

知己知彼防治“雾霾咳”

□张明利

随着雾霾天数的增多,“雾霾病”陡然增多。雾霾天气过后,到呼吸科门诊就诊的咳嗽患者会明显增多,人们常常无奈地把这种咳嗽称为“雾霾咳”。

雾霾为什么会引起咳嗽?雾霾里含有粉尘、二氧化硫、二氧化氮、重金属、多环芳烃以及致病菌等多种成分,可在不同程度上对人体产生危害。其中,人体的鼻、咽、气道等首当其冲,直接与这些污染物接触。鼻毛、鼻腔里的纤毛以及咽部的细小纤毛可以拦截污染物中大的颗粒物,通过分泌黏液吸附颗粒物,然后通过纤毛摆动把这些包含颗粒

物的痰向上转运,再通过咳嗽清出气道。

需要提醒的是,这时,大家要尽量通过咳嗽把痰吐出来,千万不要将黏着污染物的痰咽入体内。

雾霾引起咳嗽的原因,除了上面提到的黏性分泌物(痰)刺激引发防御性呼吸反射,还有一个重要的原因就是炎症刺激。雾霾颗粒物中有许多致病菌,这些致病菌一部分会对上呼吸道造成破坏进而引发咳嗽,另一部分致病菌进入肺泡后,被“清洁工”——巨噬细胞吞噬。雾霾颗粒物中有许多有害的无机

因子。巨噬细胞无法吞噬无机因子,反而被无机因子攻击,最终巨噬细胞“阵亡”。这种自杀性物质的吞噬引起了巨噬细胞中一些炎症因子的释放。随着炎症因子对呼吸道的攻击,还会引发一系列肺部疾病。

常言道:“知己知彼,百战不殆。”应对“雾霾咳”,大家可以采取以下措施。

第一,想办法减少雾霾吸入,可采用预防 PM2.5(环境空气中空气动力学当量直径小于或等于 2.5 微米的颗粒物)的口罩、使用有净化 PM2.5 功能的空气净化器等。

第二,加强锻炼,提高机体免疫力,以补充死亡的巨噬细胞,还能提高心肺功能。

第三,补充维生素 D,因为长期雾霾易引起维生素 D 缺乏。

第四,咳嗽、痰多者可采取中医疗法。病情较重者需要辨证应用汤药,轻者或尚未发病者可以尝试服用一些具有养肺利咽、清肺祛霾作用的中药茶饮,缓解雾霾引起的咳嗽和咽部不适。

中医认为肺为娇脏,受不得一点儿刺激,有一点儿外邪入侵就会阻碍肺的气机升降功能,从而引发咳嗽。中医通过清肺、润

肺、宣肺、肃肺等方法增强肺的防御能力和清除能力,从而对气道产生保护作用。此外,中医在调理肺脏时,还会借助对其他四脏(心、肝、脾、肾)的综合调治,增强对肺脏的治疗效果。正如《黄帝内经》所说:“五脏六腑皆令人咳,非独肺也。”

目前,雾霾天已成为天气的“新常态”,笔者呼吁大家一定要留心观察自身呼吸系统的有关变化,如果咳嗽变得频繁或与以往相比变化较大,一定要及时就医。

(作者为河南省中医药研究院附属医院呼吸科主任)



王艳萍用心为孩子接种疫苗

做了十几年预防接种工作,“将心比心”是郑州市新密市西大街街道办事处社区卫生服务中心接种医生王艳萍的口头禅。这句话,她对自己说,也对同事们说。坚持真诚地帮助患者,真心沟通、换位思考,就一定能赢得孩子及家长的理解和信任,这就是她的将心比心。

2004 年,西大街街道办事处社区卫生服务中心成立之初,王艳萍就是这里的预防接种医生。“要想干得好,先得有资料”。作为刚参加工作的新手,掌握辖区内的预防接种资料成为当务之急。于是,王艳萍挨家挨户敲门、挨个儿下村。

当时,王艳萍是村子里的“生面孔”,挨家挨户敲门吃闭门羹是常有的事。失落、委屈的她并没有打退堂鼓,而是主动到新密市疾病预防控制中心找经常开展进村入户工作的老师“取经”。后来,王艳萍开始尝试和辖区片医一起进行入户登记,利用一早一晚村民在家的时间进行登记,晚上回单位加班加点建立信息卡片。

一个月下来,王艳萍共对 0~6 岁儿童建卡 700 余张,这让年轻的她动力倍增。一次下乡时,王艳萍被村里一位老太太唤作“前村家的媳妇”,这样的信任更坚定了她将心比心、做好基层预防接种工作的决心。

预防接种门诊实行全年日接种工作制度。逢年过节,王艳萍总是主动要求值班,坚守预防接种岗位。“这不仅是一份工作,更是一份责任。一个孩子因没及时接种疫苗而患上疾病,对我而言可能只是工作中的一个纰漏,但对一个家庭来说就是一场灾难。”王艳萍说,从事预防接种工作以来,她时常感觉亏欠自己的家庭。但是看到孩子和家长们的笑脸,她认为这些付出都是值得的。

现在,王艳萍已经积累了预防接种的专业知识和实战经验,但她总觉得学到的知识远远不够用;近几年免疫规划工作的规范化管理,让她认识到需要学习的新知识越来越多。于是,她虚心求教、积极交流,不断丰富自己的专业技能。目前,她已经连续 3 次被新密市政府评为“先进工作者”,连续 8 年被评为“新密市免疫规划工作先进个人”。

将心比心的邻家媳妇

本报记者 刘 盼 文图

在全省葡萄酒中铅砷含量测定质控考核中 郑州市疾控中心获满意结果

本报讯 (通讯员钱云霞) 2016 年 12 月,郑州市疾病预防控制中心在 2016 年全省疾控中心葡萄酒中铅、砷含量测定实验室质控考核工作中取得满意结果。

能力验证是认可机构和管理部门判定实验室能力的重要手段,也是实验室内部进行质量控制的重要补充。实验室通过参加有效的能力验证活动并获得满意结果,能够增加客户以及相关方对实验室的信任。

2016 年 8 月,河南省疾病预防控制中心开展全省卫生检测检验实验室质量控制考核工作,不仅考核检验技术人员对食

品样品的前处理及仪器的实践操作技能,还考核整个样品检验流程涉及的样品接收、检验流程、实验记录、检验报告和提交时限等环节。

郑州市疾病预防控制中心高度重视这一工作。为了保证检验结果准确可靠,理化实验室技术人员反复实验,通过试剂校正、人员比对、仪器比对、方法比对等手段控制实验过程中的不确定因素,做好实验室检验质量控制工作;严格按照三级审核要求,认真审核各项检验记录,确保检验记录准确规范。最终,该中心取得满意结果。



光山县检查考生食宿地、考点安全

本报讯 (记者王明杰 通讯员段本忠 屈世钦)记者昨日获悉,由光山县教育、食药监、卫生等部门组成的联合检查组到学业水平考试考生食宿地、考点,就各项安全工作进行检查。

检查组实地查看了光山县第二高级中学等 12 个考生食宿地的整体卫生、消防安全等情况,重点对食宿环境、用水用电

安全等进行逐一检查,对发现的问题要求立即整改。

检查组要求,各单位要高度重视学业水平考试期间的安全工作,严格考核,每天按时通报情况;要主动作为、积极作为、强化责任、切实履职尽责;要迅速排查安全隐患,列出安全管理清单,加强食宿地、考点等方面的重点保卫和综合执法巡查,为考生创造良好的考试环境。

武陟县普及地方病防治知识

本报讯 日前,河南省地方病防治项目督导检查组来到武陟县,通过听取地方病防治项目及创建地方病防治示范区工作汇报、实地调研等方式,就该县地方病防治工作开展情况进行督导检查。

近年来,武陟县成立了以分管县长为组长、多部门参与的地方病防治领导小组,明确职责任务,加强分工协作。在创

建地方病防治示范区活动中,该县筹措资金 14 万元,制作墙体标语 26 条,设置宣传栏 520 个,组织医疗专家深入全县 520 个行政村开展地方病防治知识讲座,累计发放宣传资料 4800 份;群众对碘缺乏病的防治知识知晓率超过 93.83%、地方性氟中毒的防治知识知晓率超过 85.19%。

(高新科 任永立)

■ 疾控一线

焦作市

督查法定传染病疫情管理

本报讯 近日,从焦作市疾病预防控制中心传来消息,2016 年 11 月 18 日~12 月 15 日,焦作市在全市范围内进行法定传染病疫情管理督导检查。

此次督导检查旨在评估各级各类医疗卫生机构和县

(市、区)疾病预防控制中心法定传染病报告情况、法定传染病报告质量和管理现状,及时发现和解决法定传染病疫情报告管理工作中存在的主要问题。

督查人员通过现场查看、查阅相关记录、查看直报人员

现场操作等方式,先后对法定传染病疫情管理组织制度建设、疫情报告管理工作开展情况、疫情管理专业技术培训与督导考核、疫情报告质量和网络直报设备等进行了督导检查。

(侯林峰 赵 亮)

淅川县

加强公共场所卫生监测

本报讯 (记者方 圆 通讯员邹强 刘盼)近日,淅川县疾病预防控制中心对全县公共场所经营单位进行常规卫生监督,并对 20 个村的水质进行采集及检验,完成网上录入工作。

自 2016 年 11 月起,淅川县疾病预防控制中心每周二

都会针对全县公共场所经营单位(包括美容美发、文化娱乐等),进行室内空气质量、公共用品等监测,对监测数据进行整理分析并作出评价;针对发现的薄弱环节,提出合理的建议,进一步督促《公共场所卫生管理条例实施细则》《公共场所卫生标准》等

的落实。

据悉,为了进一步掌握公共场所卫生状况,淅川县疾病预防控制中心对马蹬、上集、荆关、仓房、毛堂 5 个乡镇 20 个村的水质进行采集及检验。工作人员采回水样后立即按照统一流程进行检验,并完成网上录入工作。

濮阳县

开展精神障碍护理培训

本报讯 (记者陈述明 通讯员王保良 刘寅寅)近日,濮阳县卫生计生委开展精神疾病诊治和家庭护理知识教育培训,旨在普及精神卫生知识,及时发现患者,提高严重精神障碍患者的生活质量。

720 位乡村医生、1269 位精神障碍患者家属接受培训。

本次培训从濮阳县精神病医院抽调 9 位精神科医生,并分成 3 个培训小组,采取分片包乡的方式,为乡村医生及精神障碍患者家属讲

解了精神障碍患者康复常见问题、家属如何更好地与精神障碍患者沟通、常见症状识别以及药物不良反应处理等知识,对精神疾病防治和精神障碍患者照料起到了积极作用。

温县

召开“消杀”培训会

本报讯 (记者王正勤 通讯员侯林峰 赵亮)元旦前夕,温县邀请河南省疾病预防控制中心的“消杀”专家,对该县疾控工作人员以及防疫股业务骨干近 100 人进行“消杀”培训。

培训强调,“消杀”是疾病

预防控制工作的重要环节之一,具有长期性、复杂性、艰巨性的特点。专家讲解了《河南省病媒生物预防控制考核评估办法(试行)》《卫生县城标准解读和疾控应该做什么》《河南省 2016 年病媒生物调查方案及注意事项》《病媒生

物密度控制水平》等。

这种“亦会亦训”的方式,不仅提高了基层“消杀”工作人员的业务素质和专业技术水平,还统一了思想认识、监测方法、采样标准及监测内容,对基层病媒生物防控工作有很大推动作用。

编者按:免费为所有孕产妇(包括流动人口)提供艾滋病、梅毒和乙肝咨询、检测服务,进行艾滋病抗病毒治疗“一站式服务”培训……近期,河南多地加强艾滋病管理及相关培训,推动艾滋病防治工作向更高层次发展。

开封市

加强艾滋病、梅毒母婴传播管理

本报讯 (记者李 季)记者昨日从开封市艾滋病防治工作委员会办公室获悉,该市将进一步规范预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播管理工作。

开封市要求相关部门结合孕产期保健工作,免费为所有孕产妇(包括流动人口)提供艾滋病、梅毒和乙肝咨询、检测服务;孕产妇艾滋病、梅毒和乙肝检测率达到 95%以上,孕期检测率达到 90%

以上,提高孕早期检测比例;各级医疗机构实行首诊负责制,凡艾滋病、梅毒阳性孕产妇均应被及时送至定点医疗机构;各级定点医院为相应孕产妇及所生儿童提供规范的诊疗服务。

开封市强调,相关部门要将艾滋病、梅毒阳性孕产妇纳入高危管理范围,遵循保密原则,为她们提供高质量的诊断、治疗及保健服务。

焦作市社会组织

接受艾滋病防治项目终期考核

本报讯 日前,省社会组织参与艾滋病防治项目专家组对焦作市社会组织爱心工作组参与艾滋病防治项目进行终期督导检查。

在考核中,专家组通过查阅项目工作档案、核对数据库信息、审核财务档案、实地查看、访谈等形式,对焦作市第一期项目工作进行督导检查,对取得的成绩给予充分肯定,并对第二期项目计划编制工作提出建议。

专家指出,在当前形势下,

社会组织依托艾滋病防治工作培育基地,把疾病预防控制中心的艾滋病防控专业技术力量与社会组织在特殊人群中的影响力紧密衔接,充分调动社会各界力量参与艾滋病防治事业,为全市各类社会组织参与艾滋病防治工作提供了涵盖项目申报、活动方案设计、健康教育知识、专业技能培训、财务管理支持、质量控制等技术支持和业务指导,将推动全市艾滋病防治工作向更高层次发展。

(侯林峰 赵 亮)

临颍县

认真做好艾滋病防治工作

本报讯 (记者王明杰 通讯员张志涛)记者昨日获悉,前不久,省艾滋病防治工作督导组来到临颍县,督查该县 2016 年艾滋病防治工作。

督导组采取听取汇报和现场调查相结合的方式,重点督查了临颍县领导机制建设及运转情况、宣传教育、重点人群干预、疫情监测检测、随访管理和患者治疗服务情况,预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播工作情况,示范区建设与管理情况,防治工作管理情况等。

又讯 (记者王明杰 通讯员张志明)2016 年 12 月 8 日,临颍县卫生计生委召开艾滋病抗病毒治疗“一站式服务”启动暨培训会。60 多位全县医疗机构负责人、艾防专职和定点医院治疗医生参加培训。

培训会介绍了河南省艾滋病抗病毒治疗“一站式服务”试点实施方案、其他地区“一站式服务”工作开展情况及管理经验,并邀请相关人员详细解读了该县的艾滋病抗病毒治疗“一站式服务”实施方案、现场工作流程等。