

体质辨识个性化 健康宣教普及化 养生保健有抓手

宁波市治未病中心

驶上高质量持续发展快车道

2021年12月,宁波市中医院治未病中心被列入宁波市医学重点学科,这标志着该院的治未病科经过10多年发展,团队建设、临床能力、科研成果、学科影响力等已成功跃上新的台阶,赢得了社会和业界认可

作为一个新兴学科,治未病学科建设与临床学科有许多不同之处。宁波市治未病中心学科带头人刘宏飞说,近年来,他们在完善中医治未病的适宜技术基础上,更加注重传承创新,以中医体质辨识为切入点,中医治未病健康宣教为手段,治未病养生保健的落脚点为抓手,逐步形成了包括临床科研教学、中医特色诊疗技术、中医治未病健康文化传播在内的一套完整的中医治未病框架体系。宁波市中医院治未病中心从此驶入高质量持续发展的快车道。



宁波市中医院治未病中心。

1 中医体质辨识 探索治未病的个性化

12月上旬,在宁波市科协和宁波市中医药学会的支持下,宁波市治未病中心制作的中医体质辨识小程序正式上线,搭载在宁波市中医院治未病中心的公众微信号。小程序共设置61个问题,参与者根据近期三个月的身体状况作答,提交后即可测试出中医体质类型,并有详

细的注解,以及如何进行改善的处方建议。

刘宏飞说,这是数字化在中医治未病领域的尝试,通过这些看似简单的问题,参与者对自己的体质认识变得具体化,对中医的理解也更容易了。接下来该小程序还将在腾讯上架,惠及更多人群。

2 创新宣教模式 推进治未病的普及化

中医治未病文化的传播,是宁波市中医治未病健康促进工程的重要内容之一。今年初,治未病中心在宁波市科协、宁波市中医药学会支持下开展“中医药进社区”活动,同宁波都市报系合作,利用专业媒体的平台优势,推出12场现场直播以及20余场线下中医药健康宣教,取得了前所未有的良好效果。

刘宏飞认为,这是联合专业媒体进行健康宣教的一次成功尝试。专

业媒体不仅有良好的公信力,还有强大的读者基础,更有娴熟的传播能力和技巧,每场活动从启动前的海报制作、主题提炼、专家介绍,再到观众组织以及现场直播,各个环节亮点纷呈,参与人数大幅提升。直播结束后,还可以通过扫描二维码重复多次观看,惠及了更多人群。截至目前,观看总人数已超过60万。

刘宏飞说,宣教模式的创新,促进了治未病健康宣传的普及化。

3 敢于“吃螃蟹” 开拓治未病健康普及的落脚点

长期以来,健康宣教没有抓手,没有实际的落地方式,宣教往往成为口头上的说教,成了制约中医治未病理念落到实处的一个痛点。

刘宏飞说,治未病中心一直探索如何解决这个问题。他们充分利用名医良方资源,与具有良好资质和口碑的第三方合作,通过授权配方、质量监督,间接地实现了养生保健产品的面世。

刘宏飞说,治未病的养生保健产品的出现,是治未病学科建设中的一个创新。他们希望通过这样的举措和创新,为亚健康人群治未病养生保健提供更多更好的选择。接下来,还将针对中医上的九种体质推出体质膏以及健康养生中草药等更多产品,将中医治未病打造成从包括健康宣教、诊疗体系、适宜技术、适宜产品等在内的一个完整的循环。

目前,宁波市中医院治未病中心已成为国家中管局“中医药预防保健及康复与临床服务能力建设”项目,浙江省“十三五”中医药重点专科建设项目,2021年周建扬省级中医传承工作室成立,2022年宁波市市级重点学科(中医治未病学)立项建设。

2022年治未病门诊、特色门诊达到2万多人次,中医综合治疗20万余人次,开展优势健康干预6项,中医外治法20余种(项),完成各级科研项目14项,新立项各类专利6项,各级论文、著作10余项。

2022年3月,在市卫生健康委的大力支持下,宁波市治未病中心依托宁波市中医院正式成立。接下来还将筹备宁波市中医药学会治未病分会,进一步成立宁波市治未病质控中心、治未病联盟等,进一步推进落实《宁波市中医治未病健康促进工程》,打造我市治未病健康服务网络,完善宁波市治未病中心的功能和任务。

记者 程鑫 通讯员 陈君艳 文/摄

水痘高发季来了,该如何防护?

市疾控中心:水痘疫苗接种一次还不够 只接种一剂次的请及时补种

又到水痘高发季,近期,宁波不少初中和高中生家长接到有关接种或加强接种水痘疫苗的提醒。水痘到底是一种怎样的疾病,家长该如何给孩子接种水痘疫苗?针对这些问题,记者采访了宁波市疾病预防控制中心免疫预防所专家。

“水痘全年可发病,有两个高发季,一个是每年的3月-5月为春夏季流行小高峰,还有就是11月到来年1月,为冬春季流行大高峰。”市疾控中心免疫预防所副主任医师潘兴强介绍,水痘是一种传染性非常强的急性呼吸道传染病,容易在托幼机构、小学,甚至初、高中等集体机构发生传播甚至暴发。

孩子得了水痘后,可能引起皮肤上出现异常瘙痒的水疱状皮疹,遍布全身,一般还会出现轻微的发热。水痘通过空气飞沫和直接接触疱液传播,传播力很强,皮疹以红色斑丘疹、疱疹和结痂同时并存为特征。水痘预后良好,病死率极低。与成人相比,婴儿水痘的症状和并发症更加严重,可能发生严重的皮肤感染、瘢痕、肺炎、脑损伤甚至死亡。孕妇感染此病毒,则可能危及胎儿和新生儿。

患过一次水痘的人,是否就不会再患病了?潘兴强介绍,水痘患者病后痊愈可获得较持久免疫力,但机体免疫力下降时,体内的病毒也可能再次生长繁殖,发生带状疱疹。接种过

一剂次水痘疫苗可减少发病率,但在水痘暴发疫情中,就算有一剂次免疫史的人也有可能发病。

专家介绍,目前预防水痘最为有效的手段就是接种水痘疫苗。宁波市疾控中心多年研究表明,实施2针水痘疫苗免疫策略后,水痘发病率呈下降趋势,2针次水痘疫苗效果显著。

很多初、高中学生只接种过一剂次的水痘疫苗,这是怎么回事?原来,这是因为2014年前我市水痘疫苗的免疫程序为接种1剂次水痘疫苗。专家建议孩子们及时补种完成2剂次水痘疫苗。

潘兴强介绍,对于12月龄-12周岁的儿童,第一剂水痘疫苗在

12-18月龄均可接种,建议满15月龄时接种。在满3周岁后接种第2剂,应在4周岁前完成。

如果孩子18月龄以上未接种过水痘疫苗,应尽早接种第1剂水痘疫苗,并在满3周岁后接种第2剂(与前1剂间隔至少3个月)。已经接种过1剂的4-12岁儿童,应尽早接种第2剂,与前1剂间隔至少3个月。

对于13周岁及以上人群,在完成2剂次水痘疫苗接种时,建议第2剂与第1剂间隔在8周以上。15-40岁易感人群也可以接种水痘疫苗,接种2剂,间隔4-8周;已接种1剂者补种1剂,且与前1剂至少间隔4周。

记者 孙美星 通讯员 林慧波