



## 着力提升六大能力 维护公共卫生安全

□记者 龚鹏 报道  
本报讯 近日,2024年西海岸新区疾病预防控制工作会议召开,传达学习国家、省、市疾控工作会议精神,回顾总结2023年全区疾控工作,部署2024年度全区疾控重点工作任务。

会议要求,2024年,新区要深入推进疾控体系改革,聚力智慧赋能,着力提升“检验检测、监测预警、急性传染病防控、艾滋病综合防控、预防接种工作、结核病防控”六大能力。要不断缩小人才队伍与现代化疾控体系建设要求之间的差距,持续完善医防协同和医防融合机制,为推动疾控事业发展迈上新台阶奠定坚实基础。自觉将各项工作融入“以人民健康为中心”的卫生健康发展事业中,维护公共卫生安全,为新区经济社会发展保驾护航。

## 新区这家科普馆入选 青岛市科普示范工程

□记者 龚鹏 报道  
本报讯 日前,青岛市科协公布2024年青岛市科普示范工程项目名单,西海岸口腔健康科普馆榜上有名。

据介绍,西海岸口腔健康科普馆由吾同口腔医疗集团投资建设,总面积600余平方米。共设置六个展区,融合展示与互动、科普与体验、娱乐与学习于一体,通过数字化手段,使公众在欢快的氛围中遨游科普世界、感受科技魅力、提升健康素养。该科普馆曾先后获得中国牙病防治基金会“健康口腔推广基地”“青岛西海岸新区健康教育基地”等称号。

下一步,西海岸口腔健康科普馆将继续秉持“普及口腔知识,预防口腔疾病”宗旨,不断优化科普教育项目和活动形式,提高公众的口腔保健意识和健康素养水平。

## 中医药文化进社区 健康服务暖人心

□记者 龚鹏 报道  
本报讯 4月12日,西海岸新区中医医院职能后勤第一支部委员会与星光岛社区党群服务中心联合举办主题为“中医生活化进社区 文化融合走向深蓝”的中医药文化特色体验活动。

活动现场,区中医医院的医务人员为社区居民送上了中医养生讲座,并为不同体质的居民辨证开方、给予饮食指导,进一步普及中医药文化和养生知识,增强居民的健康意识。在互动环节,医务人员带领居民制作中药山楂丸,让大家体验中医药文化的魅力。

接下来,区中医医院将持续举办中医药文化特色体验活动,提供内容丰富、形式多样的中医药文化服务,不断提升群众的中医药文化参与度和获得感。

# 春天,别让过敏“赖”上你

### 春季过敏性疾病高发,专家支招如何防过敏

□本报记者 龚鹏



春季是过敏性疾病的高发期。花粉、尘螨、霉菌等过敏原随着春风的吹拂,在空中弥漫,给许多人带来了不小的困扰。近日,记者在滨海中心卫生院,就注意到几名“中招”过敏性鼻炎的患者正“一把鼻涕一把泪”地排队取号。何为过敏性疾病?春季易过敏的原因有哪些?如何预防春季过敏性疾病?带着这些问题,记者采访了区卫健局医政科科长王玺雯,为市民朋友找到了一份全面实用的春季防过敏指南。

### 春天过敏症状多样 严重影响日常生活

“春季过敏性疾病主要包括过敏性鼻炎、哮喘等。这些疾病的症状多种多样,包括打喷嚏、流鼻涕到皮肤红肿、瘙痒等,严重影响患者的日常生活。”王玺雯介绍。

那么,为什么春季容易过敏呢?

“春季空气中的花粉、尘螨及细菌等一些常见过敏原浓度骤然升高,部分人群与这些物质接触后,会诱发过敏症状或者使原有症状加重。”王玺雯说,冷暖空气交替频繁也是导致皮肤及黏膜过敏的重要原因。

王玺雯介绍,过敏的临床表现主要在呼吸道,表现为打喷嚏、大量清水样鼻涕、鼻部奇痒(可累及眼部、上腭、咽喉,甚者气管、耳部),部分患者会出现咳嗽、憋气等症状,严重者还可能引起哮喘。有的患者除呼吸道过敏表现外,皮肤也会出现过敏症状,主要发生在面、颈、四肢远端等暴露部位,表现为痒、红,亦可出现红斑、丘疹、细小鳞屑,有瘙痒感或灼热感,这称为过敏性皮炎。还有一部分患者只表现为过敏性眼结膜炎,有眼痒、红肿、流泪、黏稠分泌

物,如伴有过敏性角膜炎,则有眼痛、畏光等症状。

### 养成良好卫生习惯 预防真菌螨虫滋生

对于春季的各种过敏,王玺雯认为预防重于治疗,及时识别过敏症状,并采取有效预防措施尤为重要,应该从生活起居、饮食调理和体育锻炼等方面入手。

王玺雯表示,了解自己的过敏原是预防过敏的第一步。她建议,可以通过过敏原检测来确定自己对哪些物质过敏,从而在生活中尽量避免接触它们。

另外,王玺雯认为保持室内空气清新也至关重要。她建议广大市民朋友要对日常起居环境定期进行清洁,特别是床上用品和地毯等容易滋生尘螨的地方。“春季气温回升,湿度增加,为霉菌的生长提供了条件,因此要特别注意卫生间和厨房等潮湿环境的清洁和通风,还要勤洗手。”王玺雯表示,除了保持室内空气清新与环境卫生,健康的生活习惯也不容小觑,市民朋友应保持规律的作息时间,适量运动,以增强身体免疫力,提高身体抵抗力。同时,春季气温变化较大,适时增减衣物也是预防感冒和过敏的重要措施。饮食方面,王玺雯认为要注

意均衡饮食,多吃新鲜蔬果和发酵类食物。

### 谨遵医嘱进行治疗 正确预防享受春日

如果已经出现过敏症状,王玺雯也给出了应对策略:“一旦出现过敏和哮喘等症状,应及时就医,遵医嘱进行治疗。”她同时提醒,自行购买药物治疗过敏症状可能会掩盖病情、延误治疗,因此一定要在医生的指导下使用药物。

王玺雯同时表示,春季过敏性疾病虽然常见,但并不是无法预防 and 控制的。“只要我们采取正确的预防措施,及时就医治疗,就能有效减轻过敏症状,享受春天的美好。”

此外,滨海中心卫生院综合科主任王会红表示:“春天郊游时出现的花粉过敏者较多。花粉借助风力,在空气中传播得非常快。因此,建议广大市民游客在出行时,注意戴好口罩、手套等。”



# 眼干眼涩? 给你的眼睛做个SPA

### 新区这家社区卫生服务中心治疗干眼症有妙招,还可享受医保报销

□本报记者 龚鹏

眼睛是心灵的窗户,对每个人都至关重要。随着手机、平板电脑等电子产品的广泛流行,越来越多的人每天会长时间盯着电子屏幕,从而出现眼干、眼胀、眼酸、视力模糊、流泪畏光等症状,干眼症随之而来。

隐珠街道风河南路社区卫生服务中心眼耳鼻喉科副主任医师邵德英介绍,导致干眼症的原因有年龄因

素,泪腺功能下降,眼部患炎症、过敏,频繁使用滴眼液,长期服用镇静药、解痉药,长期戴隐形眼镜及用眼不当等。此外,习惯化妆的人群由于眼部清洁不到位,睫毛处容易生螨虫,导致眼险炎,也会诱发干眼症。

“干眼症早期的表现多为眼睛干涩、眼红、灼烧感、流泪、晨起睁眼困难以及分泌物增多等,在治疗方面可通过眼部熏蒸、热湿敷、睑板腺按摩、局部镇静冷敷等治疗。”邵德英告诉记

者,风河南路社区卫生服务中心眼耳鼻喉科的干眼症治疗项目,能够有效改善睑板腺功能,解决干眼症患者油脂分泌不足问题。“干眼症的治疗时间每次约为40分钟,在门诊即可完成,舒适性高,不影响外观,治疗结束后即可正常用眼,4-5次为一个疗程。通常一个疗程下来就能很好改善睑板腺功能,缓解眼部干涩疼痛等不适。”据悉,目前到风河南路社区卫生服务中心治疗干眼症还可享受医保报销政策。

