

## 普及结核病防治知识 凝聚全社会防控合力

## 我市开展世界防治结核病日系列宣传活动

本报讯（通讯员 韩美玲 摄影报道）3月24日，是第31个“世界防治结核病日”，达州市围绕“全面行动、全力投入、全民参与、终结结核”宣传主题，精心组织开展了形式多样、内容丰富的系列宣传活动，通过健康跑、入户慰问、志愿服务、主题宣讲等多种方式，广泛普及结核病防治知识，凝聚全社会防控合力，稳步向2035年终结结核流行目标迈进。

在达州市卫健委主办、达州市疾控中心承办，联合通川区和达川区疾控中心以及市域高校共同开展的“春风起跑，向终结结核前行”结核病防治主题宣传跑步活动中，志愿者以健康跑、接力跑、快闪跑为主要形式，手持宣传旗帜与主题口号牌，在达州职业技术学院、塔沱湿地公园、莲花湖湿地公园等城市地标间活力奔跑，将防痨理念传递给沿途市民。

为做好结核病患者健康管理和人文关怀，提升治疗依从性和康复信心，达州市卫健委带领市区联合慰问组、达州市疾控中心组织“百千万结核病防治志愿



工作人员向群众宣讲结核病防治知识。

者”团队分别开展入户健康关怀慰问行动，把健康服务、暖心关怀和政策保障送到患者身边。慰问组和志愿者逐户走访患者家庭，与患者及家属面对面交流，详细询问规范服药、不良反应、定期复查、病情恢复等情况，现场核对治疗记录，讲解居家防护、营养康复和家庭感染防控知识，叮嘱患者严格遵循“早期、联合、适量、规律、全程治疗”原则，坚持规范用药、按时复诊，不得擅自停药减药，坚定治愈信心。还为患者送上健康慰问大礼包，宣讲国家耐药结核诊疗惠民政策、关怀项

目，耐心解答疑问。

此外，我市还联合重庆市城口县在万源市八合镇开展跨区域联防联控宣传活动，通过文艺展演、知识讲座、联合义诊等多种形式，将结核病防治知识送到群众身边，进一步扩大防治宣传的覆盖面。市疾控中心还将联合通川区一小、通川区八中等中小学开展结核病防控知识进校园活动，邀请专家进行结核病防治知识讲座，设置现场互动、手抄报展示、科普展区等环节，以寓教于乐的方式帮助青少年掌握防控知识，培养健康生活方式。

## 健康教育

### 阳春三月乍暖还寒 警惕倒春寒和花粉过敏

初春时节，气温尚不稳定，时而阳光明媚，时而料峭春寒，冷暖交替频繁、天气变化复杂，正是“倒春寒”与“花粉过敏”的高发时段，市民要做好防范措施，健康度过春天。

“倒春寒”主要是指每年春季出现的前期暖后期冷，且后期气温明显低于正常年份的现象。“倒春寒”会增加呼吸系统疾病风险，气温急剧下降易促使气道发生痉挛反应，并导致呼吸系统免疫防御机制功能紊乱，进而诱发急性呼吸道感染，引起慢性阻塞性肺病急性恶化、支气管哮喘加重等一系列呼吸系统疾病。“倒春寒”还会增加心脑血管疾病风险，天气骤然降温易触发冠状动脉痉挛，导致心律失常、心绞痛、心肌梗死等症状出现，还可能加重心脏负荷，诱发急性心力衰竭。脑部血管对温度变化敏感性较强，气温骤降可能增加短暂性脑缺血发作及脑卒中等脑血管意外的风险。此外，“倒春寒”易造成浅表皮肤损伤，形成冻疮，加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛，加重泌尿系统和内分泌系统疾病，如慢性肾病、糖尿病等。

“倒春寒”期间，首要注意的是穿衣保暖，关注天气预报，适当“春捂”，重点加强对颈部、背部及足部的保暖防护，根据气温变化循序渐进减少衣物，尽量避免因受寒引发呼吸道疾病。饮食调理适当增加生姜、葱、蒜等温热性食物摄入，多喝热饮，减少或避免生冷食物，增强机体御寒能力。起居防护保持充足睡眠，尽量避免在早晚寒冷时段外出锻炼。注意室内通风，但防止冷风直吹。

春季还是花粉过敏的高发季节。因为春季气温回升、日照充足、降水适中，为植物生长发育提供了有利条件。各类树木、花草相继进入花期，花粉大量形成并释放，空气中花粉浓度明显上升，加之春季多风，进一步促进花粉扩散。

花粉吸入会引发鼻腔瘙痒、流涕、咳嗽等上呼吸道过敏反应，尤其对哮喘患者可能诱发气道炎症、哮喘发作、呼吸困难等症状。接触花粉可能导致皮肤过敏，出现瘙痒、红斑、丘疹及细小鳞屑等皮疹表现。花粉触及眼部易引发过敏性结膜炎症状，主要表现为眼红、眼痒、流泪、分泌物增多，严重时伴有烧灼感或结膜水肿。

花粉过敏可用口诀“物理多隔绝、回家勤清理、通风选时段、饮食提建议”进行防护。外出时佩戴医用外科口罩、防护眼镜等阻挡花粉等过敏原进入鼻腔、眼睛。易皮肤过敏者还可以加配轻薄丝巾，防止花粉“钻脖子”。从室外返回时，不要直接在屋里“抖”衣服，减少花粉在室内二次扩散。过敏者可使用生理盐水清洗鼻腔，严重过敏者应尽快洗澡洗头，彻底清除附着在皮肤和头发上的过敏原。避开中午花粉高峰期，雨后花粉减少时再开窗通风。少吃辛辣刺激食物，多摄入富含维生素C的果蔬，根据自身体质适当补充抗敏食物。

□四川疾控

## 开江启动适龄女孩二价HPV疫苗免费接种

本报讯（通讯员 李妙男 摄影报道）近日，开江县疾控中心联合淙城社区卫生服务中心，走进开江中学淙城学校，开展适龄女孩二价HPV疫苗免费集中接种工作，以专业、暖心的医疗服务护航青少年健康成长。

为适龄女孩免费接种HPV疫苗，是贯彻落实国家免疫规划惠民政策。为保障接种工作平稳高效推进，各部门提前谋划、紧密联动：淙城学校完成适龄女孩摸底调查与政策宣传，实现全覆盖、无死角；县疾控中心做好信息比对、疫苗冷链、技术培训及物资筹备，确保疫苗与接种安全；淙城社区卫生服务中心落实急救力量，全程提

供医疗保障。

接种现场秩序井然，医护团队严格遵循国家免疫规划操作标准，科学划分信息核验区、健康评估区、疫苗接种区、现场留观区四大功能区域，实现全流程闭环管理。健康评估环节，医护人员细致排查接种禁忌；接种环节，严守“三查七对一验证”流程，操作精准轻柔；留观阶段，专人值守监测反应，同

时秉持“知情、免费”原则，普及疫苗知识，消除接种顾虑。

据统计，当天共完成207剂次疫苗接种。



医护人员为学生进行接种。