

秋季常见病如何预防

立秋之后,气温易变,早晚温差大,是各类呼吸道传染病、皮肤病和肠道传染病高发季节。在这个季节,如何预防各种疾病成为了人们应该首先关注的问题。

呼吸道疾病:秋季呼吸道疾病以感冒最为常见。一般情况下,感冒非常“青睐”老人和孩子。在这个季节,保持良好通风至关重要;其次,要遵循“春捂秋冻”和“耐寒锻炼从秋始”的规律,体质好的应以轻薄衫为主,体质较差的则应根据气候变化及时增加衣物。另外,每年10月份前后,是流感疫苗的预防接种季节,体质较差或有基础疾

病者应积极预防接种。

消化道疾病:秋季是腹泻病高发的季节。秋季腹泻大多数是病毒、细菌污染所致,比如食入被病毒污染的食物,饮用被病毒污染的水等。秋季预防腹泻病,一要注意保暖,二要禁止暴饮暴食,三要注意体育锻炼,四要注意饮食卫生。

虫媒病和自然疫源性疾病:秋季是流行性出血热、恙虫病、斑疹伤寒等虫媒和自然疫源性传染病的高发季节,其中流行性出血热为我省重点控制的传染病。此类传染病具有多途径传播的特点,可通过鼠类、人虱、蚤类、恙螨等媒介传播。因

此,一要注意个人卫生,勤洗手,勤洗澡,保持皮肤清洁卫生;二是要注意防鼠灭鼠,保持室内整洁;三是要少接触猫狗等动物,或者保持猫狗等动物的清洁卫生,避免接触虱、蚤、恙螨等传染媒介。

秋季还是眼病、皮肤病等高发季节。应注意个人用眼卫生,养成勤洗手,不揉眼,分巾、分盆的卫生习惯等,是预防眼病的重要措施。秋天必须养阴防燥,多饮水,保持体内水分;多运动,促进血液循环;多食水果,补充水分和维生素及矿物质等营养成分。

山东省疾病预防控制中心

山东省疾病预防控制中心(山东省卫生检测检验中心、山东省艾滋病控制中心)成立于2003年1月8日,是全省疾病预防控制的技术指导中心和卫生检验检测中心。主要承担着疾病预防与控制、突发公共卫生事件应急处置、疫情报告及健康相关因素信息管理、健康危害因素监测与干预、实验室检测分析与评价、健康教育与健康促进、技术管理与应用研究指导等七大职能。

山东省疾病预防控制中心下设部门33个,其中职能部门8个,业务部门17个,挂靠单位2个,后勤和其他服务

机构6个。现有编制400人,其中硕士研究生以上133人,副高级以上职称123人。山东省有突出贡献中青年专家2名,享受国务院特殊津贴人员2名,卫生部疾病预防控制中心专家委员会委员专家3名,省卫生厅1020卫生人才2名,泰山学者岗位1个。

山东省疾控中心是山东大学、山东中医药大学等多所高等院校的教学实习基地。中心建有山东省传染病预防控制重点实验室、保健食品功能学实验室及SPF级动物实验室、麻疹、脊髓灰质炎实验室、消毒产品检测实验室、化学品毒性鉴定实验

室、农药登记卫生杀虫剂药效实验室等,专用仪器设备价值7000余万元,共获得国家实验室认可项目1131项。菌(毒)种保藏中心和BSL-3实验室正在建设中。

先后荣获“全国医药卫生系统先进集体”、“全国卫生系统抗击非典先进集体”、“抗震救灾工人先锋号”、“全省先进基层党组织”、“全省防病工作先进集体”、“省直文明单位”、“省级青年文明号”、“十一运组织准备工作先进集体”、“平安山东建设先进基层单位”等荣誉称号68个,被省委省政府记集体一等功1次。

地方病防治不容忽视

我省是全国地方病流行最严重的省份之一,分布广、病情重、危害大,据流行病学调查,全省所有县(市、区)均有一种以上的地方病流行,全省受威胁人口达7000多万。

地方病是指呈地方性发病特点的一类疾病,由于地方病形成的特点,疾病发生与自然生态环境有关,与环境中的元素分布有关,这就决定了地方病防治工作的长期性、艰巨性和复杂性,必须坚持不懈地采取预防为主

的综合防治措施。碘缺乏病是由于环境中碘缺乏所造成的,采取的主要防治措施应坚持合理的科学食盐加碘,重点人群和重要地区要重点防治;地方性高碘甲状腺

肿,是由于饮水中碘含量过高所致,主要措施是停止一切补碘、改换低碘水源以及理化降碘等;地方性氟中毒是由于环境中高氟所致,我省均为饮水型氟中毒,其主要防治措施是降低饮水含氟量、改换低氟水源和饮水理化除氟等;克山病是一种原因不明的地方性心肌病,主要防治措施是补硒、改善居民营养状况和膳食平衡等方法;大骨节病是一种地方性、多发性、变形性骨关节病,我省仅青州市为病区,主要防治措施是通过改换病区粮食及种类、改良水质以及适宜人群补硒等。我省地方病防治工作,经过几十年的艰苦努力,取得了巨大成就。

山东省地方病防治研究所

山东省地方病防治研究所成立于1963年,先后挂靠在省人民医院、省卫生防疫站。1979年经省政府批准独立建所,为正处级全额拨款预算管理卫生事业单位,隶属于山东省卫生厅。目前编制为105人,其中具有高级职

称的29人。设有五个职能科室和七个业务科室,承担山东省碘缺乏病、地方性高碘甲状腺肿、地方性氟中毒、克山病、大骨节病和地方性砷中毒等地方病的防治工作任务,是全省地方病防治技术指导中心。

精神疾病要早发现早治疗

精神疾病,又称精神障碍。是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下人的大脑功能失调,导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的疾病。精神疾病不仅严重影响患者及其家属的生活质量,同时也给社会带来沉重的负担和危害。

精神疾病的防治分为三级。一级预防的目的是减少精神疾病的发生,主要是增强精神疾病的保护因素,减少危险因素。二级防治的目的是降低精神疾病的危害,是通过早发

现、早诊断、早治疗,控制疾病,降低危害。三级防治的目的是减少精神疾病所致的残疾和社会功能损害。是对精神疾病患者进行生活自理能力、社会适应能力和职业技能等方面的训练,以减少残疾和社会功能损害、促进康复、防止疾病复发。为此,需要开展“社会化、综合性、开放式”的精神疾病康复工作。

怀疑有明显心理问题或精神疾病者,要及早去正规的精神专科医院进行咨询、检查和诊治。如发现家庭成员、邻

居、同事、同学等周围人有明显的言语或行为异常,要考虑他可能有心理问题或精神疾病,应及时劝告其去医疗机构检查。

在精神疾病的治疗方面,目前已有有效的治疗药物以及心理治疗和心理社会康复方法。被确诊患有精神疾病者,应及时接受正规治疗,遵照医嘱全程不间断按时按量服药,以达到最好效果。通过规范化的治疗,多数患者可以治愈,维持正常的生活、学习和工作能力。

(付崇铭)

山东省精神卫生中心

山东省心理咨询中心

山东省精神卫生中心(原山东省精神病院)是唯一一家省级精神疾病专科医院,始建于建国初期,是山东大学、山东中医药大学教学医院,山东大学精神病与精神卫生学硕士、博士培养点,山东省精神医学研究所,山东省精神疾病司法鉴定所、山东省心理咨询中心、山东省戒酒戒毒中心、山东省精神疾病质控中心等机构均设在我院。承担着全省精神心理卫生的临床、教学、科研、预防、康复、对外学术交流和基层

专业技术人员的培训任务。是全省新农合省级定点转诊医院和济南市首批城镇居民和职工医保定点医院。

中心临床科室齐全,技术力量雄厚。设有临床医技科室20余个,开放病房14个,住院病床750余张。职工700余人,其中专家、教授近100人,临床医师大部分具有博士或硕士研究生学历。先后引进无抽搐电休克治疗仪、脑监测仪、DR-X光机、脑诱发电位仪、心理-CT、全自动生化分析仪、新型

音乐治疗仪等大量先进的医疗设备和仪器,为快速、准确诊疗提供了可靠的技术保证。主要收治病精神分裂症、情感性精神障碍、老年性精神病、儿童青少年行为异常、戒毒戒毒戒网瘾和各种心理障碍患者。诊疗技术始终处于国内一流水平。

中心先后获得“省直文明单位”、“全省卫生系统先进集体”、“全省十佳诚信医院”、“全省医院行风民主评议活动文明单位”等荣誉称号。

结核病防治基本知识

肺结核病是一种经呼吸道传播的慢性传染病。在过去,结核病通常叫痨病,是由一种叫结核菌的细菌引起的传染病。只有痰中能够查出结核菌的肺结核病人才具有传染性。当传染性肺结核病人通过咳嗽、打喷嚏、大声说话等方式经鼻腔和口腔将结核菌喷出体外,如果空气不流通,含菌的微滴核被健康人吸入肺泡,就可以引起感染。

连续两周以上的咳嗽、咳痰通常是肺结核的一个首要症状,如果同时痰中带有血丝,就极有可能得了肺结核病。其它常见的症状还有低烧、夜间盗汗、疲乏无力、体重减轻等。

结核病是可以治愈的。结核病的正规治疗必须有6-8个月的疗程,而且需要多种药物联合使用,才能彻底治愈,如果病人感觉病情好转或者由于其它原因而中途停止吃药,就很难治愈,因此,世界卫生组织确定的

现代结核病控制策略中要求病人每次服药均要在医务人员直接面视下服用,以保证尽可能治愈所有的结核病患者,减少传播。只要患者能按照医生的要求去疗程,绝大部分病人都是能够治愈的。结核病患者自己也要树立信心,坚持治疗,保持轻松愉快的心情会有助于康复。

结核病可以预防的。预防结核病传播最主要的措施是控制传染源,即及时发现和彻底治愈肺结核病人;对与肺结核病人的密切接触人员进行相关检查;对已经感染结核菌的人群,在医生的指导下进行药物预防结核病的发生;做好人口密集场所的通风和环境卫生,锻炼身体增强体质,养成良好的卫生习惯;为新生儿及时接种卡介苗(BCG),但卡介苗主要对儿童期的结核性脑膜炎、粟粒型肺结核有较好的预防作用。

山东省结核病防治中心

山东省结核病防治中心坐落在泉城济南,于1951年成立。历经几代防痨人的艰苦创业,已发展成为集科研、教学、培训、学术、技术指导于一体的省级结核病防治机构,并与山东省胸科医院共同承担着全省结核病患者的防治工作。

山东省结核病防治中心隶属山东省卫生厅,与山东省胸科医院合署办公,设有办公室、预防控制科、宣传教育科、参比实验室、统计监测科、综合管理科、项目管理科、临床指导科和耐药监测科等9个科室。