。

结核病在全球范围内,均构成了重大的公共卫生挑战和社会问题。当前,全球范围内终结结核病战略的核心在于实施以患者为中心的综合治疗与预防措施。其中,围绕患者的早期发现、规范治疗及全疗程管理,构成了结核病防治工作的基石。

“肺结核诊断延迟不仅造成患者个体的疾病进展和治疗困难,而且在群体层面导致结核病的持续传播。作为肺结核患者主要的首诊场所,各定点医疗机构肺结核的早期发现对于实现‘终止结核病流行’策略目标具有重要意义。”市第七人民医院党委书记、院长朱发兵在学习班的欢迎辞中指出,我市积极贯彻落实《江苏省“十四五”结核病防治规划》,大力宣传,科学防治,赢得了政府和社会的充分肯定。

加强潜伏感染者主动发现,开展预防性治疗,降低人群结核病发病率。朱发兵希望各级专业人员借此培训,认真学习,提高理论和实际操作水平,以“无结核社区”建设等为依托,助力我市“十四五”结核病防治规划目标实现。学习班开幕式由市第七人民医院副院长印伟主持。

本次学习班邀请了省内外结核病防治领域的多位权威专家,包括同济大学附属上海市肺科医院结核科主任沙巍,南京市第二医院结核科主任曾谊,江苏省疾病预防控制中心



活动现场 许烨 摄

中心慢性传染病防治所所长竺丽梅,镇江市第三人民医院结核科主任潘洪秋。以及来自我市的多位专家倾情加入,盐城市第一人民医院检验科副主任胥琳琳,盐城市第三人民医院呼吸内科主任仇爱民,盐城市疾病预防控制中心慢性传染病预防控制科科长薛浩,盐城市第七人民医院胸外科主任医师吴山,盐城市第七人民医院结核科主任商明群等,阵容强大。

专家们围绕结核病防治的热点议题,展开了深入细致的讲座。讲座内容涵盖《结核病的预防治疗》《肺结核的诊断与鉴别诊断》《中国结核病防治中长期规划和江苏省结核病防治工作进展》《肺癌合并肺结核的防治》《结核病实验室诊断新进展》《肺结节诊治中国专家共识2024年版》《人口密集场所肺结核疫情防控要求》《盐城市第七人民医院胸外科临床治疗技术开展情况》《综合医疗机构肺结核早期发现临床实践指南》等多个方面。这些讲座为参会者带来

结核病防治领域的最前沿学术研究成果与宝贵临床经验,促进知识的交流与共享。

学习班在市第七人民医院举办。该院作为大市区结核病唯一定点收治单位,不仅参与了国家重大专项MDR免疫治疗项目,还成立了名医工作室,致力于提升结核病防治水平。该院在结核病诊疗方面具有丰富的临床经验,对重症、难治性肺结核及其并发症的治疗和大咯血介入治疗,结核性毁损肺、气管支气管结核、骨结核、淋巴结核、泌尿生殖系统结核、结核性脑膜炎等疗效显著,曾成功治疗多例多重耐药性肺结核、骨结核、淋巴结核、结核性毁损肺,成功救治多例结核性脑膜炎患者,受到了社会广泛好评。

此次“结核病诊断、鉴别诊断及防治新策略学习班”的举办,不仅为我市及周边地区的医护人员提供了一个学习和交流的平台,也将有力推动结核病防治技术的普及和提高,为人民群众的健康福祉贡献力量。



如何正确止鼻血

市区读者张先生问:我的孩子经常流鼻血,请问流鼻血时该如何急救?

盐城120急救专家、市急救医疗中心主任胥伟华回答:鼻出血是几乎所有人在日常生活中都会遇到的情况,是鼻和鼻窦疾病最为常见的症状之一,也可能是某些全身性疾病的一种表现。

绝大部分患者的出血量都不会太大,主要表现为涕中带血丝,塞入鼻腔的纸巾或棉球上有血丝或鲜血,或者鲜血自鼻孔滴下但速度不快、不连续。稍加压迫或不处理会自行停止。

1.压迫止血 一般出血量不大的患者可以通过休息、轻轻从鼻孔两侧向中间鼻梁骨方向按压、或者鼻腔内填塞棉球几分钟等方法达到压迫止血的效果。

但是在日常生活中不可经常将纸巾或棉球塞入鼻腔内擦鼻涕、挠痒等,因为反复摩擦会损伤鼻腔黏膜从而引起鼻出血,使原有的鼻出血加重或经久不愈。

2.低头,不是抬头 头仰起来只是会使本来从鼻孔流出的血液向后经鼻咽部流至口中,或者咽下至胃内,这样似乎看起来出血量减少了,其实只是改变了血流途径而已。咽下可能会产生消化道刺激症状。

3.用冷毛巾敷头 采用冷水袋或湿毛巾敷前额和后颈部,可促使血管收缩,从而减少出血。

还有一部分病人是由于那个位置有小血管瘤,常在喷嚏、用力屏气或者提重物时反复发生鼻出血,虽然量不大,但是建议在止血后去医院进行进一步的检查和治疗。

如何提高睡眠质量

市民张女士来电:我常有朋友说睡眠质量不好,总感觉睡不够,请问怎样才能提高睡眠质量?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、市心理咨询中心主任医师周爱华解答:从工作压力和家庭责任再到疾病,有许多因素都可能影响一夜安眠。如何实现优质睡眠,下面介绍几种方法:

保持规律睡眠 留出不超过8小时的睡眠时间。对于一个健康的成年人来说,推荐的睡眠时间至少7小时。大多数人不需要超过8小时的睡眠时间就能够休息得很好。

每天(包括周末)最好定时睡觉和起床。坚持下来可以强化身体的睡眠觉醒周期,如果在卧床后大约20分钟内没有睡着,则离开卧室,做一些放松的事情,例如阅读或听

舒缓的音乐,累了的时候再回去睡觉。根据需要重复该方法,但请继续保持固定睡觉和起床时间。

注意饮食 不要在太饿或太饱的情况下就寝,尤其要避免身体在就寝前的几个小时内吃大餐。不适可能会影响入睡。还需注意尼古丁、咖啡因和酒精。尼古丁和咖啡因的刺激作用需要几个小时才能消失,会干扰睡眠。虽然酒精起初会让您感到困倦,但可能会在深夜干扰睡眠。

营造一个宁静的环境 保持房间黑暗和安静,夜晚的光照可能会增加入睡难度,避免在睡前长时间观看发光屏幕,考虑使用深色窗帘、耳塞或其他设备来创建适合需求的环境。

睡前做些镇静活动(如洗澡或放松身体)会改善睡眠。

控制白天小睡的时间 长时间的白天小睡会影响夜间睡眠。午睡不要超过一小时,且避免午睡时间过迟。但如果前一天晚上工作到很晚,则需要第二天白天小睡,以帮助补充。

在日常生活中加入身体活动 有规律的身体活动可以促进更好的睡眠,但应避免在睡前太过活跃。每天花点时间在户外活动也会对睡眠有所帮助。

消除顾虑 努力在睡前解决顾虑和担忧。把脑子里想的记下来,然后留到明天再做。压力管理也会帮助睡眠,冥想也可以缓解焦虑,减少入睡时间。



[微信公众平台]

健康早餐怎么吃?



请扫码阅读