

## 我市划定疾病预防控制年度重点工作

## 推进医防融合 完善防治体系

□记者 姜琰 李泓儒

“2025年要全面推进市县两级疾控体系改革,创新医防协同、医防融合机制,完善癌症防治体系,重抓监测预警、能力提升两项任务,统筹做好疾病预防控制、卫生监督、卫生应急和职业健康各项工作。”2月28日,在全市疾病预防控制、卫生监督、卫生应急和职业健康工作会议上,市卫健委副主任、市疾控局局长李军民表示,要突出数字赋能,运用DeepSeek等大模型,提升防控信息化水平,助力全市卫生健康事业高质量发展。

2024年,建湖县入选国家传染病医防协同医防融合试点地区;9个县(市、区)肿瘤随访登记工作获国家癌症中心表彰,获奖数量和层次位居全省前列;市疾控中心与市卫生监督所完成合并重组、合署办公;我市代表队荣获省放射卫生技术支持技能大赛团体一等奖和个人一等奖;全市严重精神障碍患者管理各项指标综合评分保持全省前列;高效实施60至69周岁老年人肿瘤标志物筛查,20天共筛查10.6万人……

回眸过去的一年,我市疾控事业各项工作亮点纷呈:全市疾控、监督、应急和职业健康条线坚决贯彻落实国家和省、市工作要求,在市委、市政府坚强领导和省卫健委、省疾控局有力指导下,奋力推动疾控事业高质量发展,传染病防控有力有序,公共卫生干预扎实有效,疾控核心能力稳步提高,卫生应急处置坚决有力,卫生监督和职业健康监管效能持续提升。全市双随机监督抽查任务共4013件,完结率100%;开展医疗乱象治理、学校饮水卫生等14个卫生监督专项行动;全市共配置AED设备4376台,上线“盐城AED在线”微信小程序,深入开展全民自救互救素养提升工程,已培训2.6万余人,有效增强了群众自救互救能力。

2025年是“十四五”规划收官之年、“十五五”规划谋划启动



会议现场

之年。我市坚决认真贯彻落实好党的二十届三中全会关于“深化医药卫生体制改革”决策部署,全市疾控系统将聚焦年度目标任务,逐个目标分解、逐项任务落实、逐个节点推进,确保各项决策部署不折不扣落到实处。加强重点传染病防控,提高对猴痘分支Ⅰ型、登革热、发热伴血小板减少综合征的快速准确识别、诊断能力和规范处置能力。加大艾滋病、结核病、慢性病等重点疾病防治力度。提高医疗机构疟疾识别能力,及时发现并规范处置输入性疟疾病例。按照抓质量、促规范、保安全的原则实施免疫规划。

与此同时,要加强精神卫生工作,落实“精神卫生服务年”行动方案,年内各县(市、区)新增3家乡镇卫生院(街道社区卫生服务中心)开设精神科(心理)门诊;在全市所有公立精神专科医院开设独立心理门诊,为首诊患者免费提供心理测评服务;市第四人民医院牵头做好全国统一心理援助热线

12356的应用,为群众提供24小时线上心理咨询服务。

要聚焦高质量发展主线,开拓进取、攻坚克难,脚踏实地、真抓实干,一件事接着一件事做,确保干一件成一件,努力把工作做到极致,有力保护人民健康、保障公共卫生安全,全力开创疾控、监督、应急和职业健康事业精彩新局面,高质量完成“十四五”规划目标任务,以实实在在的工作成绩交出一份让市委、市政府满意的答卷。

会上,射阳县卫健委、东台市卫健委、滨海县疾控中心、盐都区卫生监督所、建湖县三院等单位负责人先后作交流发言,市疾控中心通报了2024年全市传染病疫情与形势、卫生监督工作情况。各县(市、区)卫健委分管负责人和疾控、卫监、职业健康等职能科室负责人,盐城经济技术开发区、盐南高新区社事局分管负责人、职能科室负责人以及疾控分中心、分所负责人,市疾控中心领导班子、中层干部,市直医院、市急救医疗中心、市中心血站相关负责人与会。

## 强迫症如何缓解

市民黄女士来电:我有严重的强迫症,做事较真,而且疑心太重,请问有什么比较好的方法治疗或者缓解吗?

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:强迫症是一种心理疾病,患有这种疾病的人,在生活中苛求完美,不会放松自己。其实强迫症并不可怕,只要适当调整,就能够在生活中做好自己。那么如何改掉强迫症?

药物治疗:药物治疗主要是通过调节大脑中的神经递质,如5-HT神经系统,来缓解强迫症的症状。常用的药物包括抗抑郁药,如氟西汀、帕罗西汀、舍曲林等。

心理治疗:心理治疗是强迫症治疗的重要组成部分,可以通过增强患者的自信、改变不良个性结构、建立良好的心理素质等方式,帮助

患者缓解症状。

学会放松:过于紧张会让事情变得更糟糕,大脑进入强迫思维的死循环,尽量轻松地看待自己容易产生强迫的领域。运动是最好的身体放松法,全身心投入到运动中去,让整个身体活跃起来。

自我催眠:自我催眠是一种简单易行又安全的心理自救方式,不妨尝试一下,即便你不是晚睡强迫症,这种自我催眠也能帮助你戒除一些坏习惯。它会帮助你催生自我控制能力,但是不能操之过急,需要时间慢慢巩固效果。

培养自己的幽默感:如果一件事你可以嘲笑它,就再不会为它所困。强迫症患者尤其需要多看些笑话来松弛自己的神经,多感受这世界的意外和有趣,不是一切尽在控制中才是好事。保持愉快的心情,会让你的人生更加幸福。

试着接受不完美:对于不触及原则的细节问题,让自己更随意一些。可以有意识地锻炼自己在细节方面的宽容度,比如在根本不可能收拾房间的环境里待几天。要知道,不够干净,有些凌乱,并不会毁掉你的人生。

多跟别人交流自己的病状:不要把强迫症当成阴暗的秘密一个人默默承担。经常有人把强迫症放在心里,不断折磨自己,因为他以为患有心理疾病是件难以见人的事情。强迫症患者强烈的自尊心让他们封闭了对外交流的通道,那么心中的秘密会膨胀、发霉,情绪得不到释放。

医保真实案例告诉您:  
莫拿健康赌明天

健康是人生最宝贵的财富,但疾病与意外从不因年龄、家境而“手下留情”。城乡居民基本医疗保险作为守护群众健康的“安全网”,是抵御风险的重要屏障。现实中,总有人抱着“年轻力壮”“身体健康”的侥幸心理选择性参保,却不知一场疾病、一次意外就可能花了自己十年、二十年甚至更多年的参保费用,还会让多年积蓄付诸东流,让家庭陷入困境。

## 【案例一】

阜宁县芦蒲镇蔡某某:健康自信未参保,突发脑溢血掏空积蓄

54岁的蔡某某常年在苏州打工,自认“身体硬朗”,多次拒缴2025年医保。2025年2月,他在家突发脑溢血,抢救费用超10万元,耗尽积蓄并负债。躺在病床上的他懊悔不已,立即补缴了2025年医保。尽管需经历2个月待遇等待期,但“有了医保,心里才踏实”成了他们全家共识。

## 【案例二】

建湖县上网镇谢某某:年轻不是“护身符”,意外骨折拖垮全家

36岁的谢某某是家中顶梁柱,因多年未使用医保,2025年拒缴费用。今年1月,他意外摔伤骨折,自费2万余元治疗,让本不富裕的家庭陷入困境。术后家人第一时间为他补缴医保,谢某某坦言:“总以为年轻不会出事,现在才懂,医保是给‘万一’兜底的!”

## 【案例三】

滨海县滨淮镇王某某:选择性参保,一场大病击垮父子生计

42岁的王某某与年迈父亲相依为命,家境困难。2024年集中缴费时,他自恃“年轻力壮”,仅选择为父亲缴纳城乡居民医保。然而半年后,他因肿瘤需紧急手术,自费5万元的重担让父子俩四处举债,但父亲坚持为其补缴了当年度城乡居民医保,并在10月份第一时间内缴纳了2025年度医保费。劫后余生的他感慨:“每天少抽一根烟就能买份救命保障,侥幸心理要不得!”

这些案例告诉我们:疾病与意外往往猝不及防,医保缴费不能有丝毫侥幸心理。城乡居民医保一年缴费一次,是为自己和家人购买“健康保险”。目前国家已建立基本医保、大病保险、医疗救助三重保障体系,对低保对象、特困人员等困难群体还有资助参保政策。广大城乡居民,请不要轻易放弃你的医保待遇,守护健康永远值得这份未雨绸缪的智慧。