



重点关注

就诊“一站式”结报

结核病防治形成奉化经验

结核病在我国被列为重大传染病之一,是一种通过呼吸道传播的慢性传染病,2020年3月24日是第25个世界防治结核病日。当前,我区结核病疫情形势依然严峻,如社会公众对结核病的防治意识仍不强,社会流动人口频繁,有一部分结核病患者没有及时发现、诊断、治疗,还有少数患者由于种种原因没有完成全面治疗,造成疾病无法痊愈,增加了发展成为难治的耐药结核病的风险,甚至病情迁延不愈,带来合并症、多脏器衰竭等严重后果。近年来,我区从患者治疗就诊“一站式”结报入手,为患者带来更多就医实惠和便捷,从而提升患者治疗依从性,促进患者早诊早治,形成了开展终结结核病行动的奉化经验。

我区肺结核疫情现状

根据我区2019年肺结核管理数据显示,15至54岁青壮年患者占62.23%,发病主体以农民、家政家务及待业、工人为主,占76.62%。流动人口肺结核患者占比较之前几年下降明显,2019年占36.33%,以15岁至50岁患者居多,占总数的91.09%,这与流动人口的工作、居住环境相对较差,生活压力较大及营养欠佳密切相关。值得注意的是,近年来学生肺结核发病情况不容乐观,好发年龄段从15岁至20岁不等,这与学生人群密集、课业负担重、升学压力大,及长期熬夜、

缺乏运动锻炼密切相关。

我区肺结核治疗特色

“想不到我这把老骨头得了结核病还能顺利治好,而且还不花一分钱,国家政策真是好。”今年81岁的印先生在治愈结核病后感叹道。2019年5月8日,我区全面启动结核病就诊“一站式”结报系统,整合多方补助支付方式。这是区疾控中心结合《中国国家卫生计生委——盖茨基金会结核病防治合作项目三期》项目,建设的全市首个结核病“一站式”即时结报系统,全面优化整合医保、民政、卫生健康三方服务资源,在定点医院建立“一站式”补助费用即时结报,为患者提供医疗费用补助力度最大、结算效率最佳的诊疗“零跑”服务。

通过“一站式”结报系统,确诊患者在结算时,系统自动先医保报销、民政救助,剩余部分由结核病卫生专项经费补助,其中门诊患者补助上限800元/年,住院患者补助上限1000元/年。此系统有效整合三部门的补助政策资源,帮助患者有效减少医疗费用支出,特别是针对低保、特困等人群,实实在在解决了这些患者因无力承担治疗费用而放弃就医的问题,切实增强患者服药依从性以及对患者的规范管理,有效提升我区结核病疫情防控水平。

该系统还推动医防整合和医疗服务“最多跑一次”建设,实现

多部门补助经费“一站式”综合结算。通过接入医院HIS系统端,每月导入区民政局低保及特困名单,设置符合结报要求的常用结防药品、诊疗、诊断、检查、检验项目目录(我区目前提供74种常用结防药品品种和辅助检查项目,基本满足患者服药和检查需求)等服务流程,对患者进行全疗程督导服药管理。患者在结核病门诊就诊和感染科病区住院时,均可享受“一站式”结报服务,最大程度方便患者看病就诊。为我区结核病患者就医服务搭建一条更加便捷实惠的“医保先报、民政救助、卫生补助”的跨部门医疗服务“零跑”之路。

值得一提的是,在我区暂住的流动人口确诊肺结核后均可享受“一站式”结报,在服用免费基本药物的同时,给予门诊800元/年、住院1000元/年的检查和检验项目补助。加强流动人口患者的规范管理,为我区结核病的传染源控制起到积极作用。

据统计,2019年度我区已累计为1249人次的患者提供该项服务,共计结报金额136925.49元,其中流动人口共结报47265.58元。

如何预防肺结核

结核病并不可怕,可以预防。通常情况下,健康的成人对肺结核有足够抵抗力。当身体抵抗力低下,特别是患有糖尿病、急性传染病、免疫缺陷病、恶性肿瘤时,感染肺结核的危害性就会大大增加。医学专家说,就个人而言,预防肺结核

最好的方法是避免接触具有传染性的肺结核病人,并通过增加营养、适当运动等,提高机体抵抗力。此外,生活中应注意居室勤通风,个人勤洗手,外出戴口罩,不随地吐痰,在咳嗽、打喷嚏时用手帕或纸巾掩住口鼻,养成良好的卫生习惯。

如果你身边有人咳嗽、咳痰超过两周;咯血或痰中带血、胸痛、乏力消瘦、低热盗汗、食欲下降等症状出现时,应及时去结核病定点医院区人民医院医共体总院专门检查。与肺结核病人共同居住,同室工作、学习的人都是肺结核病人的密切接触者,有可能感染结核菌,应及时到医院去检查排除。艾滋病感染者、免疫力低下者、糖尿病病人、尘肺病人、老年人等都是易发人群,应每年定期进行结核病检查。

结核病人该如何做?

肺结核病人咳嗽、打喷嚏时,应避免让他人、遮掩口鼻。肺结核病人不要随地吐痰,要将痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里;不方便时可将痰吐在消毒湿纸巾或密封痰袋里。肺结核病人尽量不去人员密集场所,如必须去,应当佩戴口罩。居家治疗的肺结核病人,应尽量与他人分室居住,保持居室通风,避免家人被感染。

肺结核治疗全程为6-8个月,耐药肺结核治疗全程为18-24个月。按医生要求规范治疗,绝大多数肺结核病人都可治愈。如不规范治疗,容易产生耐药肺结核。

区疾控中心 沈臻也

关注积极信息
加强身体锻炼

努力降低焦虑也是改善睡眠质量的重中之重。保证每日输入的剧情消息不会占据大部分时间,减少负面信息的接触,多关注积极信息。梦是白天信息在大脑中适当的反应,我们多关注疫情的好消息,增强信心,就会减少噩梦,提升睡眠质量。疫情期间大家也要保证日间活动量,只有身体动起来,大脑才会分泌帮助我们幸福和愉悦的化学物质,进一步降低焦虑水平,睡眠会更好。现在各种体育锻炼的视频很多,大家可以选择适当的体育锻炼,当体育运动量达到一定程度时,睡眠质量就会提升。

如果内心苦闷无法释怀,或是长期被睡眠问题困扰,一定要积极寻找专业的心理援助。

区疾控中心 江美琴



疾控动态

强风险评估 重健康指导
区疾控中心拉起复工复产“防护网”

随着新冠肺炎疫情防控形势变化,我区疫情防控已转变为疫情防控和经济社会发展兼顾的阶段。为助力全区企业顺利复工复产,保障社会经济民生,区疾控中心根据区委区政府、区卫生健康局关于企业复工复产相关要求,及时组建队伍、发挥专业优势,为企业复工复产拉起一道“防护网”。

复工令一下,区疾控中心全面贯彻局党委部署,中心党员积极请缨参与企业复工风险评估工作。同时,中心及时召开企业复工评估培训专题会议,指导专班人员熟练掌握评估流程和要求。在现场,专班人员对企业生产车间、办公区域、卫生间等场所进行认真查看和指导,对复工人员的来源地、外出史、接触史、健康状况等情况进行详细了解,并对防疫组织架构、复工人员排摸、日常管理制度、环境消杀方法、健康宣教形式等进行详细指导。同时,对防疫过程中所需的消毒液、洗手液、体温计、口罩等防疫用品提出建

议,并仔细审核由镇(街道)提交的企业复工申请材料,着重查看企业防控预案、人员排摸表、承诺书等,及时审批符合开工条件的企业,并指导不符合条件企业的整改。

自企业复工评估工作开展以来,中心和局机关、卫生监督所共同累计评估规上工业企业,及农业、建筑、酒店、水利交通等企业580家,均可按要求实施复工复产。

为确保企业复工后继续按要求做好防控工作,区疾控中心根据区卫生健康局统筹安排,及时组建起一支进企健康指导队,分区分片奔赴企业一线,推动疫情防控工作关口前移、重心下沉,实现点穴式、精准化防控,助力企业顺利复工复产,努力将疫情对经济社会的影响降至最低。此次进企健康指导将覆盖全区所有规上企业、小微企业园区、中小企业等,服务周期为21天。

区疾控中心 汪玺



健康沙龙



如何释放疫情带来的压力促进良好睡眠

睡眠与人的健康息息相关,良好的睡眠可让我们保持健康和生命活力。每年的3月21日是世界睡眠日,在新冠肺炎疫情影响下,有部分人因为疫情出现入睡难、早醒、睡眠浅、做噩梦等睡眠问题。那么,我们该如何应对呢?

接纳改变
释放压力

新冠肺炎疫情持续,不断变化的各类信息和在家健康观察无法外出等对大家的心理造成了一定影响,并可能出现睡眠问题,特别是没有经历过重大突发事件的人。

面对这样的变化,首先要做的就是悦纳自我,接受自己在疫情期间情绪、行为上的改变。作为普通人,在压力和应激状态下,难以保持良好睡眠,是一种正常现象,这是因为进化,让我们随时处于“战斗”或者“逃跑”的本能求

生状态。因此不必过分苛责自己,甚至怀疑自己患了某些心理疾病。当接纳自己的情绪后,身心放松下来就会有所改善。

保证作息
持续赋能

疫情期间,虽然提倡尽量不要外出,但一定要保证合理稳定的作息,尽量建立起自己的生物钟。疫情当前,切忌“睡了醒、醒了睡”,给大脑造成“糊涂”状态。如果有大段“闲置”时间,不妨挑选一些自己喜欢的事情占据空白,当身心充满能量,坏情绪的生存空间就会逐渐减少。因此每天选择一样让自己愉悦、开心和有盼头的事项,如读一个章节的小说,看一部心仪已久的电影,就能每天为身心赋予新能量。同时,睡前也可以回想今天完成的小目标,沉淀感受、放空心情,带着成就与满足入眠。而居家办公的工

作人员和上网课的学生要保持与公司或老师的时间一致,制定良好的作息时间表。有规律的作息会使大脑形成动力定型,到时间就会有困意。

适当正念练习
愉悦睡眠

疫情当前,面对每天糟糕的睡眠,可以适当为无聊的生活增加些仪式感。睡前泡个热水澡、喝杯热牛奶,为自己营造适合睡眠的环境,不要带手机进入卧室,听听舒缓的古典音乐,使大脑皮层由兴奋渐入抑制状态,进而达到助眠效果。切忌在睡前讨论疫情信息,或者其他让你感觉有压力的话题,尽量让自己心态保持平和、放松。可以进行正念练习,或者冥想。如果在床上超过30分钟还没有入睡,也不要强迫自己,不妨起床看看书、做做手工,去客厅做些轻松、不扰民的事情,等到困意来袭再上床睡觉。

远离病毒从我做起

2003年,肆虐我国的SARS,与当前的新冠肺炎,罪魁祸首同属病毒。那么,面对病毒,我们除了害怕,还能做些什么呢?

首先,我们要了解病毒。冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒,因该病毒形态在电子显微镜下观察,类似王冠而得名。冠状病毒是一个大型病毒家族,除此次发现的新型冠状病毒外,已知会感染人的冠状病毒有6种:其中4种在人群中较为常见,但致病性较低,一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状;另外两种是我们熟知的严重急性呼吸综合征(SARS)冠状病毒和中东呼吸综合征(MERS)冠状病毒。此次在武汉发现的新冠病毒是以

前从未在人体中发现的冠状病毒新毒株,世界卫生组织将其命名为“2019新型冠状病毒(2019-nCoV)”。新冠病毒与SARS冠状病毒虽同属于冠状病毒这一大家族,但基因进化分析显示,它们分属于不同的亚群分支,病毒基因序列有差异。冠状病毒对热敏感,56℃30分钟、乙醚、75%的乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒,但氯己定不能有效灭活病毒。经呼吸道飞沫和接触传播是主要传播途径。飞沫传播主要通过病人或病原携带者在呼气、打喷嚏或咳嗽时,病毒经口鼻排出,健康人吸入后可引起感染。接触传播主要通过直接或间接接触携带病毒的

分泌物、血液、体液或排泄物以及被病毒污染的物品时造成感染。

怎么做好防护?在疾病流行期间,要尽量宅家。平时养成规范戴口罩的习惯,尤其去公共场所超市、医院,密封汽车、火车、飞机等人员密集场所。打喷嚏、咳嗽避免面对面,用自己的手臂遮挡一下,最好用一次性纸巾遮挡,用过的纸巾丢入污物筒内,并及时洗手,洗手前不要去揉搓眼睛、抠鼻孔等。室内要勤通风,不吃野生动物。从疫区过来要早报告、早观察,发现有相关症状要及时就诊。只要坚持“预防为主”,平时养成良好生活方式,病毒很难找上门。

1965年,我在部队卫生教导队培训学习,那时就提倡“讲究卫生,

汪武首

健康之窗

2020年 第3期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所